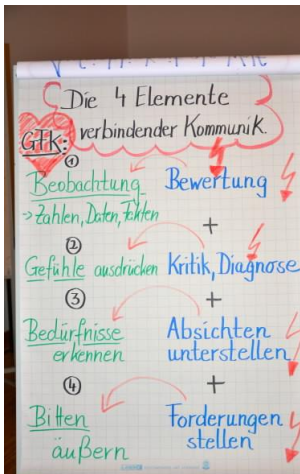


## Fachtagung und Mitgliederversammlung der Gesundheitspädagogen im Kneipp-Bund e.V. (GPV) vom 21. bis 23. Oktober 2016 in Bad Wörishofen

Wie jedes Jahr um diese Zeit, trafen sich die Mitglieder des GPV zu ihrer jährlichen Fachtagung, die in diesem Jahr das Thema hatte: Gesundheit stärken: Salutogenese und Kneipp.



Freitagabend begann die erste Tagungsreferentin, Liane Faust, mit ihrem Vortrag "Sei nicht nett - sei echt". Es zeigte sich, dass es kurzfristig gesehen, gar nicht so einfach ist, echt - statt nett zu sein. Auf der Grundlage der gewaltfreien (wertschätzenden) Kommunikation nach Marshall Rosenberg, konnten die Teilnehmenden mit Arbeitsbögen das Thema vertiefen.



Mit ruhigen Qi-Gong-Übungen durch die GPV-Vorsitzende Maria Rück klang der Abend aus.

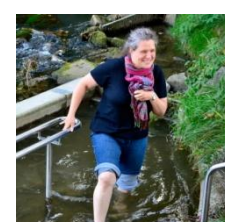
Passend zum ersten Vortrag "Leben im Einklang mit und nicht gegen die eigene Natur", wurde der Samstagmorgen eingestimmt, mit einem Text von Friedrich Rückert: "In jedem Menschen lebt ein Bild, das das er werden soll. Solange er dies nicht ist, wird ihm sein Fried nicht voll."

Auf die Frage "Was hält mich, trotz Stress und Belastung gesund", nach dem Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky, zeigte der Referent, Dr. Stefan von Löwensprung, unter anderem eine breite Vielfalt von Gesundheitsfaktoren auf, die sich alle im Kneipschen Gesundheitskonzept wiederfinden. Beeindruckend war unter anderem die Feststellung, dass ein inneres Wertesystem mit einem positiven Gottesbezug, am meisten zur Gesunderhaltung beiträgt. Auch dies geht konform mit Erfahrungen von Sebastian Kneipp.



Anschließend wurde das Thema "5 Gründe, warum Sie noch nicht ausgebucht sind" von Inga Dalhoff beleuchtet. Die Referentin appellierte an die Teilnehmenden, sich selber mal zuzuhören. Mit Aussagen wie "ich muss noch - ich sollte" setzt man sich selbst unter den Druck der eigenen Erwartungen. Deshalb sei es ratsam, dies zu erkennen und abzuändern, zur eigenen Entlastung und um erfolgsorientiert arbeiten zu können.

Die Referentin Rita Mayinger hatte das Thema "Elemente nach Kneipp - nah, klassisch und natürlich erleben" und ging dazu mit den Teilnehmenden in die Natur, glücklicherweise bei herrlichem sonnigen Herbstwetter. Kreativ, kompetent und praxisorientiert, vermittelte sie die 5 Kneipp Elemente. Die Teilnehmenden konnten dabei in ihrem eigenen Rhythmus die Natur mit allen Sinnen erfahren. Symbolische Anschauungsmaterialien und dichterisch vermittelte Theorie rundeten dies ab.



Danach fand die in die Tagung integrierte Mitgliederversammlung statt. Siehe eigener Bericht!  
Beim anschließenden gemeinsamen Abend wurde dann noch rege über vieles diskutiert.

Der Sonntagmorgen begann mit einem meditativen Text, bevor es beweglich weiter ging. Die Referentin Michaela Wurm zeigte anhand des Handgerätes TOGU Brasil, wie dieses ein effektives Bauch-Beine-Po-Workout unterstützen kann. Durch die handliche Größe und das geringe Eigengewicht (270g) wird die Tiefenmuskulatur gezielt und intensiv beansprucht.

Der salutogenetische Ansatz und dessen wesentlicher Aspekt, das Kohärenzgefühl, zogen sich wie ein roter Faden durch die Tagung. So auch im anschließenden Workshop "Ideenwerkstatt: Mit Salutogenese und Kneipp Gesundheit stärken". In Teamarbeit sollten Verbindungen hergestellt werden, zum Begriff "Kohärenzgefühl" und dessen 3 Aspekte: Verstehbarkeit - Handhabbarkeit - Sinnhaftigkeit, im praktischen Sinne bezogen auf die 5 Kneipp-Elemente. Es war sehr interessant für die Teilnehmenden, wie sich dieses Kohärenzgefühl mit der Kneipp-Gesundheitslehre ergänzen kann.

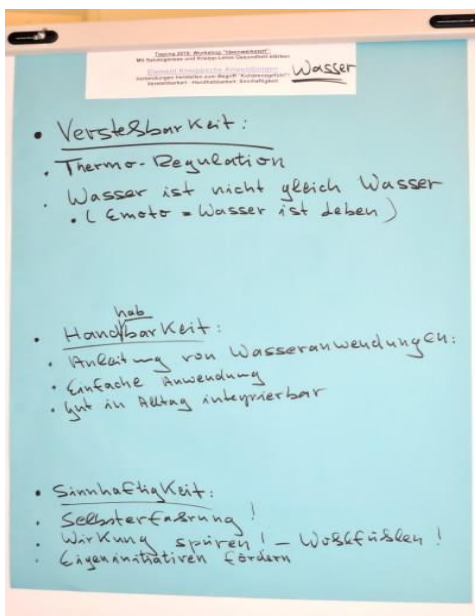


"Rauchende Köpfe" bei der Teamarbeit!

**Das war die Fragestellung: Verbindungen herstellen im praktischen Sinne zum Begriff "Kohärenzgefühl": Verstehbarkeit - Handhabbarkeit: Sinnhaftigkeit**

### Und hier die Ergebnisse:

#### Element: Wasser - Kneippsche Anwendungen



#### **Verstehbarkeit:**

- Thermo-Regulation
- Wasser ist nicht gleich Wasser
- Emoto: Wasser ist Leben

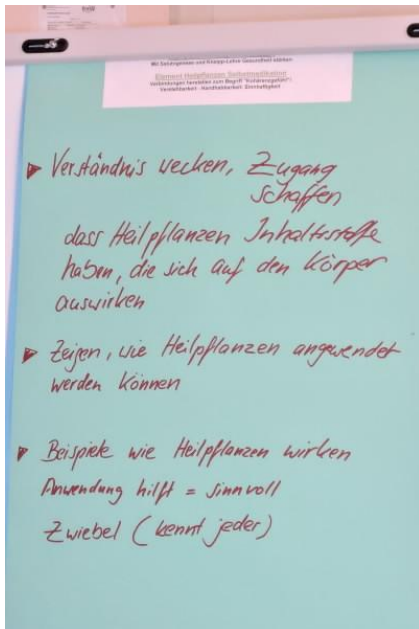
#### **Handhabbarkeit:**

- Anwendung von Wasseranwendungen
- Einfache Anwendung
- gut im Alltag integrierbar

#### **Sinnhaftigkeit:**

- Selbsterfahrung
- Wirkung spüren - wohlfühlen
- Eigeninitiativen fördern

## Element Heilpflanzen und Selbstmedikation



### Verstehbarkeit

Verständnis wecken - Zugang schaffen, dass Heilpflanzen Inhaltsstoffe haben, die sich auf den Körper auswirken

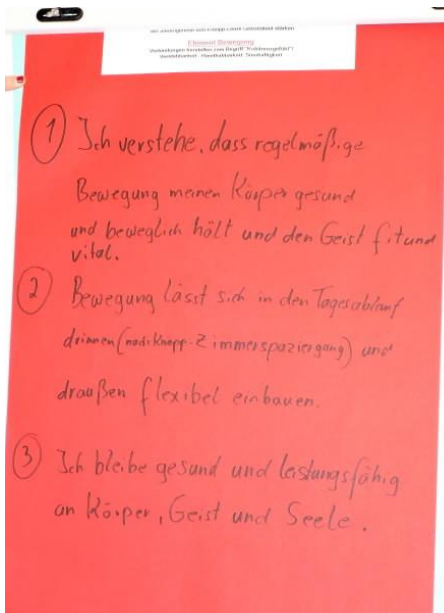
### Handhabbarkeit

zeigen, wie Heilpflanzen angewendet werden können

### Sinnhaftigkeit

Beispiele wie Heilpflanzen wirken  
z.B. Zwiebel (kennt jeder)  
Anwendung hilft = sinnvoll

## Element Bewegung



### Verstehbarkeit

Ich verstehe, dass regelmäßige Bewegung meinen Körper beweglich hält und meinen Geist gesund und vital.

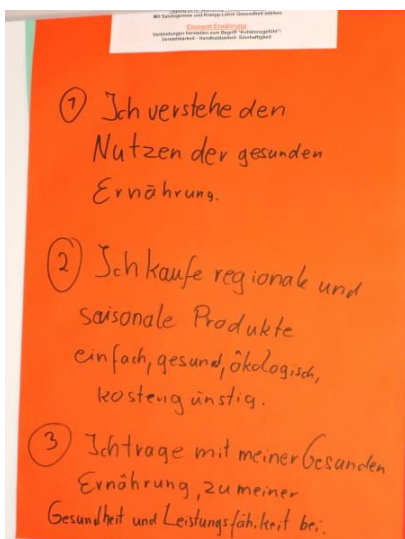
### Handhabbarkeit

Bewegung lässt sich in den Tagesablauf drinnen ("Kneipp-Zimmerspaziergang") und draußen flexibel einbauen.

### Sinnhaftigkeit

Ich bleibe gesund und leistungsfähig an Körper Geist und Seele.

## Element Ernährung



### Verstehbarkeit

Ich verstehe den Nutzen gesunder Ernährung

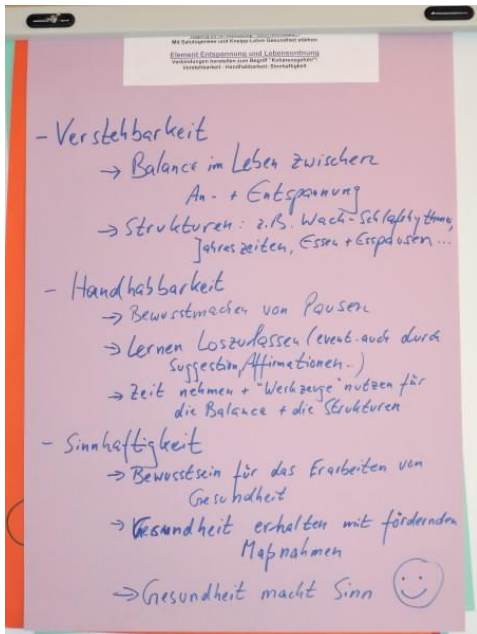
### Handhabbarkeit

Ich kaufe regionale und saisonale Produkte einfach, gesund, ökologisch, kostengünstig

### Sinnhaftigkeit

Ich trage mit meiner gesunden Ernährung zu meiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei

## Element Entspannung und Lebensordnung



### Verstehbarkeit

- Balance im Leben zwischen An- und Entspannung
- Strukturen: z.B. Wach- Schlafrythmus, Jahreszeiten, Essen und Esspausen

### Handhabbarkeit

- Bewusst machen von Pausen
- Lernen loszulassen, evtl. durch Suggestion, Affirmationen
- Zeit nehmen und "Werkzeuge" nutzen für die Balance und die Strukturen

### Sinnhaftigkeit

- Bewusstsein für das Erarbeiten von Gesundheit schärfen
- Gesundheit erhalten mit fördernden Maßnahmen
- Gesundheit macht Sinn

GP Ann-Sylvia Arend zeigte anschließend spontan und sehr anschaulich wie sich der Kohärenzsinn mit seinen 3 Aspekten mit den 5 Kneipp Elementen verbinden:



### Anmerkung zum Fadenbild

S. Kneipp und A. Antonovsky und ihre Methoden waren durch Maria Rück schon vorgestellt.

Auf dem Bild haben die drei Bestandteile des Kohärenzsinn (Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit, Verstehbarkeit) jeweils eine eigene Farbe, ebenso die 5 Kneipp Elemente (Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung). Für S. Kneipp und A. Antonovsky ist es wichtig, dass die Menschen erkennen, jeder für sich, dass er/sie für sein/ihr Leben selbst zuständig ist. Die Fäden stehen dafür, sich daran zu erinnern, seine Ressourcen zu nutzen, seinem Körper, Geist und Seele zu pflegen und diese Maßnahmen miteinander zu verbinden, um so einen buntes Lebenstuch zu weben.

Text von Ann-Sylvia Arend

Wie immer ging die Tagung zu Ende, mit interessanten Informationen und Anregungen zur praktischen Tätigkeit der GPV-Mitglieder sowie Praxisberichten einzelner Tagungsteilnehmender.



GP Annemarie Zimmermann erklärte z.B. sehr anschaulich, verständlich, nachvollziehbar und tiefsinnig - ganz im salutogenetischen Kohärenzsinn - das Produkt: KHOISAN. Ein naturbelassenes handgeerntetes Meersalz, aus den Salzgärten Südafrikas, das in Fair-Trade-Läden erworben werden kann.

Nach der Verabschiedung durch die Vorsitzende Maria Rück konnten die Teilnehmenden motiviert und inspiriert mit viel Fachwissen sowie Ideen und Anregungen nach Hause fahren.

Text: Maria Rück, GPV-Vorsitzende

Bilder: Manfred Sauer