

Körper, Seele und Geist im Einklang : Wellness oder Zeit für die Seele

Autor(en): **Leser, Markus**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fachzeitschrift Heim**

Band (Jahr): **72 (2001)**

Heft 4

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-812806>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Körper, Seele und Geist im Einklang

WELLNESS

ODER ZEIT FÜR DIE SEELE

Dr. Markus Leser

Gesundheit und Wohlbefinden sind zwei zentrale Ziele des menschlichen Lebens. Was heisst nun gesund sein und sich wohl fühlen? Ist dies schicksalsbedingt oder können wir etwas dazu beitragen? Und was hat dies wieder mit Wellness zu tun? Der Artikel greift einige aktuelle Zusammenhänge auf.

Um es vorweg zu nehmen:

Wellness ist eine Lebenseinstellung

Ich spreche hier nicht von konsumorientierten und kurzfristigen Wellness-Therapien, sondern von einem langen Weg mit dem Ziel, Körper, Seele und Geist miteinander in Einklang zu bringen.

Wellness ist Lebensfreude

und die begegnet uns immer wieder und überall. Sie betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit und versucht, die beiden Pole Bewegung und Entspannung – Yang und Yin – in Beziehung und Einklang zu bringen.

In der gerontologischen Forschung gibt es hierzu zwei Aussagen mit der gleichen Zielrichtung. *Zum einen geht man von der Feststellung aus, dass persönliche Zufriedenheit und Wohlbefinden dann erlebt werden, wenn der Mensch sich aktiv verhält.* So steigt die *individuelle Zufriedenheitskurve* an, wenn man etwas leisten kann, das einem das Gefühl vermittelt, *gebraucht zu werden oder etwas Sinnvolles zu tun* (für sich und/oder andere). So wurde in vielen Studien belegt, dass körperliche und geistige Aktivitäten den allgemeinen Gesundheitszustand in der Regel positiv beeinflussen und eine sehr präventive Wirkung haben.

Mit körperlichen, geistigen und seelischen Aktivitäten können die biologischen Abbauerscheinungen des Alters in grossem Masse positiv beeinflusst resp. verlangsamt werden.

Die Forscher Stones und Dawe¹ haben beispielsweise nachgewiesen, dass erhöhte körperliche Aktivität einen sponta-

nen Anstieg von Gedächtnisleistungen von bis zu 35 Prozent bewirken kann. Damit ist auch ausgesagt, dass «aktivsein» nicht nur einen bedeutenden Einfluss auf die körperliche Gesundheit hat, sondern auf das gesamte psycho-soziale Wohlbefinden. Dies ist vor allem deshalb nicht zu vernachlässigen, da die meisten Aktivitäten in einem sozialen Kontext stattfinden, welcher wiederum Kontakte und Beziehungen stiftet.

Mehr Selbstvertrauen

In einem Forschungsprojekt² wurde beispielsweise das Verhältnis zwischen sportlicher Aktivität und Wohlbefinden im Alter untersucht. Die Personen der Untersuchungsgruppe waren zwischen 66 und 88 Jahren alt und mussten ein für sie entwickeltes 8-wöchiges Krafttraining durchführen. Die Auswertungen zeigten, dass sich diese Personen nach Ablauf der 8 Wochen *weniger*

ängstlich zeigten und auch *weniger besorgt* in die Zukunft blickten. Zudem empfanden sie ihr *Leben als ausgefüllter* als vor dem Training, *es ging ihnen psychisch besser*. Diese Effekte wurden primär nicht dem Krafttraining zugeschrieben, sondern der Tatsache, dass das Training in einem modernen Fitnessstudio durchgeführt wurde, welches wiederum *Kontakt zu anderen Personen* erlaubte (Jung und Alt womit das eigene *Beziehungsumfeld und Selbstvertrauen gestärkt* werden konnte.

Wellness bedeutet demnach die Frage zu beantworten, welche körperliche, geistige oder seelische Aktivität für einen persönlich sinnvoll ist und als eine Bereicherung erlebt wird.

Es geht also keineswegs um puren Aktivismus, wie er in unserer heutigen Gesellschaft immer wieder vorgefunden werden kann. In der fremdstrukturierten und vorgegebenen Zeit des Erwerbslebens jagt oft eine Aktivität die andere, ohne dass bewusst über deren Sinnhaftigkeit nachgedacht wird oder werden kann – und dies bezieht sich auf die Arbeits- wie auf die Freizeitphase. Nach der Pensionierung müssen diese Fehler nicht mehr begangen werden.

Wellness – für Körper und Geist

rr. In der FZH Nr. 11/2000, Seite 592 ff. befasste sich Dr. Markus Leser mit der positiven physischen und psychischen Auswirkung körperlicher Aktivität auf das Alter. Im nachfolgenden Beitrag führt er diese Gedankengänge weiter und schreibt über «**Wellness**», definiert als «**Wohlbefinden, Lebensfreude**».

«Gesundheit und Wohlbefinden sind zwei zentrale Ziele des menschlichen Lebens.» So die einleitende Aussage des Autors. Für ihn bedeutet Wellness, sich Zeit nehmen für Körper und Seele. In seinem Beitrag befasst er sich primär mit dem «körperlichen» Aspekt, mit Bewegung und Sport als ideales Mittel, das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Um Wohlbefinden und Lebensfreude geht es aber auch im zweiten Beitrag mit einem Bericht aus der Stiftung Rütthubelbad. Heimleiter Christoph Bolleter stellt die Kunst und künstlerische Therapien in den Mittelpunkt seiner Überlegungen. Unser Beitrag bildet die Zusammenfassung aus zwei Nummern «Mitteilungen» der Stiftung Rütthubelbad und erzählt aus dem Leben und Arbeiten der Sozialtherapeutischen Gemeinschaft Quellenhaus. Hier geht es nicht um Wandern, Joggen, Rudern, Schwimmen usw., sondern um das Geistesleben mit der Pflege des Religiösen und der Künste. Also um das Malen, die Sprachgestaltung, das Gestalten in Ton, die Eurythmie, aber auch um die «Pflege der religiösen Andacht in der sozialtherapeutischen Aufgabenstellung».

Hier wie dort: letztlich geht es um eines: um Wellness, um Wohlbefinden, um Lebensfreude.

¹ Stones M. und Dawe D. in: Wahl Hans-Werner/ Tesch-Römer Clemens (Hrsg.): «Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen», Kohlhammer-Verlag, 2000 (S. 174).

² Höpflinger Francois und Stuckelberger Astrid: «Demographische Alterung und individuelles Altern», Seismo-Verlag, 1999 (S. 223).



Vier Räder einmal anders: gemeinsamer Spass.

Wellness im Alter ist die bewusst gesuchte und erlebte Aktivität im oben beschriebenen ganzheitlichen Sinne.

Wellness ist aber auch das Gegenteil von «aktiv-sein». Die zweite gerontologische Forschungsrichtung beschreibt, dass Rückzug Wohlbefinden auslösen kann. Der Philosoph Ernst Bloch beschreibt in seinem Werk «Das Prinzip Hoffnung» die These, dass der ältere Mensch ein vermehrtes Bedürfnis nach Ruhe habe³. Diese Ruhe werde auch benötigt, um von Vergangenen Abschied zu nehmen, Fehlleistungen und Versäumnisse zu verarbeiten oder zu korrigieren und dadurch das gesamte Leben erträglicher zu machen. Die gerontologische «Disengagement-Theorie» greift dieses Bild auf, fügt jedoch auch positive Aspekte hinzu. Älterwerden bedeutet nicht nur Rückzug zum

³ Bloch Ernst: «Das Prinzip Hoffnung», Bd.I, Frankfurt 1976.

Verarbeiten von Negativem aus der Vergangenheit, sondern er ist *notwendig, um sich in Ruhe auf die Zukunft vorzubereiten zu können*. Erst wenn wir von Vergangenen Abschied genommen haben, zum Beispiel vom Beruf, von früheren Lebensphasen und deren Erlebnisse können wir uns auf die zukünftigen Lebensaufgaben konzentrieren.

Vergangenes wird zu einer Spur der Erinnerungen.

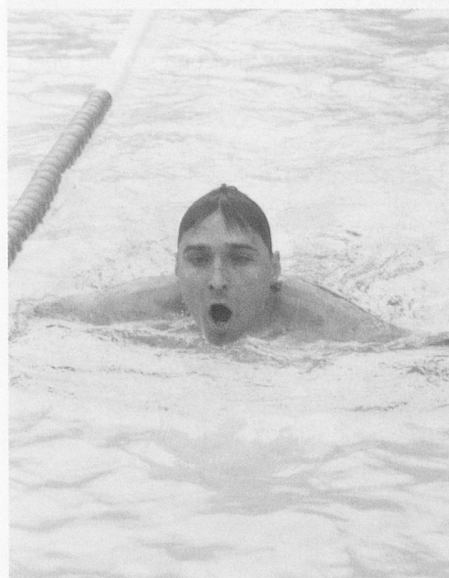
welche in einem positiven Sinne das gegenwärtige und psychische Wohlbefinden stärken können. Wie kann man sich für ein bewusstes Engagement, eine bewusste zukünftige Aktivität entscheiden, wenn es einem nicht gelingt, sich von Vergangenen zu lösen? Wir kennen, aus der Beratungsarbeit mit älteren Menschen, viele Fälle, in denen Vergangenes – vor allem wenn es belastend war – immer wieder das aktuelle Wohlbefinden negativ beeinflusst oder dieses gar in

Das TERTIANUM-ZfP hat aufgrund der speziellen und oben teilweise beschriebenen Erkenntnisse über Wellness im Alter ein spezielles Wellness-Seminar für Teilnehmerinnen und Teilnehmer 55+ entwickelt. Es wurde im Auftrag der UBS für deren pensionierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konzipiert. Das Seminar findet im Swiss-Holiday-Park, einem sehr grossen und vielseitigen Wellnessressort in Morschach, statt und dauert 2 Tage. Es gelten die folgenden Zielsetzungen: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer...

- lernen verschiedene Wellnessangebote kennen und können deren Anwendung und Wirkung direkt ausprobieren. Zu diesen Angeboten gehören unter anderem: TaiChi, Feldenkrais, Wassergymnastik, geistige Fitness, Rückentraining, Walking...
- erhalten die Möglichkeit, sich mit ihrem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden auseinanderzusetzen
- erhalten konkrete Anregungen für ihren Pensionierungsalltag
- erhalten die Möglichkeit zu einer ganzheitlichen und persönlichen Standortbestimmung
- erhalten Informationen und Tipps zu Fragen der Gesundheit, Ernährung, Pensionierung, Älterwerden usw.

Inzwischen ist dieses Seminar so beliebt, dass es monatlich 1- bis 2-mal durchgeführt und auch für andere Firmen angeboten wird.

sein Gegenteil umkehrt. Wie gewichtig die Variable «Wohlbefinden-Vergangenheit» auf das Wohl von Körper und Seele wirkt, betonen Peerig-Chiello in ihrer Studie: «Die Tatsache, dass jemand im Einklang mit seiner Vergangenheit steht, bewirkt nicht bloss, dass sich jemand im Hier und Jetzt wohl fühlt und



Wellness hat viele Gesichter: Es muss nicht immer Hochleistung sein. Entspannung gepaart mit Therapie bietet das Thermalbad.



Unterwegs sein – so dass die Seele Zeit hat für den Weg.

Fotos Erika Ritter

zuversichtlich in die Zukunft blickt, sondern auch, dass er sich weniger über psychische Beschwerden beklagt⁴.

Inseln der Ruhe

In Ergänzung zum vorher erwähnten Philosophen Ernst Bloch, vertritt der Autor dieses Artikels die Meinung, dass nicht nur ältere Menschen ein Bedürfnis nach Ruhe haben, sondern dieses Bedürfnis auf alle Menschen zutrifft. Die Wellnessseminare und -hotels, die Ruhe und Stressabbau anbieten, sind nicht mehr zu zählen. Es scheint modisch und schick zu sein, mindestens einmal pro Jahr eine solche Ruheinsel anzusteuern. Je hektischer und unüberschaubarer die Zeit wird, desto mehr scheint das Bedürfnis nach Ruhe zu wachsen. Wir benötigen diese Ruhe um aufzutanken, zum Loslassen und Abschied nehmen, zum Ziele setzen und um sinnvolle Aktivitäten einzugehen. Demnach gehört diese zweite Seite genauso zum Verständnis von Wellness, wie die eingangs geschilderte «aktive Seite». Ich meine sogar, sie verhindert den puren Aktivismus und erlaubt im persönlichen Rückzug ein ganzheitliches Wohlbefinden im Sinne von Körper, Seele und Geist.

Wellness finden wir nur in der Balance zwischen Aktivität und Rückzug, Alleinsein und gesellschaftlicher Verbundenheit, persönlicher Freiheit und Verpflichtung. Wellness beruht auf einer Dualität.

Somit wird es auch zur wertvollen Zeit für sich selbst – Aktivität und Rückzug zusammen. Gemeint ist die individuell sinnvoll empfundene Aktivität, die sich

nicht durch Äusseres beeinflussen lässt, und gemeint ist der bewusste Rückzug zum Nachdenken über den Alltag und die eigene Lebensbiographie, die das Zentrum von Wohlbefinden ausmacht.

Ziel einer jeden Wellness-Aktivität muss also sein, ein möglichst hohes Mass an persönlicher Zufriedenheit zu erreichen. Beim älteren Menschen kommt hinzu, dass gerade bei sportlichen Aktivitäten nicht mehr Spitzenleistungen gefragt, sondern in erster Linie Sportarten zu empfehlen sind, die einen hohen Trainingseffekt auf das Herzkreislaufsystem haben und gleichzeitig die Gelenke und Sehnen schonen – Sportarten, die «Wellness» und nicht «Leistung» zum Ziel haben. Bis ins hohe Alter trainierbar, bleiben vor allem die Bereiche Ausdauer und Kraft. So zeigen verschiedene Studien, dass durch spezielle Trainings bei über 60-Jährigen ein Kraftgewinn (und damit Muskelaufbau) von bis zu 200 Prozent möglich ist⁵. In einer separaten Auflistung haben wir die empfohlenen Sportarten für Menschen 50+ zusammengestellt. Diese berücksichtigen auch die dargestellte Zielrichtung des Wellness.

Das Element Wasser

Bei allen Wellness-Angeboten im Alter kommt dem Element Wasser immer wieder eine grosse Bedeutung zu. Aufgrund der enormen Gewichtsentslastung kann man die fast völlig entlasteten Gelenke gerade beim Schwimmen beschwerdefrei bewegen. Bereits der griechische Mathematiker Archimedes hat im 3. Jahrhundert vor Christus herausgefunden, dass ein Körper – taucht man ihn in Wasser – soviel an Gewicht «verliert», wie die von ihm verdrängte Flüssigkeit wiegt. So wiegt zum Beispiel ein Mensch mit einem Gewicht von 70 kg im Wasser nur noch etwa 5 kg. Diese «schwerelose Fitness» dürfte auch Grund dafür sein, warum viele Wasser-

Empfohlene Sportarten für Menschen 50+

(die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

Ausdauer: Wandern, Joggen, Walken, Velofahren, Schwimmen, Skiwandern, Langlauf

Kraftausdauer: Rudern, Paddeln, Velofahren, Krafttraining mit «Personal-Trainer» in einem Fitnessclub

Koordination: Gymnastik, Kegeln, Golf, Tanzen, Turnen, Wassergymnastik

Sport und Spiel: Volleyball, Minigolf, Boccia, Curling, Tennis, Tischtennis, Minitennis

Entspannung: Yoga, Atmen und Entspannung, Feldenkrais, TaiChi, Autogenes Training

Diverse: Segeln, Reiten

therapien im Alter so beliebt sind (vgl. nebenstehenden Kasten). Wasser wirkt harmonisierend auf das menschliche Nerven- und Hormonsystem und somit auch auf die Psyche. Wasserreize wirken aktivierend auf das gesamte Kreislaufsystem, was wiederum Wohlbefinden und Wohlbehagen auslöst. Für S. Kneipp steht fest, dass Wasser ein vorzügliches Mittel ist, die eigene Gesundheit zu erhalten, bzw. wieder herzustellen. «Wasser ist das natürlichste, wohlgefeilste und – recht angewendet – das sicherste (Heil)-Mittel» (S. Kneipp).

Zusammengefasst sei festgehalten, dass Wellness ein ideales Mittel ist, das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Wellness ist ein Tor zu uns selbst

zu unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist. Damit nehmen wir uns auch Zeit für unser höchstes Gut; unsere Gesundheit und Lebensfreude und damit auch für uns selbst. Mit der folgenden Geschichte wünsche ich allen Leserinnen und Lesern Zeit und Musse für zukünftige Wellnessstunden.

In den USA kaufte ein Mann ein neues Auto. Auf seine erste Spritztour nahm er einen Indianer als Beifahrer mit und wollte diesem die Schnelligkeit und Spritzigkeit seines Fahrzeuges demonstrieren. Sie rasten also eine Weile die langen Strassen von Arizona entlang, bis der Indianer plötzlich darum bat, der Autofahrer solle doch bitte anhalten. Dieser – etwas verduzt – tat dies sogleich und stellte den Wagen am Strassenrand ab. Nach einer Weile wollte er von seinem Beifahrer wissen, ob diesem schlecht geworden sei. Der Indianer verneinte und gab nach einigen Minuten Pause die Antwort: «Es ist mir nicht schlecht geworden, es ging mir nur alles zu schnell. Ich muss warten, bis meine Seele nach kommt.» ■

⁴ Perrig-Chiello in: Höpflinger F. und Stuckelberger A.: dito, (S. 219).

⁵ Heinz Denk (Hrsg): «Alterssport – aktuelle Forschungsergebnisse», in: Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Verlag Hofmann.