GanzMenschSein: Die vierte Dimension der Gesundheit

Der NTB und die Landesturnschule Melle waren über den Kontakt zu unserem Referenten Klemens Speer (TaiChi-Lehrer) ein Partner des Kongresses „GanzMenschSein" vom 9. bis 10. Oktober in Osnabrück. Über zwei Jahre haben die Verantwortlichen des Vereines „Forum für integrale Spiritualität und integrale Lebensgestaltung" die Kongressreihe vorbereitet, und auch in Melle fand in diesem Zusammenhang ein Lehrgang zum Thema Achtsamkeit statt. Zum Abschlusswochenende in Osnabrück konnten sehr namhafte nationale und internationale Referenten gewonnen werden.

Klemens Speer (l.) mit Dr. Ellis Huber

Die Teilnehmerzahl war zwar nicht so hoch, wie erwartet, doch diejenigen, die an den Workshops und Vorträgen des Kongresses teilgenommen hatten, waren am Ende restlos begeistert. Ihnen wurde eine gänzlich neue Perspektive auf das Thema Gesundheit vermittelt, die sie nun in ihre tägliche Arbeit einbringen können. Und die Chancen stehen gut, dass durch die Zusammenarbeit mit ihren jeweiligen Gruppen daraus wiederum neue Erkenntnisse gewonnen werden können.

Gesundheit und Gesundheitssport sind seit über 20 Jahren ein elementarer Inhalt der Arbeit der Landesturnschule. Hans Cicurs war Ende der 1980er Jahre der Motor, der diesen Weg geebnet hat und seine Idee, dass wir im Sport neben den physischen Ressourcen weitere Leitlinien brauchen, z.B. die Verknüpfung der körperlichen mit der seelischen Ebene. Diese Idee ist Realität geworden. Gesundheit ist für viele Menschen die Motivation dafür geworden, sich körperlich zu betätigen. Der NTB und damit die Turnvereine haben in den vergangenen 30 Jahren über 200.000 Mitglieder gewonnen, die zu einem großen Anteil über die gesundheitsorientierte Bewegung in die Turnvereine gekommen sind. In der Zeit davor waren die Inhalte in den Vereinsgruppen für viele Menschen eine große Hürde, die nicht überwindbar schien, da Turnen und Sport mit Wettkampf und Leistung verbunden wurden.

Dieser Kongress zeigte mit seinen Referenten und Vorträgen auf, dass es an der Zeit ist, die nächste Entwicklungsstufe beim Thema Gesundheit und Gesundheitssport anzustreben. Wir müssen noch stärker den Zusammenhang aller Systeme des Lebens von der Zelle bis zu unserer Umwelt und unserem Körper zu unserem Geist begreifen und damit eine neue, die vierte Dimension im Thema Gesundheit erreichen. Dadurch können wir das Thema Sinnfindung, also die Zugehörigkeit und Verbindung mit einer übergeordneten Dimension erkennen. Wenn das hier Spiritualität genannt wird, ist uns das ein noch ungewohnter Begriff und wir müssen ihn als einen Weg verstehen, in unserer

Dr. Franz Alt hält die Abschlussrede

Bewegungskultur noch mehr zu sehen als die physischen und die psychosozialen Ressourcen. Viele Angebote, wie Yoga, TriloChi, Wellness und Entspannung, haben diese Öffnung bereits vollzogen und laufen unter dem Namen BodyMind.

Dr. Ellis Huber, Prof. Dr. Wilfried Kuhn, Marion Küstenmacher, Joachim Faulstrich, Prof. Dr. Klaus Mögling, Dr. Imke Bock-Möbius und Dr. Franz Alt stellten aus medizinischer, theologischer, psychologischer, sportwissenschaftlicher, physikalischer und philosophischer Sicht dar, dass wir als Menschen die Fähigkeit besitzen, dann gut für uns zu sorgen, wenn wir im Einklang mit uns sind und wenn Trainer, Ärzte und Therapeuten den Dialog mit uns aufnehmen und Vertrauen aufbauen. Das ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

Ellis Huber nennt das die vierte Dimension der Gesundheit. Dafür benötigen wir z.B. die Erkenntnis, die schon Thomas von Aquin (1225 – 1274) formuliert hat: „Gesundheit ist weniger ein Zustand, als eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben". Nichts anderes steht in der Ottawa-Charta der WHO von 1986, und wenn wir es schaffen, diese Haltung als eine neue Chance zu verstehen, dann können wir als Verband den nächsten Entwicklungsschritt im Gesundheitssport maßgeblich mitgestalten.

Die spiralförmige Entwicklung der Menschen im Sinne der Begründer dieser Theorie Clare Graves (Graves Level) und Ken Wilber (Spiral Dynamics) stellte Marion Küstenmacher in ihrem Vortrag vor. Sie beschrieb den Weg zu einer nächsten Stufe des Bewusstseins des Menschen und auch der gesamten Entwicklung des Lebens in neun Stufen. Auf diesem Weg müssen wir auch mal zurückgehen oder -blicken und dabei immer wieder lernen, zu integrieren, bevor wir einen nächsten Schritt gehen können. Diese Theorie findet sich auch bei der Entwicklung von Organisationen wieder, auch hier gibt es einen Entwicklungsprozess, bei dem wir alle Menschen mitnehmen müssen, die einen Schritt noch nicht gemacht haben.

Auch alle weiteren Vorträge waren brillant, können hier aber leider nicht alle vorgestellt werden. Sie sind in Kürze auf der Homepage des Vereins abzurufen (www.fis21.de).

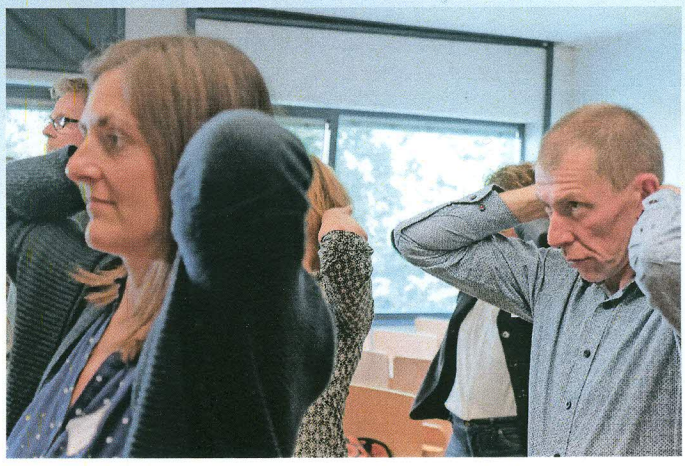
Der Abschlussredner Franz Alt (Theologe, Philosoph), als kritischer Fernsehjournalist bekannt geworden, rüttelte mit dem Thema „Angst vor der Zukunft – oder in jeder Krise steckt eine Chance" auf, und machte Mut, dass jeder Mensch in der Lage ist, die Zukunft aktiv und bewusst zu gestalten. Der Satz, „Menschen wachsen körperlich nicht lebenslang, an einem bestimmten Punkt fängt ihre Reifung an", kann auch für eine Organisation gelten und darf die Frage zulassen, wie dieser Reifungsprozess aussehen kann, welche Vision für einen solchen Prozess zu formulieren ist und welche Ziele wir verfolgen, um uns gesund aufzustellen und damit zukunftsfähig zu sein.

Die vierte Dimension der Gesundheit ist für uns noch ein neues Feld, das es langsam zu beschreiten gilt. Sie fängt bei uns persönlich an und muss dann alle Beteiligen im Verband und in den Vereinen mitnehmen auf dem Weg zu einem gesunden Turnverband und seinen Turnvereinen.

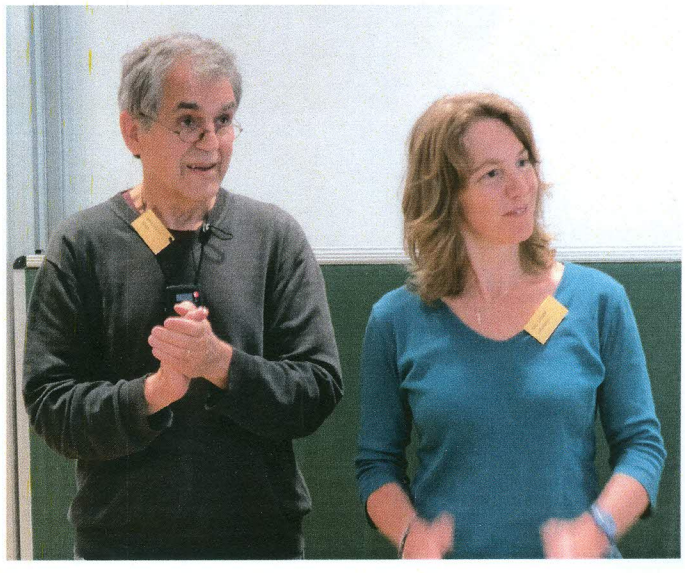
„Bewegung bildet – Bildung bewegt", dieses Motto hat sich der NTB auf die Fahne geschrieben und ist damit auf dem richtigen Weg, denn Bildung ist alles, wie auch „Ganz Mensch sein" gezeigt hat.

Infos: www.ganzmenschsein.de

GÜNTER KAUFMANN



Bewegung während des Kongresses



Die Organisatoren Klemens Speer und Kim Lühmann

Ergebnissicherung im World Café