

Salutogenese Projektraum Rhein-Main

PASCALE DAUSTER

Räume kreieren, in denen sich der/ die Patient/ in, Klient/in in seiner/ ihrer Ganzheit ausdrücken darf: wie begann das alles vor 27 Jahren?

Aus meinem großen Interesse an Sprache, Kunst, Pflanzen und Tierwelt sowie meinem beruflichen Interesse für alternative Heilweisen, Bewegung und Ernährung entwickelte sich eine eigene Dynamik, neben und in meiner Naturheilpraxis initiativ zu werden und Räume zu öffnen, in denen die gesundheitlichen Themen der KollegInnen und die der interessierten Mitmenschen ausgetauscht werden konnten. 2003 entstand aus dieser Kooperation „Kaleidoskop Gesundheit Offenbach“. Es entwickelte sich ein intensiver Austausch unter HeilpraktikerInnen, Fachkräften aus dem Bereich Ernährung, Bewegung und Psychologie. Damit entstand das Bedürfnis kostenfreie Vorträge und Workshops zu allen aktuellen und fortlaufenden Themen anzubieten rund um das Thema Gesundheit. Das Stadtteilbüro „soziale Stadt Offenbach/Mathildenviertel“ bot ihre Räumlichkeiten dafür an. Bis 2020 gab es einmal im Monat ein kostenfreies Angebot das gerne besucht wurde.

Die Kunst betreffend organisierte ich alle 3 Monate Ausstellungen in meinem Praxisraum mit regionalen KünstlerInnen, und mit der Kunsthistorikerin Ulrike Kuschel organisierte ich gemeinsame Abende für die Netzwerkerinnen „Frauen für Offenbach“. Mit den KünstlerInnen führte ich *salutogene Arttalks*, eine neue Form der biografischen, systemischen Kunstbesprechung.

Es wurde der Wunsch geäußert, die sehr fruchtbaren Entwicklungen „Projektraum“ zu nennen, in welchem sich salutogene Themen aus allen Lebensdimensionen zeigen dürfen, diese aufgegriffen werden und gemeinsam kreativ erarbeitet und gestaltet werden dürfen.

Ich nahm diese Idee auf und verstehe mich in diesem salutogenen Projektraum als Initiatorin & Kommunikatorin:

Welches Projekt möchte entstehen? Welchen Raum möchte ein Thema einnehmen? Wie möchte es sich entwickeln? Welche Menschen möchten sich zu einem Thema finden und welche Kooperationen möchten sich knüpfen?

Ich verstehe den Salutogenese Projektraum Stadt-übergreifend und sich ausdehnend. Ich mag dafür begeistern mit anderen in Resonanz zu gehen und gemeinsam Themen aufzugreifen, miteinander kreativ zu werden und zu teilen.

Die seit 2020 fortlaufende Fachgruppe Hypnose/`Frankfurter Hypnogang` hat sich bereits dieses Jahr zum Austausch/Üben und Auffrischen der Hypnose-, und Gesprächstherapieverfahren im Projektraum getroffen.

Zur Veranschaulichung möchte eine neue Kooperation mit dem Samana Yoga Studio beschreiben.

„Eine Symbiose für Gesundheit und Wohlbefinden durch die Fastenwoche“



In unserer spontanen Zusammenarbeit vereinten sich die heilenden Kräfte vom Yoga und das tiefe Bedürfnis nach mehr Stimmigkeit, um eine inspirierende Fastenwoche zu gestalten.

Diese Woche war nicht nur eine Zeit des körperlichen Verzichts, sondern vielmehr eine Reise zu innerem Gleichgewicht und positiver Veränderung.

Es gab unterschiedliche persönliche Intentionen der einzelnen Yoga Lehrerinnen und Schülerinnen. Die Wunschgefühle waren:

- ◆ sich leicht und gelassen fühlen
- ◆ voller Lebensfreude
- ◆ überholte Glaubenssätze loslassen
- ◆ Existenzängste, die evtl. keine Daseinsberechtigung mehr haben loszulassen
- ◆ sich nach dem Fasten leicht und stark fühlen
- ◆ geduldiger, klarer, aufgeräumt, im flow sein
- ◆ stark und jung, klar, tatkräftig, in mir ruhend.

Diese selbstwirksame Erfahrung hat sich für alle erfüllt. Die Hürden wurden genommen und der gemeinsame Abschluss nach der Fasten-Aufbauwoche wurde als große Motivation für eine bewusster Ernährungsweise empfunden.

Projektziel:

- ◆ Förderung von körperlicher Gesundheit und seelischem Wohlbefinden durch gezieltes Fasten.
- ◆ Schaffung einer gemeinschaftlichen Erfahrungswelt für die TeilnehmerInnen.

Vorgehensweise:

- ◆ Professionell angeleitetes Fasten per Videokonferenz und täglich intensiver Austausch über einen Messenger;
- ◆ Mehrere Gruppenhypnosen, die von 3 Hypnose- Fachfrauen zur Fastenwoche als Audio an die TeilnehmerInnen geschickt wurden.

Positive Eigenschaften der Fastenwoche:

1. **Ganzheitliche Regeneration:** Durch das bewusste Fasten erfährt der Körper eine tiefgreifende Reinigung und Regeneration.
2. **Stärkung des Immunsystems:** Der Fastenprozess unterstützt die Stabilisierung des Immunsystems, was zu nachhaltiger Gesundheit führt.
3. **Mentale Klarheit:** Das Fasten wird durch Yoga-Praktiken begleitet, die die mentale Klarheit fördern und Stress reduzieren.
4. **Gemeinschaftsgefühl:** Die gemeinsame Erfahrung schafft eine unterstützende Gemeinschaft, die den individuellen Prozess bereichert.
5. **Nachhaltige Veränderung:** Die erworbenen Erkenntnisse und Techniken sollen Teilnehmer dazu befähigen, einen gesunden Lebensstil auch über die Fastenwoche hinaus beizubehalten.

Zusammenfassend versteht sich der Projektraum Salutogenese Rhein-Main als Raum und Forum für an gesunder Entwicklung Interessierte, die sich in kleinen bis größeren Projekten oder Aktionen im Sinne der Salutogenese zu unterschiedlichen Themen zusammenfinden möchten und ihre Themen kreativ prozesshaft Ausdruck verleihen möchten.

Weitere momentan angelaufene Themen:

- ◆ Salutogene Gespräche zu zweit und in der Gruppe nach Salkom®
- ◆ Walk & talk mit Hündin Uma – Salutogene Gespräche in Bewegung
- ◆ Earthing – grounding – achtsames barfussgehen, sowie mit Minimalschuh in der Natur
- ◆ Vitalstoffreiche, vollwertige vegetarisch, vegane Ernährung: Wie lässt sich diese im Alltag leicht umsetzen?
- ◆ Gemeinsam Kochen
- ◆ Kaffeeklatsch: Das Weibliche, eine philosophische Betrachtung über das Kunstwerk 'Der Sprung' mit der Künstlerin Nandu.



NATURHEILPRAXIS
HP PASCALE DAUSTER



SALUTOGENESE
PROJEKTRAUM RHEIN MAIN

Die Themen dürfen natürlich aus den Bedürfnissen und Wünschen der Interessierten entstehen, die Aktionen werden gemeinsam mit Fachkompetenzen kreiert, sodass für die Beteiligten eine große Sinnhaftigkeit gespürt werden kann und in einem neuen „Wir“ ein Selbst-Verständnis entstehen kann .

Founder des Projektraum Salutogenese Rhein-Main:
Naturheilpraxis Hp Pascale Dauster
Frankfurter Straße 61
63067 Offenbach am Main
Phone/ Fax: +49 (0) 69 821330
www.naturheilpraxis-dauster.de

Zur Person: Geburtsstadt ist Wiesbaden. Studium der Geisteswissenschaften in Frankfurt/Main, begeisterte Wahl-Offenbacherin. Nach dreijähriger Ausbildung zur Heilpraktikerin und Assistenzzeit seit 1998 in eigener Naturheilpraxis tätig. Ausbildungen in Osteopathie mit Spezialisierung auf Kinder, Fortbildungen in bio-kinetischer und biodynamischer Osteopathie. Salkom®-Beraterin und -Therapeutin, Hypnose-therapeutin, Gesprächstherapeutin. Kursleiterin für das TSF (Training der gesunden Stressregulationsfähigkeit).
2021 Gründung Salutogenese Projektraum Rhein-Main. Fortlaufende Kurse und Vorträge in der VHS der Stadt Offenbach/Main zu verschiedenen Themen wie Ganzkörpermassage, Schulter-Nacken-Massage. Gut zu Fuß – ein Leben lang, Barfuß gehen durch Offenbach, Wie Gesundheit entsteht – Was ist Salutogenese? Training der gesunden Stressregulationsfähigkeit/ TSF, Bildungswoche in der vhs Offenbach: mit dem inneren Navi auf dem salutogenen Weg, Gruppenhypnose zu unterschiedlichen Themen.



Quelle: Autorin