

Zukunftsdorf Waldhof – Gesundheit in Gemeinschaft

HANS-ULRICH SAPPOK

Kann es einen Ort geben, wo wir in Gemeinschaft wohnen und arbeiten können? Das fragten sich die angehenden Ärzte des Vereins Medizin und Menschlichkeit (MuM) anlässlich ihres 10. Jahresjubiläums im Sommer 2019. Zeitgleich gab es auf der Sommerakademie für integrative Medizin in Witten durch die Dozentin Johanna Helbig die Information, dass in Hessen nahe Herborn/Marburg ein besonderer Ort mit einer Klinik auf eine neue Nutzung wartet. Während des MuM-Jubiläums in Frankfurt fuhr ich zu diesem im Wald gelegenen Ort Elgershausen, dessen Geschichte bis ins 14. Jahrhundert verfolgt werden kann und den ein Dr. Liebe aus einem Hofgut und Oberförsterei im Jahre 1900 zu einer Heilstätte für Tuberkulose wandelte und den Ort „Waldhof“ benannte. Im Laufe des 20. Jahrhunderts entwickelte sich die Klinik zu einer der bedeutendsten Lungenfachkliniken Mittel Hessens. Mit Übernahme durch den Träger Agaplesion wurde trotz großem Widerstand aus der Region der Umzug der Fachabteilung an das Agaplesion Krankenhaus in einen Neubau an der UNI Gießen im März 2021 vollzogen. Nun ist das Gelände im Besitz der GLS Treuhand und soll der Gemeinschaft über die „Bürgerstiftung Waldhof für die Gesundheit von Mensch und Natur“ in Erbpacht übergeben werden.

Ich brachte also im Sommer 2019 Fotos zum MuM Jubiläum mit und ab da begann die Bewegung des Zukunftsdorfes Waldhof Fahrt aufzunehmen. Mittlerweile hat sich eine über 20 köpfige Lebensgemeinschaft plus Kinder dort entwickelt.

Die Vision: „Eine Welt, in der wir in einer guten, **heilsamen Beziehung** mit uns **selbst, miteinander**, mit der **Natur** und mit etwas **Höherem** stehen.“

Daraus entwickelt die Mission: „Aus dem Alten und Überholten **in das Neue und Zukunftsfähige** hinein **forschen** und **leben** –

mit **transformativen** und **regenerativen** Ansätzen in den Bereichen **Gesundheit, Gemeinschaft, Bildung, Energie, Landwirtschaft, Wirtschaft** und **Kunst & Kultur**.“

Zur „Gesundheit am Waldhof“ heisst es:

„Wir bauen einen **einzigartigen, integrativen Gesundheitsort** mit **erweitertem, mehrdimensionalem Gesundheits- und Heilungsverständnis** auf –

im Zusammenspiel mit den gesundheitsfördernden Aspekten des Waldhofs:

- ◆ der Natur
- ◆ dem Sozialen / der Gemeinschaft
- ◆ der Kunst & Kultur
- ◆ den öffentlichen Begegnungsräumen
- ◆ den Energie- & Stoffstromkreisläufen
- ◆ dem Garten / dem Permakulturdiesign

Genau dieses mehrdimensionale Gesundheitsverständnis öffnet die Perspektive, Werkzeuge wie „Positive Health (siehe die Beiträge von Vivian Sandra Möller und Gernot Rüter in diesem Heft) am Waldhof anzuwenden.

Ich selbst bin von Anfang an Mitgestalter der Waldhof-Bewegung. Nach 21 Jahren Hausarztpraxis in Düsseldorf hat es mich mit Anfang 60 noch einmal gepackt, für mein drittes Lebenstertial mir meine Perspektive mitzugestalten: in einer Mehrgenerationengemeinschaft alt zu werden und bestenfalls auch sterben zu dürfen und gleichzeitig meine medizinische, stark auf Salutogenese ausgerichtete, Lebenserfahrung noch aktiv weiterführen zu können, gern in einem Therapeutischen Team und mit Gruppen.

Dafür hatte ich mich nach Praxischließung im Jahr 2014 als Coach, Trainer und Mind Body Mediziner ausbilden lassen. Die



Mind Body Medizin (MBM), begründet von dem Kardiologen Prof. Herbert Benson (Harvard Medical School, vor 2 Jahren verstorben) bietet mit der „Relaxation Response“ Werkzeuge an (MBSR, Taktatmung, Visualisierung) als „the opposite of the stress Response“ mit allen ihren gesundheitsfördernden Wirkungen auf Geist und Körper. Die Salutogenese von Aaron Antonovsky ist hier die Grundhaltung, um Menschen auf ihrem Kontinuum von Gesundheit und Krankheit Richtung Gesundheit zu unterstützen. Am Institut für Allgemeinmedizin (ifam) an der HHU in Düsseldorf (Institutsleiter Prof. Stefan Wilm) kann ich in Wahlkursen zur „Salutogenese in der MBM entdecken und anwenden“ und zu „Gesundheitspotenzialen in chronischer Krankheit“ den Studierenden den Blick auf eine im Studium unterrepräsentierte Sichtweise Richtung Gesundheit bahnen: für sich selbst für das eigene Erleben und dann für den späteren Beruf. Für das Sommersemester 2024 ist ein interdisziplinärer Wahlkurs in Kooperation mit Prof. Katharina Wick, Psychologie und soziale Arbeit, Duale Hochschule Gera Eisenach und Juniorprofessorin Nora Huxman, Pflanzenverwendung in der Landschaftsarchitektur, TU Dresden, zum Thema „Biodiversität und Gesundheit“ mit Exkursion an den Waldhof terminiert. Es sind diese Inhalte, die ich am Gesundheitsort Waldhof anbieten will: in Lehre und Praxis.

Hierbei ist das Wort „Praxis“ sowohl hausärztliche Versorgung der Region als auch das Angebot der Integrativen Medizin. Die Jungmediziner vor Ort, teils noch in der allgemeinärztlichen Weiterbildung als finanziellem Standbein bieten ihre integrativmedizinischen Methoden wie Naturheilverfahren, Heilfasten, Yoga, Kunsttherapie, Waldbaden für die Umgebung an, sowohl als

Einzel- als auch als Gruppenangebot. Alles ist noch in der Pilotierungsphase, da erst die Sanierung der Gebäude nach und nach ansteht.

Die Dimensionen des SOC, also das Gefühl von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit lassen sich sehr schön auf die Projektebene übertragen (genauso wie auch auf die Ebene von Beziehung, Politik, Medizin). Dabei dominiert als innere Motivation die Sinnhaftigkeit am stärksten: dem krankmachenden Gesundheitssystem ein salutogen ausgerichtetes Gegenmodell zu präsentieren, in dem sich die beteiligten Menschen immer wieder Richtung Gesundheit zentrieren und in dem im Sinne der Verstehbarkeit Reflektionsprozesse möglich gemacht werden wie „U-Health“ oder die „Heilfastenwoche“ und wo Handhabbarkeit eine zeitliche Befreiung aus permanenter Überforderung bedeutet (Kur, Reha) und Naturerfahrungen und menschliche Begegnung möglich sind.

Was wir am Waldhof „Beziehungsmedizin“ nennen, ist für mich so etwas wie ein „Sense of Connection“, so wie es in der Waldhof Vision heißt: „...in einer guten, **heilsamen Beziehung** mit uns **selbst, miteinander**, mit der **Natur** und mit etwas **Höherem** stehen.“

Der Waldhof ist damit das Gegenteil einer „Blase“ für Menschen aus ganz Deutschland, die da für sich sein wollen. Nein: die Tradition des Waldhofes in die Region hinein als ein lebendiger Begegnungsort, zunächst als einem bedeutenden Wallfahrtsort mit einer Marienkapelle, die ca. 1430 erbaut wurde, mit einem weit bekannten großen Festsaal für Feiern und Hochzeiten, Seminarräumen im „Haus der Stille“ mit über 20 Gästezimmern: diese

soziale Verbindung als wichtigster Schutzfaktor für Gesundheit ist Schwerpunkt für den Gesundheitsort und seine Aktivitäten in die Region. So gibt es neben der regionalen Gesundheitsversorgung gemeinsame Aktivitäten mit dem regionalen Gesundheitsnetz ANR wie die „Zukunftskonferenz“ oder den geplanten „Tag der Gesundheit“, der zusammen mit interessierten Bürgern entwickelt und ausgeführt wird.

„Beziehungsmedizin“ sind explizit die kulturellen Veranstaltungen unter Einbeziehung der regionalen Bevölkerung wie das Mehrgenerationen-Projekt: „Nature on Stage“, wie auch die gemeinsame Bewirtschaftung des BioGartens samt Permakultur oder Arbeitswochenenden.

Im Mittelpunkt steht der vorurteilsfreie, respektvolle Umgang miteinander in dialogischer und gewaltfreier Kommunikation und einem soziokratischen Organisationsmodell.

Es gibt ein klar strukturiertes Onboarding-Procedere, um Interessierte in die Gemeinschaft aufzunehmen.

Wir freuen uns über Menschen, die dazukommen wollen, genauso wie über Zustifter für die „Bürgerstiftung Waldhof für die Gesundheit von Mensch und Natur“.

Ein entsprechendes Kontaktformular und aktuelle Informationen finden sich auf der homepage:

www.zukunftsdorf-waldhof.de

Dr. med. Hans-Ulrich Sappok

FA f Allgemeinmedizin
Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin der
Medizinischen Fakultät der Heinrich-Heine-Universität
am Institut für Allgemeinmedizin (ifam)
Centre for Health and Society (chs)
Moorenstrasse 5,
40225 Düsseldorf
sappok@hhu.de



Quelle: Autor