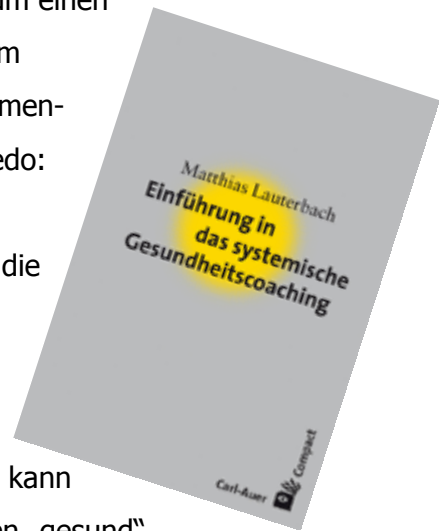


Buchbesprechung:

Matthias Lauterbach: Einführung in das systemische Gesundheitscoaching,
1. Auflage Heidelberg 2008.

Der Autor, selbst als Mediziner ausgebildet, definiert Gesundheit in erster Linie als Veränderungs- und Lernprozess. Gesundheit also nicht verstanden als Zustand, sondern Gesunderhaltung als zu gestaltender Prozess. Dieser Prozess beinhaltet zum einen die Auseinandersetzung mit Lebensbalancen, Sinnfragen und dem sozialen Umfeld. Zum anderen geht es um die „klassischen“ Themenfelder wie Bewegung, Ernährung, Entspannung und Co. Sein Credo: Je enger konkrete Aktionen wie Joggen, Abnehmen, Raucherentwöhnung etc. mit Sinnfragen verknüpft werden, desto höher die Chance auf nachhaltige Veränderung. Dabei darf es bei allen Bemühungen nicht darum gehen, illusorischen Zielen wie unbegrenzter Leistungsfähigkeit oder ewiger Jugendlichkeit nachzuhecheln. Im Gegenteil, in seinem Gesundheitsverständnis kann auch mit Krankheit im medizinischen Sinne und sogar mit Sterben „gesund“ umgegangen werden, sofern eine Ausrichtung an Sinnfragen erfolgt. Sein Gesundheitsverständnis entzieht sich damit einer möglichen Instrumentalisierung des Gesundheitsgedanken, wenn z. B. einseitig nur an die Erhöhung der Produktivität, der Anwesenheitsquote oder einer Verlängerung der Lebensarbeitszeit gedacht wird.



Lernen und Veränderung aus systemischer Sicht heißt in erster Linie: Aktivierung von Selbstregulationskräften. Eine Veränderung, egal ob auf der körperlichen, der psychischen oder sozialen Ebene, strahlt als Kristallisationspunkt auf andere Bereiche aus. Diese Erkenntnis ist wichtig für die Planung von Gesundheitsmaßnahmen in Betrieben, die häufig ausschließlich die körperlichen Aspekte berücksichtigen. Weitere wichtige Grundhaltungen, die im Gesundheitscoaching gemäß Lauterbach vermittelt werden sollten, betreffen Achtsamkeit, Genussfähigkeit, das Aushalten von Ambivalenzen (z. B. zwischen Genuss und Verzicht) und der Umgang mit „Auf und Abs“. Wichtig ist, aus der „Kurve“ nicht ganz herauszukippen.

Gesundheit als Veränderungsprozess erfordert zweierlei: Es braucht erstens Strukturen und Prozesse (= Pattern), die in Form von Zielformulierungen, Meilensteinen etc. eine Art Geländer bilden, an dem entlang sich der Übergangsprozess hangelt. Diese Methoden sind aus dem Change Coaching bekannt. Lauterbach überträgt weitere Methoden wie Appreciative Inquiry zur Ressourcenaktivierung sowie eine Gesundheits Balanced Score Card.

Damit diese Prozesse nachhaltig werden, braucht es zweitens die Einbettung in wichtige Lebensbereiche (=Matrix) wie das soziale Netzwerk, die Biografie, die Lebensvision etc. Hier spielen die Vorstellungen von Stimmigkeit und Balance eine ausschlaggebende Rolle, die in den Modellen der Salutogenese und der Lebensbalancen formuliert wurden. Gerade die Metapher des Balancierens, die unter dem Stichwort Work-Life-Balance etwas verkürzt als das Gleichgewicht von Arbeit und Privatleben verstanden wird, beschreibt die Fähigkeit, sich in jeder Lebensphase immer wieder neu zu justieren. Lauterbach liefert mit „Pattern und Matrix“ eine schlüssige Erklärung, warum viele Gesundheitsvorhaben verpuffen und von oberflächlicher Kurzlebigkeit sind: Ohne „Wozu“ keine Veränderung!

Spannend die Überlegungen zu Ästhetik als Gesundheitsressource. Wir empfinden Schönes als harmonisch und stimmig, wir fühlen uns hingezogen, genießen und lassen los. So kann die Bewegung beim Laufen als schön und anmutig empfunden werden. Auch bei der Zubereitung einer gesunden Mahlzeit spielt die ästhetische Wahrnehmung eine wichtige Rolle. „Das individuelle Empfinden von Schönheit als eines nicht normierten Gebildes kann zu einem kraftvollen Motor der Gesunderhaltung werden“ (S. 115).

Die Tipps zur Bearbeitung von Themen wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress und Burnout sind praxisnah, teilweise mit konkreten Arbeitsschritten und Arbeitsblättern versehen. Seine Ausführungen zu Gesundheit im Unternehmen und gesundheitsorientiertem Führen geraten kurz. Die wichtigen Kernaussagen sind m. E. dennoch zu finden, dass es zum Beispiel um die Verankerung des Themas auf der Führungsebene und um eine gesundheitsorientierte Präzisierung vorhandener Führungstools geht.

Das Buch von Matthias Lauterbach wirft einen umfassenden Blick darauf, welchen Beitrag ein gesundheitsorientiertes Coaching zur Gesunderhaltung leisten kann. Wenn man von den

manchmal blumigen und abstrakt-therapeutischen Formulierungen absieht, eine inspirierende und empfehlenswerte Lektüre.

Claudia Heizmann

Bestellen Sie das Buch bei Amazon unter:

<http://www.amazon.de/gp/product/3896706594?ie=UTF8&tag=loquenz-21&linkCode=as2&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3896706594>