HeilsameWege

für Körper, Seele und Geist.

Wegweiser der
Freien Gesundheitsberufe.

FREIE
GESUNDHEITS
BERUFE

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Ärztinnen und Ärzte,
liebe Klientinnen und Klienten,

das Verständnis von Gesundheit und Krankheit hat sich in den letzten zwanzig Jahren gewandelt und wir wissen heute, dass vielfältige Faktoren ausschlaggebend dafür sind, ob Menschen sich gesund oder krank fühlen. In vielfältigen Wechselwirkungen sind es körperliche, emotionale, mentale, soziale und ökonomische Bedingungen, die unsere Gesundheit beeinflussen.

Zu den gesundheitsfördernden Faktoren gehören vor allem das Erleben von Stimmigkeit und Verbundenheit, von Verstehbarkeit, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit sowie die Fähigkeit der Selbstorganisation. In diesem Zusammenhang sprechen wir von Resilienz, wenn Menschen die Fähigkeit entwickeln, sich den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu fühlen und wenn sie auf Ressourcen zurück greifen können, die dazu beitragen, immer wieder in eine heilsame Balance zu finden.

Eine ganzheitliche Gesundheitskultur trägt dazu bei, das gesunde Gleichgewicht durch körperliche, seelische und geistige Übungen zu fördern, um die Selbstheilungskräfte zu steigern und Fähigkeiten wie Achtsamkeit, Intuition und Entspannung zu entwickeln.

Mit zunehmendem Gesundheitsbewusstsein achten heute viele Menschen auf eine gesunde Lebensführung, sei es durch körperliche Aktivitäten, bewusste Ernährung, Seelenpflege, Meditation u.v.m.; sie suchen nach Anleitung und Begleitung auf diesem Weg. Sie finden auf dem freien Gesundheitsmarkt unzählige Angebote zur Gesundheitsförderung mit sehr unterschiedlichen Qualitätsniveaus.

Der Dachverband Freie Gesundheitsberufe ist ein Zusammenschluss von Berufsverbänden, der sich für eine qualifizierte Berufsausübung in Gesundheitsberufen auf dem freien Markt einsetzt. Alle assoziierten Gesundheitsexperten sind entsprechend den Qualitätsstandards der Freien Gesundheitsberufe zertifiziert; sie verpflichten sich zu einer Berufsausübung entsprechend den Ethikrichtlinien und der Berufsordnung der Freien Gesundheitsberufe. Gesundheitsexperten der Freien Gesundheitsberufe arbeiten in freien Praxen, in Reha-Kliniken, in Schulen, in der beruflichen Fortbildung von LehrerInnen und ErzieherInnen, in sozialen Feldern, im Coaching, im Sport und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Im vorliegenden Kompendium informieren wir Sie über bewährte Methoden zur Prävention und Gesundheitsförderung, die auch eine medizinische Behandlung gesundheitsfördernd begleiten können und von qualifizierten Gesundheitsexperten der FG angeboten werden.

Im Folgenden geben wir Ihnen Einblick in die Anwendungs- und Wirkweisen der verschiedenen Gesundheitsmethoden. Am Ende finden Sie die Berufsordnung der FG sowie weiterführende Adressen und Links.

PatientInnen bzw. KlientInnen erhalten dadurch Orientierung bei der Auswahl unterstützender komplementärer Heilmethoden und -wege. Wenn Sie als PatientIn oder KlientIn Interesse haben, eine der Methoden kennenzulernen, empfehlen wir Ihnen, sich mit den jeweiligen Gesundheitsexperten hinsichtlich einer Probestunde abzustimmen; es kann auch sinnvoll sein, verschiedene Methoden auszuprobieren um herauszufinden, welcher Ansatz Ihnen gut tut und was Sie als förderlich für Ihre Gesundheit erleben. Ein Gespräch mit Ihrem Arzt wäre auf alle Fälle anzuraten.

Ärztinnen und Ärzte finden hier qualitätsgesicherte Methoden von zertifizierten Anbietenden.
Ihnen will das Kompendium einen Überblick geben für die Wahl, welche der Methoden für den Einzeltherapiefall in Frage kommen. Wenn Sie als Arzt oder Ärztin weitergehende Fragen zur Anwendbarkeit der Methoden haben, kontaktieren Sie bitte die jeweiligen AnbieterInnen oder Berufsverbände.
Gerne sind wir bereit, mit Ärzten zum Wohl der Patienten und Patientinnen zu kooperieren, wenn dies gewünscht wird.

Das Kompendium eignet sich auch für diejenigen, die unabhängig von therapeutischen Interventionen nach einem Übungsweg suchen, der das Zusammenwirken von geistigen, körperlichen und seelischen Aspekten berücksichtigt und ein tieferes Verstehen im persönlichen Leben und Erleben ermöglicht.

Für heilsame Wege in gesunden Gemeinschaften

Ihr Dachverband für Freie und Gesundheit fördernde Berufe

Inhalt

6 Atemtherapie / Atempädagogik

9 Eutonie Gerda Alexander®

12 Kinesiologie

15 Peter Hess®- Klangmassage

18 Lauftherapie

21 Präventologie

24 Qigong

27 Taijiquan

30 TRAGER ®

33 Yoga

37 Fördermitgliedschaft

39 Auszug aus der Berufsordnung der Freien Gesundheitsberufe

42 Adressverzeichnis

Atemtherapie / Atempädagogik

Was ist Atemtherapie / Atempädagogik?

Bei der Atemtherapie und Atempädagogik im Rahmen des BV–ATEM (ATEM – Der Berufsverband e. V.) handelt es sich um eine fundierte atem- und körperzentrierte Methode. Ihr Anliegen ist die Entwicklung eines erhöhten Körperempfindungsbewusstseins und die Erfahrung der ursprünglichen Atembewegung, die als frei schwingende, den ganzen Körperinnenraum erfassende Welle erlebt werden kann.

Der Atem nimmt eine Schlüsselstellung ein zwischen den bewusst ablaufenden und somit teilweise steuerbaren Körperfunktionen und denjenigen, die wie der Herzschlag unwillkürlich, also ohne unser bewusstes Zutun »automatisch« ablaufen. Somit kann uns die Atmung als Einfallstor des Bewusstseins in die unbewussten Regionen unseres Selbst dienen.

Dies beinhaltet einen sensomotorischen, vertiefenden Erfahrungsweg für die Klienten, die ihre Körperempfindungen und die Atembewegung mit einer inneren Haltung der Achtsamkeit neu wahrnehmen lernen. Die Entfaltung der vollen Zwerchfellatmung und die differenzierte Nutzung ihrer Potenziale stellt ein wesentliches Ziel vieler Übungen dar. Die Klienten erlangen zunehmend die Fähigkeit, Fehlformen der Atmung und – damit einhergehend – der Körperhaltung, selbst wahrzunehmen und zu korrigieren. So kann über den strömenden Atem jede Körperregion gezielt von innen her angesteuert, belebt und ausgeformt werden; der Atmende kann bewusst die ruhige Gelassenheit, die volle Energie und Ganzheitlichkeit zurückgewinnen, welche gerade in schwierigen Situationen wichtig ist und konstruktiv wirkt.

Wofür ist die Atemtherapie / Atempädagogik empfehlenswert?

Die Wirkungen dieser Methode werden auf körperlicher, seelischer und mentaler Ebene erlebt. Die Atemarbeit kann zur Stabilisierung bei unterschiedlichen psychischen, psychosomatischen und körperlichen Störungen sowie zur Bewältigung von Lebenskrisen beitragen. Sie bietet einen Weg zur Selbsthilfe, da sie den Klienten systematisch darin unterstützt, sich für die tiefgreifenden Zusammenhänge von Körperhaltung, Atem und seelischer Verfassung zu sensibilisieren und über den Weg der Atmung eine Harmonisierung auf ganzheitlicher Ebene herbeizuführen.

Indem eine körper- und atemgerechte Haltung im Sitzen und Stehen erfahrbar und der Atemrhythmus als Ausdruck des persönlichen Rhythmus im Alltag auf neue Weise intensiv erlebt wird, kann eine bessere Stressresistenz erzielt werden. Der Fluss unseres Atems begleitet uns ohne Pause durch das ganze Leben und so ist es mit zunehmender Erfahrung in der Atemarbeit möglich, die Atemenergie in jeder Situation gezielt zur mentalen Unterstützung einzusetzen. Der Atem durchströmt den ganzen Körper und jede einzelne Zelle wird durch ihn belebt; daher vermögen wir es, mithilfe der Atemenergie seelische Blockaden, die sich z.B. im Zellgewebe der

Muskeln verfestigt haben, zu erspüren, zu lösen und nachhaltig zu beatmen.

In einer Forschungsstudie, die von der Abteilung Psychosomatik und medizinische Psychologie und der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft der Atemtherapeuten (AFA) durchgeführt wurde, konnte die Atemtherapie als wirksames Verfahren zur Verringerung berufsbedingter Stresssymptome und Burnout-Prophylaxe nachgewiesen werden.

Spezielle Formen der Atemarbeit dienen auch der Verbesserung des stimmlichen Ausdrucks bei Berufsgruppen wie Lehrern, Sängern, Schauspielern, Politikern, Moderatoren und allen Menschen, die an der Atmung als Grundlage der Stimmführung arbeiten möchten. Im medizinischen Bereich bietet die Atemtherapie Unterstützung und Linderung bei den direkten Atemwegerkrankungen. Sie findet ebenfalls Anwendung in der Palliativmedizin und der persönlichen Begleitung sterbender Menschen.

Für wen sind Atemtherapie und Atempädagogik geeignet /nicht geeignet?

Grundsätzlich ist die Atemarbeit für alle Personen aller Altersstufen geeignet.

Bei Psychosen und Suchterkrankungen sollte nur im klinischen und therapeutischen Kontext sowie in Zusammenarbeit mit den Ärzten und dem Fachpersonal gearbeitet werden.

Welche Übungssettings werden empfohlen?

Es gibt Gruppen- und Einzelarbeit. Die Einzelarbeit ist geeignet für Menschen, die mit einem speziellen Anliegen und einer bestimmten Problematik kommen. Die äußere Form, die Inhalte und Dauer der Settings werden individuell besprochen und festgelegt.

Wie läuft eine Sitzung bzw. Einheit ab?

In der Einzelarbeit liegt der Klient vorwiegend auf einer Liege, daneben wird im Sitzen, Stehen und mit Bewegung gearbeitet. Der Therapeut wirkt mit seinen Händen am bekleideten Körper des Klienten. Mit Hilfe berührender, dehnender Griffe und der Nutzung bestimmter Druckpunkte, d.h. manueller Stimulierung, werden die Empfindung und Atembewegung des Klienten angesprochen. Ein hohes Maß von Achtsamkeit ist dabei für den Klienten wie den Therapeuten erforderlich. Diese Sensibilisierung und Erweiterung der eigenen Wahrnehmung stellt einen fortwährenden Lernprozess dar. Das während der Anwendungen und Übungen Erlebte wird nachfolgend besprochen und dem Bewusstsein zugänglich gemacht. Eine Einzelstunde dauert in der Regel 60 Minuten.

In der Gruppe führen die Teilnehmer unter Anleitung und mit einer inneren Haltung der Selbstaufmerksamkeit Übungen mit Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkten, mit dem stimmlichen Ausdruck und der inneren Sammlung durch. Die Arbeit findet im Sitzen, Stehen und in Bewegung entweder einzeln oder mit Partnern statt. Im Anschluss an die sensibilisierenden Übungen werden mit den Teilnehmern Klärungsgespräche geführt über ihre neuen Erfahrungen mit dem Atem, ihrem Körper sowie über mögliche Gefühle und Erinnerungen, die aus dem Unbewussten aufgestiegen sind. Eine Gruppensitzung ist in der Regel zwischen einer und zwei Stunden lang.

Eutonie Gerda Alexander®

Was ist Eutonie Gerda Alexander ® ?

Die Gründerin Gerda Alexander (1908–1994) nannte die von ihr entwickelte Methode EUTONIE (von griechisch eu 'gut, harmonisch, angemessen' und tonus 'Spannung, Stimmung'). Das Wort benennt das Ziel: die gute Spannung des menschlichen Organismus.

Viele Menschen empfinden, dass sie alltägliche Bewegungsroutinen nur noch mechanisch ausführen und die innere Lebendigkeit dabei verloren haben. Oft identifizieren sie sich wenig mit ihrer eigenen Leiblichkeit und fühlen sich darin kaum zuhause. Daraus resultieren häufig Anspannung, ungünstige Bewegungsmuster, Blockaden und Stresssymptome.

Die Eutonie fördert daher einen Tonus, d.h. einen Spannungszustand der Muskulatur, der sich jeweils angemessen auf die gegebene Situation einstellt. Diese Spannungsregulierung oder Tonusflexibilität basiert auf der körperlich-psychisch-geistigen Einheit des Menschen. Der Gesamttonus reagiert ununterbrochen auf die inneren Prozesse des Fühlens, Denkens und Handelns und auf äußere Einflüsse und Wechselwirkungen innerhalb der bio-sozialen Umwelt des Menschen.

Bei den Übungen der Eutonie wird mit Bewegungen und Materialien gearbeitet. Eine neue Erlebnisqualität kann an Gegenständen, mit Berührungen und in Situationen mit sich und anderen erfahren werden. Indem die Wahrnehmung sensibilisiert und eine modifizierte Abstimmung unseres Selbst und unserer muskulären Reaktionen auf äußere und innere Einflüsse erfolgt, wird die Entwicklung einer neuen seelischen und körperlichen Lebendigkeit und Flexibilität ermöglicht. Achtsame Übungen in Ruhe und Bewegung wecken das Verständnis für den Körper mit seinen Strukturen und Funktionen und führen zur Entdeckung der individuellen Grundspannung. Sie wirken lösend und befreiend, beruhigend und kräftigend.

Die praktischen Übungsanleitungen dienen dem Erreichen einer Tonusflexibilität nach für den Menschen wesentlichen Prinzipien:

Berührung: Objekte (Eutonie-Materialien wie Bälle, Stäbe, Kissen) berühren den Körper mit unterschiedlicher Intensität. Sie wirken auf die Haut und stimulieren das sensomotorische Nervensystem.

Kontakt: Die Aufmerksamkeit wird bewusst über die Körpergrenze hinaus nach außen gerichtet zum berührenden Objekt, welches so in den eigenen Gefühlsraum einbezogen wird (Transsensus). Dadurch kann sich der Tonus von Muskeln und Gewebe angemessen auf die Art der Berührung und Begegnung einstellen (Tonusadaption).

Transport: In der Eutonie bedeutet das die effektive Kraftübertragung durch Muskeln und Gelenke. Dabei wird folgendes Prinzip genutzt: Das Gewicht des Körpers folgt der Schwerkraft. Der Widerstand des Bodens wirkt entsprechend dem mechanischen Gesetz »Druck erzeugt Gegendruck« auf den Körper zurück. Diese Kraftübertragung wird weiter transportiert durch Knochen und

Gelenke. Der Druck wirkt über das Nervensystem auf die Muskulatur und führt über die Statik des Skeletts zur stabilen Aufrichtung des Menschen. Durch die Nutzung des vom Boden ausgehenden Gegendrucks wird Kraftübertragung in ihrer unterstützenden Funktion für die Bewegung erfahrbar.

Ein Schlüssel zum Verständnis der Eutonie ist daher das Erlebnis des minimalen Kraftaufwands, der zum Ausführen einer Bewegung nötig ist. Das Nervensystem speichert die Erfahrung, die Intelligenz des Körpers integriert sie in den Alltag. Ein ökonomischer Umgang mit dem eigenen Körper entwickelt sich, der die gute »Wohlspannung«, den jeweils angemessenen Tonus garantiert.

Neurophysiologische Untersuchungen zu den Funktionen der Spiegelnervenzellen (Spiegelneuronen) bestätigen heute die Erkenntnisse von Gerda Alexander hinsichtlich der Zusammenhänge zwischen »Psychotonus« und »Körpertonus« und der sensiblen Beeinflussbarkeit des Muskeltonus.

Wofür ist die Eutonie Gerda Alexander ® empfehlenswert?

Die Übungen wirken tonusregulierend auf:

- Das sensomotorische Nervensystem mit seinen Regelkreisen;
- das vegetative Nervensystem mit seinen Regulationsaufgaben;
- das Skelett mit seiner Statik und Funktion;
- den Stütz- und Bewegungsapparat mit seinen strukturbildenden Funktionen;
- den Einfluss der Schwerkraft auf die Körperfunktionen;
- die psycho-somatische Verarbeitung von Umwelteinflüssen.

Eutonie fördert die gesundheitliche und soziale Kompetenz in Anerkennung der Individualität eines Menschen. Sie unterstützt die Fähigkeit, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und Mut zum eigenen Ausdruck zu entwickeln.

Für wen ist Eutonie geeignet / nicht geeignet?

Die Methode eignet sich für jeden Menschen, der sich ein ausgeglichenes körperlich-psychisches Gleichgewicht, mehr innere Ruhe und mehr Beweglichkeit wünscht.

Indikationen: Eutonie hat sich bewährt bei Schäden im Bewegungsapparat, neurologischen Erkrankungen, Stresssymptomen, Burnout, Kontaktproblemen und zur Steigerung des Gesundheitsbewusstseins. Sie findet erfolgreiche Anwendung im Bereich der Prävention und Rehabilitation.

Kontraindikation: Bei akuten schweren Erkrankungen, Psychosen und mentale Störungen sollte Eutonie nicht eingesetzt werden oder nur in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten und dem Fachpersonal.

Welche Settings werden empfohlen?

Je nach Situation des Klienten wird eine Teilnahme in Gruppen oder eine Einzelbehandlung empfohlen. Eine Kombination fördert die psychosoziale Komponente des körperlichen Lernprozesses.

Die beschriebenen Prinzipien bewirken unterschiedliche Tonusreaktionen und werden auf die Übenden abgestimmt. Die besten Wirkfaktoren für einen flexiblen Tonus sind die ersten Erfahrungen von Lösung und Ruhe. Die Begegnung mit der eigenen Leiblichkeit, das Nachlassen von Schmerz und das Erleben der eigenen Beweglichkeit führen zur Freude am eigenen Körper und seiner Fühlfähigkeit.

Wie läuft eine Einheit ab?

Gruppenstunde: Die Eutonie-Prinzipien werden entsprechend den Bedürfnissen und Vorerfahrungen in der Gruppe verbal vermittelt. Die Stunde beginnt meistens im Liegen, die Aufmerksamkeit wird durch Fragen gelenkt: »Wie spüren Sie die Berührung? Was nehmen Sie wahr? Wie fühlen Sie sich?«

Die Teilnehmer erfühlen über den Kontakt mit der Matte oder mit Materialien die äußeren Begrenzungen ihres Körpers. Weitere Übungen zur vertieften Selbstwahrnehmung finden im Stehen und mit Bewegungen statt.

Die Teilnehmer sind frei, den Anleitungen im eigenen Tempo und Bewegungsausmaß zu folgen. Der Austausch unterschiedlicher Erfahrungen führt zu Verständnis für Andere und zur Erweiterung eigener Möglichkeiten.

Einzelstunde: Die Eutonie-Prinzipien werden hier manuell vermittelt, unterstützt durch Anleitungen zur Lenkung der Aufmerksamkeit. Eine Eutonie-Behandlung wendet sich an den ganzen Menschen. Das Prinzip ist »Hilfe zur Selbsthilfe«. Die Klienten werden in der Eigenverantwortung für ihren Körper und ihre Gesundheit unterstützt.

Kinesiologie

Was ist Kinesiologie?

Viele Menschen kennen bereits praktische Formen der Kinesiologie, welche in der Gesundheitsprävention, der Verhaltenstherapie oder zum Erkennen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten eingesetzt werden. Kinesiologie (von griechisch kinesis 'Bewegung' und logos 'Lehre') bezeichnet die Lehre von der Bewegung und befasst sich mit dem Zusammenspiel der Nerven, Muskeln und Knochen, mit ihrem Einfluss auf die Körperhaltung und Bewegungsabläufe.

Der praktische Nutzen der Kinesiologie basiert auf dem Fakt, dass unsere Muskeln zuverlässig signalisieren, ob ein Reiz, der auf Körper oder Seele einwirkt, uns zuträglich ist oder schadet. Dabei kann jeder Muskel als eine Art körpereigenes Rückmeldungssystem, d.h. als Indikator dienen. Der Indikatormuskel reagiert auf einen Reiz durch einen schwachen (bei Unverträglichkeit) oder starken (bei Verträglichkeit) Muskeltonus. Ob Nahrungsmittel, ev. allergieauslösende Substanzen oder Medikamente vertragen werden, stellt der Kinesiologe durch Prüfung der Muskelreaktion des Klienten fest, wenn diesem die jeweilige Substanz nahegebracht wird.

Auch seelische Probleme und Stress können aktiviert und durch den Muskeltest diagnostiziert werden. Mithilfe der Kinesiologie können die Ursachen gefunden und dann therapiert werden. Dabei wird die enge Wechselwirkung der körperlichen mit der seelischen und mentalen Ebene deutlich. Letztere beeinflusst unmittelbar die Muskelreaktionen und macht dadurch Botschaften unseres Unbewussten sichtbar: Sie liefert mithilfe der Muskeltests Informationen über die Zuträglichkeit und Wirkung bestimmter Stoffe oder belastender Ereignisse.

Daher wirkt die »energetische« Ebene der materiellen, biochemischen Ebene unseres Körpers übergeordnet. Körperliche Blockaden lösen sich, wenn die verursachende stresserzeugende Situation gefunden und gebessert wird. Die Ebenen werden über die Meridianenergie – die Grenze zwischen grob- und feinstofflichem Körper – verbunden und stehen durch diese Lebensenergie in Wechselwirkung. Die Kinesiologie geht von der körperlichen Ebene verspannter (hypertoner) oder geschwächter (hypotoner) Muskeln aus. Sie beachtet das Symptom und stellt die Verbindung zur Ursache her, um aus dem ganzheitlichen Ansatz heraus zu heilen.

Weiterhin werden Haltungsschwächen und Bewegungsabläufe getestet und durch Korrekturtechniken behandelt. Weltweit besteht heute eine Methodenvielfalt der kinesiologischen Verfahren, die in viele Berufsfelder integriert sind, z.B.:

- Die Körperintegrierte Kinesiologie:
  gesund durch Berühren für die körperliche Ebene;
- die Pädagogische Kinesiologie:
  Brain-Gym für die geistig-kognitive Ebene
  zur Förderung der Lernfähigkeit;
- die Emotionale Kinesiologie:
  3D-Integration für die psychische Ebene.

Schließlich dient Kinesiologie vielen Menschen dazu, Bewegung in »festgefahrene« Denk- und Verhaltensmuster oder Emotionen zu bringen, um sich auszubalancieren, die innere Mitte und den eigenen Platz in der Welt zu finden.

Wofür ist Kinesiologie empfehlenswert?

Kinesiologie wird als Hilfe zur Selbsthilfe in der Prävention eingesetzt: bei der Stressreduktion im privaten Bereich, in der Schule, am Arbeitsplatz und weiteren Bereichen. Gezielte Brain Gym-Übungen lösen Lernblockaden auf und ermöglichen Kindern leichteres Lernen oder unterstützen ältere Menschen beim Gedächtnistraining.

Mit dem Indikator-Muskel-Test können Symptome dem emotionalen oder strukturellen Bereich zugeordnet werden. Geschwächte Organe können diagnostiziert und dann gezielt mit Medikamenten unterstützt werden. Toxische, bakterielle, virale und parasitäre Belastungen können identifiziert und ausgeleitet werden.

Für wen ist Kinesiologie geeignet / nicht geeignet?

Eine kineosiologische Behandlung setzt voraus, dass auch die unbewussten Anteile des Selbst sich ihr öffnen. Ob die innere Bereitschaft besteht und die »Erlaubnis« zur Zusammenarbeit gegeben wird, wird zunächst durch den Indikator-Muskeltest geprüft. Da er Zustimmung oder Ablehnung zeigt, wird die Entscheidung für den Klienten wie den Therapeuten sichtbar. Wird hier eine Ablehnung deutlich, kann nicht weitergearbeitet werden.

Welche Übungssettings werden empfohlen?

Kinesiologie als Prävention ist sehr gut mit Gruppen durchzuführen. Im Stuhlkreis im Kindergarten, in Schulklassen, in Gymnastikgruppen und in Seniorengruppen werden erfolgreich Kinesiologie-Übungen eingesetzt.

Bei Problemen, Konflikten und Krankheiten sind individuelle Einzelbehandlungen notwendig. Spätestens nach fünfmaliger Anwendung sollten sich positive Veränderungstendenzen abzeichnen, andernfalls ist die Methode oder eventuell der Zeitpunkt nicht der richtige.

Wie läuft eine Sitzung bzw. Einheit ab?

Liegt eine Erkrankung vor, wird im medizinischen Kontext gearbeitet. Kommt der Klient / die Klientin mit einem Anliegen oder Konflikt, wird dieses zunächst genau definiert.

Durch kinesiologische Vortests wird die Testfähigkeit der Person geklärt und die »Erlaubnis zur Zusammenarbeit« über den Indikator-Muskel-Test eingeholt. Aus dem Problem wird gemeinsam ein Ziel – die Lösung – nach Kriterien formuliert, getestet und erneut die Erlaubnis eingeholt, damit zu arbeiten.

Es wird mit dem Fakt gearbeitet, dass der Indikator-Muskel auf Stress reagiert und dann »abschaltet«, d.h. schwach wird. Der Stress zu dem Problem wird zunächst durch Ansprechen des Problems, an die Situation denken oder ein Rollenspiel absichtlich aktiviert, dann getestet und auf einer visuellen Analog-Stressskala festgehalten. Durch Indikator-Muskeltesten wird sondiert, welche Therapiemethode positiv angenommen wird und diese dann durchgeführt.

Danach wird der Test wiederholt: Berühren des Symptoms, an die Problemsituation denken oder ein kleines Rollenspiel. Hat sich der Stress reduziert oder ist verschwunden? Bestenfalls ist der Indikator-Muskel »angeschaltet«, also stark, und signalisiert somit, dass die vorher problematische Situation nun stressfrei ist. Eventuell sind zur Stabilisierung noch Übungen für zuhause notwendig.

Peter Hess®- Klangmassage

Was ist eine Peter Hess ® -Klangmassage?

Die Peter Hess®-Klangmassage versteht sich als ganzheitliches Entspannungsangebot, das sich in Prävention und Gesundheitsförderung, wie auch als komplementäre Methode im therapeutischen Kontext bewährt hat.

Stark vereinfacht gesagt, werden bei einer Klangmassage spezielle Klangschalen – die sogenannten Peter Hess® Therapieklangschalen, die parallel zur Methode entwikkelt wurden – auf oder/und um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Die hörbaren Klänge beruhigen den Geist, die fühlbaren Klangschwingungen lockern und stimulieren den Körper. Komplexe Resonanzprozesse auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene werden dabei angeregt.

Die Arbeit mit Klangschalen gehört in den Bereich der biophysikalischen Ordnungstherapie und basiert auf der Vorstellung, dass lebende Wesen letztlich schwingende Systeme sind. Jeder Mensch hat seine eigenen Schwingungsmuster – sowohl auf zellulärer Ebene, über Gewebeverbände als auch organbezogen. Diese Schwingungsmuster kommunizieren untereinander und beeinflussen sich gegenseitig. Je harmonischer und besser aufeinander abgestimmt die Schwingungsmuster sind, desto gesünder ist ein Mensch – hier setzt die Peter Hess®-Klangmassage an. Dabei orientiert sie sich am Gesunden, Gut-Funktionierenden und an den Ressourcen des Klienten – sie gilt es zu stärken und damit die natürlichen Prozesse der Regeneration, Selbstheilung und der Entwicklung zu unterstützen.

Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Lösungs- und Ressourcenorientierung sowie das ‚Weniger-ist-mehr-Prinzip' sind zentrale Aspekte der Peter Hess®-Klangmassage. Sie tragen an sich schon ein heilsames Potenzial in sich, das sich durch die Klänge in besonderer Weise entfalten kann.

Wofür ist die Peter Hess ® -Klangmassage empfehlenswert?

Die Peter Hess®-Klangmassage:

- spricht Körper-Geist-und Seele als Einheit an
- bewirkt eine tiefe Entspannung
- stärkt das ursprüngliche Vertrauen des Menschen
- erleichtert das »Loslassen« – von Sorgen, Ängsten und Zweifeln
- trägt zur Gesundheitsförderung bei: Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung
- unterstützt und verbessert die Körper- und Selbstwahrnehmung und damit die Fähigkeit zur Selbstregulation
- trägt zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei
- lindert häufig stressbedingte Symptome und Schmerzen
- ermöglicht Zugang und Nutzung eigener Ressourcen
- stärkt Selbstbewusstsein, Kreativität, Schaffenskraft, Motivation und Lebensfreude

Mit ihrer vielschichtigen Wirkung hat sich die Klangmassage vor allem in der Stress- und Burn-out-Prävention bewährt und kann nachhaltig zu einem gesünderen Körper- und Lebensgefühl beitragen. Die Klänge rufen

Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht wach und fördern die Lebensfreude – wichtige Voraussetzungen für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Entsprechend effektiv kann die Klangmassage sowohl Genesungsprozesse auf körperlicher als auch auf psychisch-mentaler Ebene unterstützen. Sie wird beispielsweise erfolgreich als komplementäre Methode in der multimodalen Schmerztherapie oder Bluthochdruckbehandlung eingesetzt. Je nach Primärberuf des Anwenders/der Anwenderin wird sie auch gezielt in Lernförderung, Persönlichkeitsentwicklung und Therapie genutzt. Ihre positive Wirkung auf Konzentration, Ausdauer, Motivation und Kreativität kommen hierbei vermehrt zum Tragen.

Für wen ist die Peter Hess ® -Klangmassage (nicht) geeignet?

Die Peter Hess®-Klangmassage ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Bei akuten schweren Erkrankungen, Psychosen oder Herzerkrankungen darf die Klangmassage ausschließlich von dafür ausgebildeten Fachkräften angewendet werden. In der Frühschwangerschaft sollte keine Klangmassage erfolgen.

Welche Übungssettings werden empfohlen?

Die Peter Hess®-Klangmassage wird i.d.R. als Einzelsitzung angeboten. Im Laufe von mehr als 30 Jahren haben sich aus dem spezialisierten Einsatz der Klangmassage die Peter Hess®-Klangmethoden entwickelt, die auch Gruppenangebote umfassen. Zu den Klangmethoden gehören zahlreiche Klangübungen für die Selbstanwendung, die die Klangmassage ideal ergänzen können.

Viele Menschen kommen bereits bei der ersten Klangmassage in eine tiefe und wohltuende Entspannung. Für eine nachhaltige Wirkung werden regelmäßige Klangmassage und/oder Klangübungen empfohlen.

Wie läuft eine Peter Hess® -Klangmassage ab?

Die Peter Hess®-Klangmassage wird im bekleideten Zustand i.d.R. im Liegen und in einer ruhigen Atmosphäre angeboten. Ein kurzes Vor- und Nachgespräch sind obligatorisch. Eine Sitzung dauert etwa 60 Minuten.

Je nach Situation und Bedürfnis des Klienten werden Form, Inhalt und Dauer des Settings individuell angepasst. Meist wird die Klangmassage schweigend durchgeführt, im Einzelfall kann aber auch ein begleitendes Gespräch erfolgen.

Ein wichtiger Teil des Angebotes ist die Nachruhe. Sie gibt Gelegenheit zum Nachspüren und Wahrnehmen von Veränderungen. Im Nachgespräch hat der Klient Gelegenheit, über das Erlebte zu berichten. Dies kann ein wichtiger Beitrag zur nachhaltigen Integration neuer Erfahrungen oder Erkenntnisprozesse sein. Es können aber auch neue Ziele für weitere Sitzungen formuliert werden.

Qualifizierte Peter Hess®-KlangmassagepraktikerInnen vermittelt der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Lauftherapie

Laufend gesünder Leben

Wissenschaftlich belegt ist: Wer regelmäßig läuft, fühlt sich besser und verhindert nicht selten Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen, Kopfschmerz und Rückenschmerzen. Und nicht nur das: Erwiesen ist auch, dass Sport soziale Kompetenzen wie Teamwork, Selbstdisziplin, Ausdauer, Stressbewältigung und Selbstvertrauen fördert. Zudem steigert er in aller Regel die individuelle Leistungsbereitschaft und Produktivität, sagt Professor Dr. Michael Lechner von der Universität St. Gallen in der Schweiz. Der Wirtschaftsforscher hat für das IZA den Zusammenhang zwischen Sport und Arbeit untersucht.

Denn Laufen führt zu mehr Ausgeglichenheit, verbessert und beschleunigt das Denken, erhöht so die Arbeitseffektivität und macht kreativer. Laufen ist sogar eine anerkannte Therapieform für Menschen, die unter leichteren Depressionen leiden. Laufen wirkt, kurz gesagt, nicht nur auf den Körper, sondern setzt bio-chemische Prozesse im Körper in Gang, die sich auf persönliche Eigenschaften wie Motivation, Glücksgefühl und Selbstwertgefühl auswirken und die Fähigkeit zu Perspektivwechseln fördern.

„Die Lauftherapie ist ein ganzheitlicher, unspezifischer Weg zur Prophylaxe und Behandlung von Beeinträchtigungen im physischen und psychischen Bereich", bestätigt Professor Dr. Alexander Weber. Weber ist Wissenschaftler, selbst passionierter Laufsportler und hat sich als Psychologe und Pädagoge bereits in den 1980er Jahren mit den unterschiedlichen Facetten dieser „im Grunde ganz natürlichen Bewegungsform des Menschen" (Weber) beschäftigt. Im Jahr 1988 wurde auf seine Initiative hin in Paderborn das Deutsche Lauftherapiezentrum (DLZ) als Spin-Off der Universität Paderborn gegründet.

Das System Lauftherapie in der Praxis (Paderborner Modell)

Innerhalb von nur wenigen Wochen wird das Laufpensum stückweise und in Intervallen von einer Minute auf 15 Minuten und in einem zweiten Schritt auf 30 Minuten gesteigert. Dazwischen werden immer wieder Gehpausen eingelegt; ergänzende Übungen sollen zum Beispiel Aufmerksamkeit oder die Beweglichkeit wiederherstellen beziehungsweise verbessern. Das Modell von Prof. Weber ist nicht zufällig, sondern in Testreihen mit vielen Hundert Teilnehmern /Teilnehmerinnen entwickelt worden.

Wer therapeutisches Laufen erlernen möchte, hat die Wahl: In der Gruppe ist dies möglich, aber auch als Einzelcoaching. Ist auf der einen Seite Geschmackssache, auf der anderen ist Einzelcoaching hier und da auch besser, wenn besondere persönliche Einschränkungen vorliegen.

Laufen hat vor allem das Ziel aufzuzeigen, dass Vorankommen mit wenig Aufwand und geringem „Schmerz" (auch im übertragenen Sinne) zu tun hat. Außerdem ist es überhaupt nicht anstrengend. Die niedrige Einstiegsinten-

sität hat immer zur Folge, dass der Teilnehmer / die Teilnehmerin überrascht ist. Wie, so einfach ist das?!" Dies ist eine typische Aussage. In der Folge baut sich diese Anfangsmotivation in aller Regel sukzessive auf und überträgt sich dann auch auf andere Bereiche des täglichen Lebens.

Die ersten Schritte aber sind ein steiniger Abschnitt: Viele haben sehr schlechte Erinnerungen an Sport und insbesondere an das Laufen aus der Schulzeit. Sie trauen sich nicht viel zu, weil sie zumeist über viele Jahre überhaupt keinen Sport betrieben haben. „Maximal 100 Meter und ich bin tot", sagen viele Teilnehmer. Die Angst sich anzustrengen und zu versagen, ist also allgegenwärtig. Doch spätestens nach ein paar Wochen folgt die Erkenntnis, dass therapeutisches Laufen ein idealer Weg ist, Kopf und Körper wieder in Balance zu bringen.

Welche Grundqualifikation haben zertifizierte Lauftherapeuten?

Die komplexe Intervention macht eine spezifische Qualifikation des Lauftherapeuten / der Lauftherapeutin erforderlich. Diese baut auf einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem psychosozialen Beruf, einem universitären Studium oder vergleichbaren Abschlüssen in Verbindung mit einer postgradualen Weiterbildung, z.B. Lauftherapeut / in (DLZ), Lauftherapeut / in (DGVT) sowie Abschlüsse anderer Ausbildungsinstitute, die mindestens 450 Unterrichtseinheiten umfassen.

Die VDL-Zertifizierung (zertifizierte Qualität)

Sie ist ein weiterer Meilenstein und setzt die oben genannte Grundqualifikation voraus. Durch lauftherapeutische Stunden mit Klienten, regelmäßige Fortbildungen im Bereich Lauftherapie sowie regelmäßige Supervision steigt der Umfang auf über 1.500 Unterrichtseinheiten an.

Präventologie

Was sind Präventologen?

Die Präventologin und der Präventologe sind Fachleute der Gesundheitsförderung. Sie arbeiten wissenschaftlich fundiert, fachlich kompetent und mit gesicherter Qualität. Grundlage ihrer Tätigkeit sind die Erkenntnisse der Gesundheitswissenschaften für die Gesundheit der Menschen in ihren Lebenswelten.

Was machen Präventologen?

Präventologen fördern die Entwicklung der Persönlichkeit von Menschen, damit sie gesünder leben können. Sie tun dies durch Information, gesundheitsbezogene Bildung, Begleitung und Beratung, durch die Vermittlung von Fähigkeiten oder Methoden zur gesundheitsförderlichen Ernährung, Bewegung und Lebensweise. Sie helfen bei der Entwicklung von Resilienz und psychosozialer Kompetenz.

Wo arbeiten Präventologen?

Präventologinnen und Präventologen arbeiten in unterschiedlichen Bereichen und Einrichtungen:

- In Kindergärten und Schulen
- In Gesundheitszentren und medizinischen Versorgungsnetzen
- Bei Sportvereinen und Gesundheitsorganisationen
- In psychosozialen Beratungsstellen und Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände
- Im öffentlichen Gesundheitsdienst oder öffentlichen Verwaltungsdiensten
- In Fitnesscentern, Hotels und Unternehmen, die gesundheitsförderliche Ziele verfolgen
- Bei Selbsthilfeorganisationen und Bürgerinitiativen
- Bei Krankenkassen und Versicherungen
- In eigener Praxis und in eigenen Gesundheitsdiensten

Welche Ausbildung haben Präventologen?

Es gibt inzwischen zahlreiche gesundheitliche, soziale, medizinische, pflegerische oder pädagogische Berufsgruppen mit Grundausbildung. Präventologen, die als Gesundheitstrainer oder Experten für die Entfaltung gesunder Kräfte tätig werden, kommen aus unterschiedlichen Primärberufen. Sie haben sich aber zusätzlich beim Berufsverband qualifiziert, um Methoden, Techniken und Konzepte der praktischen Gesundheitsförderung anzuwenden. Die Mitgliedschaft im Berufsverband verpflichtet sie zur kontinuierlichen Weiterbildung und zu einem transparenten Qualitätsmanagement.

Wie arbeiten Präventologen?

Ziel der präventologischen Arbeit ist es, die individuelle wie soziale Gesundheitskompetenz zu stärken. So tragen beispielsweise das Selbstwertgefühl und die Überzeugung, das Leben gut meistern zu können, nicht nur zu einem gesunden Selbstbild bei, sondern auch zur physi-

schen Gesundheit. Gute Prävention begeistert die Menschen in ihren Lebenswelten für ein gesünderes Leben, sie macht Freude und kommt nicht mit dem erhobenen Zeigefinger daher. Die Gesundheit des einzelnen Menschen und auch die Gesundheit der Bevölkerung müssen von der Geburt bis zum Lebensende kontinuierlich und nachhaltig gepflegt werden. Dafür braucht es unterschiedliche Kompetenzen. Präventologen stehen für eine neue Praxis der Gesundheitsförderung. Sie behandeln keine Krankheiten, Defizite oder Risikofaktoren, sie kümmern sich um Ressourcen und Fähigkeiten. Entscheidend sind dabei Teamorientierung, Kooperationsbereitschaft, soziale Verantwortlichkeit und Beziehungsfähigkeit. Präventologen kennen ihre Grenzen und vermitteln fachkundige Hilfe, wenn ihre eigene Fachkunde nicht ausreicht.

Das präventologische Gesundheitstraining

Gesundheitsbildung oder neudeutsch »Health Literacy« kann in jeder Altersstufe und in allen Lebenswelten gelehrt und gelernt werden. In ihrer Praxis setzen Präventologinnen und Präventologen auf ein Gesundheitstraining, das flexibel und kreativ an unterschiedliche Zielgruppen und Orte, für Einzelberatungen oder Gruppenarbeit angepasst wird: das Gesundheits- und Lebenskompetenz Training (GLK).

Das Training ist modular aufgebaut und besteht aus einem Grundkurs, einem weiterführenden Aufbaukurs sowie verschiedenen Spezialthemen und Bausteinen für unterschiedliche Ziele und Gruppen. Damit bietet es umfassende Möglichkeiten, individuell auf die Gegebenheiten der jeweiligen Teilnehmer einzugehen.

Der Grundkurs besteht aus acht Doppelstunden von jeweils zwei Zeitstunden und einer vorgeschalteten Einführungsstunde. Das modular aufgebaute Programm trainiert die Bereiche

- Gesundheit allgemein und individuell
- Ernährung
- Bewegung
- Selbstmanagement, Umgang mit Stimmungen
- Stressreduktion und Entspannung
- Selbstsicheres Verhalten
- Umgang mit Konflikten und gewaltfreie Kommunikation.

Die TeilnehmerInnen erfahren und erleben Selbstwirksamkeit, verbessern ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen und entwickeln ihre Problemlösefähigkeiten. Durch das Training wird das Kohärenzgefühl und die Resilienz der TeilnehmerInnen nachhaltig gestärkt und die Gesundheitskompetenz langfristig verbessert. Erreicht wird dies vor allem durch

- Selbstreflexion und Selbstmanagementverfahren
- angeleitete Gruppenarbeit und praktische Übungen
- Rollenspiele in der Gruppe und zu zweit
- Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen
- kompetente Wissensvermittlung und Informationsblätter
- ausführliche und an den Bedürfnissen der Teilnehmer orientierte Arbeitsmaterialien
- erlebte Erfolge bei realistischen individuell gesetzten Zielen und
- einen strukturierten Aufbau der einzelnen Module, der einen Transfer in den Alltag erleichtert und fördert.

Qigong

Was ist Qigong?

Qigong (auch manchmal Chi Kung geschrieben) ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde stellt Qigong deren aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um die Gesunderhaltung und Heilung.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Die Bewegungen werden in der Regel langsam und gleichmäßig fließend ausgeführt.

Welchen Nutzen hat Qigong?

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Sie haben sich sowohl in der Prävention als auch in der Therapie chronischer Krankheiten, der Stressbewältigung, in der Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit und bei der Linderung von Schmerzen bewährt.

Für wen ist Qigong (nicht) geeignet?

Durch die Möglichkeit, die Übungen gemäß den individuellen Bedingungen anzupassen und auszuwählen, können Qigong-Übungen unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand von jedem

erlernt und geübt werden. Für das Erlernen ist die Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer notwendig. Für Menschen, die sich eher auspowern wollen, können die langsamen und bedächtig ausgeführten Qigong-Bewegungen eine große Herausforderung darstellen.

Welche Settings werden empfohlen? Wie lange dauert es bis man eine Wirkung erzielt?

Üblicherweise wird in Gruppen geübt. Positive Wirkungen (z.B. ein Gefühl der Entspannung, gesteigerte geistige Wachheit) werden schon nach wenigen Unterrichtsstunden spürbar sein; tiefere und nachhaltige Effekte werden sich aber nur bei regelmäßigem und langfristigem Üben einstellen.

Wie läuft eine Einheit ab?

Eine Unterrichtseinheit umfasst im allgemeinen vorbereitende Dehn- und Lockerungsübungen, das Erlernen einzelner Übungen, intensives Einüben und Wiederholen des bereits Gelernten, sowie theoretische Erläuterungen zu den Bewegungsprinzipien, zum kulturellen, medizinischen und philosophischen Hintergrund von Qigong. Ergänzend dazu werden oft auch Anleitungen für Selbstmassage und Akupressur gegeben.

Taijiquan

Was ist Taijiquan?

Taijiquan, (oder T'ai Chi Ch'uan), kurz Taiji genannt, ist ein altes chinesisches Übungssystem mit bestimmten Bewegungsfolgen, welche der Stärkung der Lebenskraft (Qi oder Chi), der Abwehr von Angriffen oder negativen Energien sowie der Harmonisierung von Körper, Seele und Geist dienen. Charakteristisch sind langsame, fließende Bewegungen, deren Abfolge in der so genannten »Form« genau festgelegt ist.

Bereits in der chinesischen Tradition sind im Taiji verschiedene Stile zusammengeflossen, die grundlegenden Bewegungsprinzipien sind allerdings übereinstimmend. Sie dienen der meditativen Vertiefung, dem Erhalt der Gesundheit sowie der Verteidigung und lassen sich ursprünglich aus traditionellen chinesischen Kampfkunsttechniken herleiten, die vor allem unter der weltanschaulichen und religiösen Beeinflussung des Taoismus entstanden waren. Die stark erdenden, langsamen Bewegungen befähigen den Übenden, Selbstschutz zu praktizieren und zu verinnerlichen und stärken die Standfestigkeit und Abwehr sowohl gegen Feinde als auch Krankheit oder gegen negative Einwirkungen jeglicher Art.

Das übergeordnete Ziel dabei ist das körperliche und geistige Erstarken des eigenen Selbst, das sich selbst erkennt, schätzt und daher auch angemessen und geschmeidig schützt. Taiji zählt zu den so genannten inneren Kampfkünsten, weil es im Gegensatz zu den äußeren Kampftechniken nicht primär von äußerer Kraftentfaltung

ausgeht, sondern getragen ist durch die Überzeugung, dass gerade das Weiche das Harte besiegen kann, indem durch fließende Bewegungen, gepaart mit Weisheit, große Überlegenheit und Geschmeidigkeit wirksam wird. Das Aufnehmen und Umlenken von Kräften, die gegen jemand gerichtet werden, liegt der Entwicklung dieser Bewegungsfolgen zugrunde.

Zum Erlernen der Form werden die 13 Grundtechniken, bestehend aus Kombinationen der acht Handtechniken und fünf Schrittarten, geübt. Neben den Soloformen mit und ohne Geräte wie Stock, Schwert, Säbel oder Fächer werden auch Partnerübungen (Pushing hands / Tuishou) praktiziert.

Wofür ist Taiji empfehlenswert?

Positive Wirkungen auf die Gesundheit des Übenden wie die Stärkung der inneren Organe, insbesondere von Herz und Kreislauf, die Verbesserung der Koordination und Verfeinerung der kinästhetischen Wahrnehmung, die Reduzierung von Verspannungen und Stress, Beseitigung von Energieblockaden und weitere positive Effekte sind inzwischen in vielfältigen wissenschaftlichen Studien belegt. Taiji ist aber nicht nur eine Gesundheitsübung, sondern stellt auch eine Form der Meditation in Bewegung und ein geistiges Training nach bestimmten Prinzipien dar. Es dient so der Selbstklärung und Persönlichkeitsentwicklung und fördert die innere und äußere Präsenz. Taiji bewirkt eine Steigerung der Handlungskompetenz aus der eigenen inneren Mitte heraus.

Für wen ist Taiji geeignet / nicht geeignet?

Taiji ist für jeden geeignet, der sich selbstständig, ohne Hilfe anderer bewegen und sich eine komplexere Bewegungsabfolge merken kann. Bei akuten Beschwerden in den großen Gelenken (z.B. den Kniegelenken) oder der Wirbelsäule sollte nicht geübt werden; bei chronischen Erkrankungen in diesen Bereichen empfiehlt es sich, zuvor ärztlichen Rat einzuholen.

Welche Übungssettings werden empfohlen?

Üblicherweise wird in Gruppen geübt. Positive Wirkungen, wie beispielsweise ein Gefühl der Entspannung und gesteigerte geistige Wachheit, sind schon nach wenigen Unterrichtsstunden spürbar; tiefere und nachhaltige Effekte werden sich aber nur bei regelmäßigem und langfristigem Üben einstellen.

Wie läuft eine Sitzung bzw. Einheit ab?

Eine Unterrichtseinheit beginnt mit vorbereitenden Dehn- und Lockerungsübungen. Es folgt das Erlernen einzelner Figuren in der festgelegten Reihenfolge. Das beinhaltet ein intensives Einüben und Wiederholen des bereits Gelernten. Nach dem Erlernen einer Grundform können weitere Vertiefungsstufen eingeführt werden. Theoretische Erläuterungen zu den Bewegungsprinzipien und zum kulturellen Hintergrund von Taiji begleiten die Unterrichtspraxis. Eine abschließende Meditation lässt die Stunde ausklingen.

In Kursen für Fortgeschrittene werden zusätzlich Partnerübungen, z.B. die Pushing hands als einfachste Variante, gelehrt und praktiziert. In den Partnerübungen treten die charakteristischen Merkmale einer Verteidigungstechnik aufgrund der Interaktion mit dem Gegenüber etwas stärker hervor als in den Soloformen. Dabei dienen heute beispielsweise die gegenseitig sich »schiebenden Hände« nicht mehr dem Kampf, sondern dem immer erneuten Ausbalancieren durch Druck und Gegendruck in Interaktion mit dem Partner innerhalb einer dynamischen Statik.

TRAGER ®

psychophysische Integration

Was ist TRAGER ® psychophysische Integration?

TRAGER® psychophysische Integration ist eine Körpertherapie und Bewegungsschulung, die über eine tiefe Ebene der Einfühlung bis in die Ebene der neuronalen Biochemie hineinwirkt und Impulse zu heilsamen Veränderungsprozessen vermittelt, die der Klient fühlend wahrnimmt, für sich nutzen und in der Bewegung selbst weiter entfalten lernt.

Die Methode wurde von Dr. Milton Trager (USA 1908 – 1997) entwickelt, der aus eigener Betroffenheit und dem Erleben zutiefst heilsamer Momente heraus die Erforschung und Ausgestaltung der psychophysischen Integration zu seiner Lebensaufgabe machte.

»Was wäre freier, was wäre leichter?« ist die zentrale Frage im TRAGER Ansatz, der zu einem entspannten Körpergefühl, zu Mühelosigkeit und Ökonomie in der Bewegung und geistiger Präsenz führt sowie ein Gefühl der Alterslosigkeit vermitteln kann.

Wofür ist TRAGER ® psychophysische Integration empfehlenswert?

Ziel und Nutzen der TRAGER psychophysischen Integration ist es, über gefühlte Bewegung und innere Fragen freiere Bewegungsmuster wieder zu entdecken und zu verinnerlichen. Das Erlernen einer guten Selbstwahrnehmung, gepaart mit Feinfühligkeit für das Maß der Anstrengung im eigenen Körper, wirkt Spannung und Stress entgegen. In gleicher Weise verbessern sich Koordination, Sicherheit und das Vertrauen in die eigenen Bewegungen. Aus diesem Grund ist TRAGER für alle Indikationen, bei denen es um eine bessere Integration von Körper und Geist oder die Stärkung des Selbstwertgefühls geht, einsetzbar – sowohl in der Prävention, zur Leistungssteigerung als auch im Stressmanagement. Im medizinisch-therapeutischen Bereich kann TRAGER u.a. bei Verspannungen, Haltungsschäden, Knirschen, Tinnitus, Migräne, Burnout, Depressionen, zur Erholung nach Krankheit und bei Multipler Sklerose, Parkinson und Lähmungen Anwendung finden.

Wenn wir freiere und neue Bewegungen fühlen, deren tieferliegende Weisheit sich uns während der Ausführung erschließt, löst das eine spontane Freude aus, die das Beibehalten und Erlernen des Neuen fördert. Diesem Wiedererlernen gilt bei einer TRAGER Sitzung höchste Aufmerksamkeit. Die sehr individuellen Ergebnisse sind im Alltag leicht anwendbar, weil die aktiven Übungseinheiten, die MENTASTICS® (Kunstwort aus engl. »mental« und »gymnastics«) und das passive Bewegtwerden, die so genannte Tischarbeit auf einer gepolsterten Liege, als dynamischer Lernprozess ineinandergreifen. Ihre Alltagsanwendbarkeit und die positive Veränderung der sozialen Kompetenz wurden in einer aktuellen Evaluation der Freien Universität Berlin deutlich (Dr. Lamprecht, Responsive Evaluation). Das weit gefächerte Feld der TRAGER Arbeit reicht von Therapie, pädagogischem Ansatz, Wellness, Meditation bis hin zum Sport.

Für wen ist TRAGER ® psychophysische Integration nicht geeignet?

Wegen ihrer einfühlsamen und sanften Herangehensweise ist die Methode für Kinder und Erwachsene jeder Altersgruppe gleichermaßen geeignet. Auch gibt es kaum Erkrankungen, bei denen TRAGER nicht als unterstützendes Element eingesetzt werden kann. Klare Kontraindikationen bestehen bei schweren Sucht- oder psychischen Erkrankungen und wenn die Selbstwahrnehmung (u.a. durch Medikamente) stark eingeschränkt ist, akuten entzündlichen oder fiebrigen Prozessen, Thrombosegefahr und nach frischen Operationen.

Welche Übungssettings werden empfohlen?

TRAGER wird meist in Einzelsitzungen, aber auch in sogenannten MENTASTICS Gruppen angeboten. Erfahrungsgemäß weiß man nach zwei bis drei Sitzungen, ob die Zusammenarbeit fruchtbar ist und die Methode greift.

Wie läuft eine Sitzung bzw. Einheit ab?

Eine Sitzung dauert 60 bis 90 Minuten. Im Fokus steht die Selbstwahrnehmung, also das Fühlen des Klienten, der Klientin. Deshalb wird der TRAGER Praktiker den Übenden zunächst darin unterstützen, die Aufmerksamkeit auf den Moment und die eigene Wahrnehmung zu richten. Dies geschieht über aktive Bewegungen, die MENTASTICS, sowie durch passiv empfangene Berührungen und Bewegungen im Liegen. Das Bei-sich-selbst-Bleiben mit gleichzeitigem wachen Hinspüren auf die empfangene Bewegung bewirkt den fast meditativen Zustand eines umfassenden Verbunden-Seins, das beim TRAGER Ansatz den wichtigen Zustand des »Hook-up« bezeichnet.

MENTASTICS helfen am Anfang der Sitzung, den Klienten ankommen zu lassen und den eigenen Körper auf spielerische Weise neu zu erleben. Am Ende der Sitzung helfen sie, das Erlebte zu integrieren und zur alltäglichen Selbsthilfe abzuspeichern. Da sich MENTASTICS und Tischarbeit ergänzen, sind die Übergänge vom Stehen zum Liegen und am Ende wieder zum Stehen fließend und »gefühlt«. MENTASTICS können so sanft wie ein Gewichtsverlagern, Einatmen oder das Schlenkern eines Armes oder Beines sein oder dynamisch wie ein imaginärer Tennisaufschlag oder Golfschwung, je nach den momentanen Bedürfnissen.

Im Liegen auf einer gepolsterten Bank kann der Klient / die Klientin Gewicht abgeben und unter dem achtsamen Gefühlt- und Bewegtwerden aufmerksamer in sich hinein spüren, als das in einer selbst initiierten Aktion möglich wäre. Dadurch geschieht ein tiefes Loslassen, selbst dann, wenn vorher die Mühelosigkeit der Bewegungen durch Starre und Anspannung verhindert wurde. Je mehr Vertrauen sich hierbei entwickelt, desto leichter und freier kann der / die PraktikerIn die jeweiligen Körperteile wiegen, dehnen, lockern und bewegen. Dabei wird kein vorgegebenes Konzept verfolgt, sondern werden im aufmerksamen Kontakt der Hände mit dem Gewebe Mitteilungen und Ideen hinsichtlich der Fragen nach leichteren, freieren Bewegungsansätzen und -spielräumen für diesen Klienten empfangen. So wird dem ganzen Körper ein freieres Gefühl vermittelt und über das Benennen der eigenen Wahrnehmung bewusst gemacht und verankert (»Recall«).

Diese empfundene Wahrnehmung ist wesentlich, damit der Klient / die Klientin das neu gewonnene Gefühl von der Liege mit in Alltagsbewegungen nehmen kann. Neue Wahrnehmungen wie eine bessere Aufrichtung, mehr Raum und Weite in der Atmung, weicherer Bodenkontakt, leichtere Beine oder größere Beweglichkeit im Rücken werden mit individuellen MENTASTICS für die Übernahme der Erfahrungen in den Alltag verankert.

Yoga

Was ist Yoga?

Yoga ist ein jahrtausendealtes ganzheitliches Übungssystem aus Indien, das ursprünglich dazu diente, die Gedanken im Geist zur Ruhe zu bringen. Yoga bedeutet wörtlich übersetzt ‚Einheit' oder ‚Harmonie' und zielt darauf ab, Körper, Geist und Emotionen in Harmonie zu bringen. Das klassische Yoga umfasst folgende Komponenten:

- Körperhaltungen (Asanas) und Körperbewegungen;
- Bewusste Atemführung (Pranayama);
- Mentaltechniken, Meditation;
- geistige Fokussierung, teils mit Hilfe von Konzentrationsworten (Mantras) und Mantra-Singen;
- Entspannungstechniken;
- Hand- und Armhaltungen (Mudras);
- gesunde Ernährung;
- positives Denken und selbstloses Handeln.

Bei Yoga denken heute die meisten an die Asanas, die Körperstellungen, welche aus dem Hatha Yoga bekannt sind. Traditionelle Yogastile wie das körperorientierte Hatha Yoga oder das Kundalini Yoga – das Yoga der Energie – werden in reiner Form gelehrt. In der Unterrichtsgestaltung finden heute moderne Erkenntnisse der Physiotherapie, Motorik und Didaktik Berücksichtigung. Zudem haben sich unterschiedliche Yoga-Richtungen hinsichtlich spezieller Schwerpunktsetzungen oder in Fusion mit modernen Richtungen der Physiotherapie und Motopädagogik entwickelt.

Körper und Geist werden in der Philosophie des Yoga in ihrer gegenseitigen Beeinflussbarkeit genutzt. Indem er die Herrschaft über den Körper gewinnt, versucht der Yogi, auch den Geist zu kontrollieren. Oft stellen sich bewusstseinserweiternde Erfahrungen ein. Yoga kann eine mächtige Technik für Erfolg im Leben und spirituelle Selbstverwirklichung werden.

Wofür ist Yoga empfehlenswert?

Yoga wird wirkungsorientiert angewendet. Durch regelmäßige Yogapraxis entwickelt der Mensch ein gesünderes Körper- und Lebensgefühl. Die vermehrte Aufnahme von Sauerstoff, ein höherer Energiehaushalt und neue Vitalität sowie eine Stärkung des Immunsystems sind weitere Resultate. Intuition sowie Kreativität nehmen zu. Oft kann der Yoga-Übende sein Leben aus einer neuen Perspektive betrachten und ein größeres Selbstbewusstsein gewinnen.

Zu den Körperübungen gehören sehr effiziente dehnende und streckende sowie die Muskulatur kräftigende Bewegungen und Haltungen. Obwohl die Aspekte der Fitness und Beweglichkeit bis ins hohe Alter ursprünglich beim Yoga-Schulungsweg nicht im Vordergrund standen, sind sie heute für viele Menschen ein sehr guter Grund für ihre Teilnahme am Yogakurs. Verschiedene Asanas können bei Rückenschmerzen gezielt helfen, vor allem bei Schmerzen im unteren Teil der Wirbelsäule und dienen der Verminderung von Haltungsschäden.

Der meditative Aspekt vieler (Körper-)Übungen und die Meditationen selbst führen zu einem deutlich gesteigerten Körperbewusstsein, einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit sowie geistiger Zentrierung und Entspannung.

Yoga hilft, aktiv dem Stress vorzubeugen oder ihm entgegenzuwirken. Die Asanas, Mantra-Meditationen und das yogische Atmen (Pranayama) führen zu psycho-physiologischen Reaktionen. Eine Beruhigung der seelischen und körperlichen Erregung kann man an der veränderten Aktivität der Hypophyse und des autonomen Nervensystems erkennen. Physiologisch betrachtet erreicht yogische Meditation tiefe Entspannung bei geistiger Klarheit und eine Gehirnaktivität, die darauf hinweist, dass das Gehirn widerstandsfähiger gegen äußere Reize wird.

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirkung meditativer Praktiken auf die neuropsychologischen Gehirnaktivitäten. Eine positive Auswirkung auf zwei Bereiche im Gehirn, die maßgeblich im Zusammenhang mit Alzheimer, Erinnerungsvermögen und Sprachsteuerung stehen, ist ebenfalls nachgewiesen. Die »Kirtan Kriya«, eine Meditation aus dem Kundalini Yoga, beeinflusst die Gehirnströme und die Synapsen werden zu einer Neu-Vernetzung angeregt. Meditationen mit spezieller Atemtechnik, mit Mantren oder in Stille ermöglichen dem Übenden eine gesteigerte Achtsamkeit und gesunde Selbstregulation. Mit fortlaufender Praxis können negative Gedankenmuster und Blockaden aufgelöst und belastende Stressmuster reduziert werden.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Yoga über den Nutzen als Präventionsmaßnahme zur Erhaltung der Gesundheit hinaus zunehmend therapeutisch zur Behandlung von physischen und psychischen Krankheiten eingesetzt werden kann. Damit gewinnt Yoga an Bedeutung als alternative Behandlungsmethode innerhalb unseres Gesundheitssystems: Krankheitsbilder, auf die Yoga einen heilungsfördernden Einfluss hat, reichen von Alltagsleiden wie Schulter- und Nackenverspannungen oder Kopfschmerzen bis hin zu schwerwiegenden Krankheiten wie Krebs.

Hinsichtlich des Kundalini Yoga liegen Nachweise vor, dass regelmäßige Yoga-Praxis zur Verbesserung vieler Krankheitsbilder führt, u.a.:

- Minderung der Risikofaktoren bei Herz-Kreislauf Erkrankungen;
- Verbesserung der Koordination und Sprachfähigkeit bei Schlaganfallpatienten;
- Senkung von Bluthochdruck;
- Besserung bestimmter Symptome von Autoimmunerkrankungen wie Diabetes und bei chronischen Krankheiten;
- Regulierung des Hormonhaushaltes.

Yogisches Atmen (Pranayama) kann die Genesung von Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung fördern. Weiterhin wirken spezielle Yogaübungen stimulierend auf Körperzonen, die als Reflexpunkte für verschiedene Organe fungieren. Dadurch wird auf Organfunktionen eingewirkt.

Ebenfalls wurde ein positiver Einfluss bestimmter Praktiken des Kundalini Yoga bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen, Zwangsneurosen und Schlafstörungen sowie bei Suchterkrankungen nachgewiesen.

Für wen ist Yoga geeignet / nicht geeignet?

Da Yoga auch Meditationen und mentales Training umfasst, kann es auf die unterschiedlichsten gesundheitlichen Bedarfe angepasst werden. Daher kann jeder Mensch Yoga praktizieren. Hinsichtlich der Körperhaltungen und Bewegungen sind qualifizierte YogalehrerInnen in der Lage, Alternativübungen anzuleiten. Individuell angepasste Yoga-Übungen und Meditationen unterstützen den Genesungsprozess auf körperlicher und psychisch-menta-

ler Ebene. Auf Übungen mit erhöhtem Verletzungspotenzial wie z.B. extreme Dehn- oder Beugehaltungen oder Kopfstand wird grundsätzlich in therapeutischen Gruppen oder Kursen mit Anfängerniveaus konsequent verzichtet.

Welche Settings werden empfohlen?

Das häufigste Setting sind Yoga-Kurse mit Gruppenunterricht. Immer mehr YogalehrerInnen bieten auch Kleingruppenunterricht bzw. Einzelsitzungen an, in denen spezifische Yogaprogramme praktiziert werden (z.B. Rücken, Beckenboden, Hüfte, Stressreduktion u.a.).

Im Rahmen einer Einzelsitzung kann geprüft werden, ob jemand ein speziell abgestimmtes Yogaprogramm benötigt oder am Gruppenunterricht teilnehmen kann. Eine Gruppe umfasst meist 5-25 Personen, was sich positiv auswirkt, weil eine Gruppenenergie entsteht.

Viele Menschen nehmen schon nach der ersten Yogaeinheit einen Effekt wahr. Um die nachhaltige Wirkung zu erfahren, wird empfohlen, mindestens 10-12 Wochen am Yogaunterricht teilzunehmen. Für Menschen mit besonderen Anliegen empfiehlt sich der Besuch yogatherapeutischer Einzelsitzungen. Dort erhält der Ausübende Tipps und Hilfe, um die Yoga-Übungen nach seinen Bedürfnissen angepasst auch allein zu praktizieren.

Wie läuft eine Sitzung bzw. Einheit ab?

Eine offene Yogastunde ist meist folgendermaßen aufgebaut: Anfangsentspannung, Atemübungen, Körperübungen und Tiefenentspannung (z. B. Progressive Muskelentspannung, Autosuggestion, Traumreise, Affirmation).

Für den Kundalini Yoga Unterricht gilt weltweit folgendes Schema: Einstimmung; Aufwärmübungen zur Mobilisierung des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates; Kundalini Yoga Übungsreihe; Tiefenentspannung; Meditation; Ausstimmung. Diese Reihenfolge ist als Qualitätskriterium des Kundalini Yoga für jeden Kundalini Yoga Lehrer vorgegeben.

Yogatherapie-Sitzung: Im geschützten Rahmen wird über das Anliegen mit einem Therapeuten gesprochen. Dieser stellt dann ein Übungsprogramm zusammen. Angepasst an die individuellen Bedürfnisse erhält der Klient für zu Hause Anleitungen verschiedener Yogatechniken, mit denen er seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

Fördermitgliedschaft für Einzelpersonen und Unternehmen

Sie können als Einzelperson oder Unternehmen den Dachverband Freie Gesundheitsberufe durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen. Voraussetzung ist, dass Sie im Bereich der freien Beratung und Gesundheitsförderung tätig sind. Ihre Vorteile:

- Teilnahme an den Konferenzen der Delegierten aus den Berufsverbänden zweimal jährlich,
- Teilhabe am Gestaltungsprozess einer ganzheitlichen Gesundheitskultur in Deutschland,
- Information über den aktuellen Diskurs der Freien Gesundheitsberufe.

Alle Informationen zur Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite. Dort können Sie sich den Mitgliedsantrag herunterladen oder Sie nutzen das umseitige Formular.

FREIE GESUNDHEITS BERUFE

Mitgliedsantrag für Fördermitglieder

Hiermit beantragen wir / beantrage ich die Mitgliedschaft beim Dachverband Freie Gesundheitsberufe – Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V. (FG)

- als Fördermitglied ohne Eintrag in die Referenzliste mit einem Jahresbeitrag von 90 Euro.
- als Fördermitglied mit Eintrag in die Referenzliste bei entsprechendem Nachweis mit einem Jahresbeitrag von 150 Euro.

Bitte das Zutreffende ankreuzen.

Name _____ Fon / Fax _____

Straße _____

PLZ / Ort _____ Email _____

Erklärung

Der Satzung und der Berufsordnung des Dachverbands stimme ich hiermit zu.

Ort / Datum _____ Unterschrift _____

Ich erteile hiermit die Genehmigung zum Lastschrifteinzug

Kontoinhaber _____ Bank _____

IBAN _____ BIC _____

Ort / Datum _____ Unterschrift _____

Antrag an:

Freie Gesundheitsberufe – Geschäftsstelle
Martina Rudolph
Axel-Springer-Straße 54 b
10117 Berlin
Fon 030 - 98 29 94 22
Mobil 0176 - 72 75 62 93
Mail info@freie-gesundheitsberufe.de

A. Präambel

Im Dachverband der »Freien Gesundheitsberufe e.V.« haben sich Verbände der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe als Freie Gesundheitsberufe definiert und zusammengeschlossen.

Mit ihrer beruflichen Tätigkeit und ihren vielfältigen Methoden fördern die Freien Gesundheitsberufe als professionelle Experten (Berater*, Therapeutinnen, Praktikerinnen, Pädagogen, Kursleiterinnen, Psychologinnen oder Angehörige anderer gesundheitsfördernder, pflegender oder helfender Berufe) die Gesundheit von Menschen. Sie tragen mit besonderer Kompetenz und Wirksamkeit zur Gesundheit des einzelnen Menschen und seiner sozialen Gemeinschaften bei und entwickeln damit ein gesellschaftliches Gesundheitsbewusstsein. Die Mitglieder der Verbände von Freien Gesundheitsberufen verstehen sich in ihrer Tätigkeit als eigenständig, sowie als ergänzend und partnerschaftlich zu anderen Berufen, welche ebenso die Förderung der Genesung und Gesundheit zum Ziel haben.

…

»Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel« (Ottawa Charta 1986).

…

Eine wesentliche Gemeinsamkeit der Freien Gesundheitsberufe ist ihr ganzheitlicher Entwicklungs- und Gesundheitsbegriff, der sowohl körperliche, seelische, geistige und soziale als auch spirituelle und ökologische Aspekte des Menschen anerkennt und integriert.

»Gesundheitsförderung unterstützt die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten durch Information, gesundheitsbezogene Bildung sowie die Verbesserung sozialer Kompetenzen und lebenspraktischer Fertigkeiten. Sie will dadurch den Menschen helfen, mehr Einfluss auf ihre eigene Gesundheit und ihre Lebenswelt auszuüben« (Ottawa Charta 1986).

…

Die Berufsordnung der Freien Gesundheitsberufe und die Festlegung von Berufspflichten dienen als ein Code of Conduct mit dem Ziel:

- die Wertschätzung und das Vertrauen der Menschen zu erhalten und zu fördern, die unsere Hilfe in Anspruch nehmen.
- die Qualität unserer fachlichen Tätigkeit im Interesse der Gesundheit der Bevölkerung nachhaltig sicherzustellen.
- die Unabhängigkeit und das Ansehen der Freien Gesundheitsberufe zu entfalten und zu wahren.
- ein ethisch fundiertes Verhalten bei der Berufsausübung kontinuierlich zu pflegen und durch Selbstreflexion und gegenseitige Supervision sicher zu stellen.
- das Gesundheitsbewusstsein in uns selbst und gleichermaßen bei unseren Klientinnen und Teilnehmern zu kultivieren und zu stärken.

…

B. Regeln zur Berufsausübung

I. Allgemeine Grundsätze

§ 1 Die Aufgaben der Freien Gesundheitsberufe

(1) Die Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe dienen der Gesundheit des einzelnen Menschen und der gesamten Bevölkerung.

(2) Aufgabe der Freien Gesundheitsberufe ist es, die Pflege der gesunden Anteile eines Jeden, die Entwicklung von Persönlichkeit und die sozialen Fähigkeiten von Menschen zu fördern und ihre individuellen wie sozialen Kompetenzen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu stärken. Sie tun dies durch Information, gesundheitsbezogene Bildung und Beratung und durch die Vermittlung von Fähigkeiten oder Anwendung von Methoden zur gesundheitsförderlichen Ernährung, Bewegung, Berührung und geistigen Einstellung.

(3) Die Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe wollen Menschen dazu befähigen, mehr Einfluss auf ihre eigene Gesundheit und Lebenswelt auszuüben, und sie wollen ihnen zugleich ermöglichen, Entscheidungen in ihrem Lebensalltag zu treffen, die ihrer Gesundheit zugute kommen. Sie gestalten eigene oder unterstützen bestehende Aktivitäten, um gesundheitsstiftend zu wirken.

(4) Die Freien Gesundheitsberufe leisten einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung eines neuen Gesundheitsverständnisses in der Gesellschaft.

Sie rücken ins Zentrum gesellschaftlichen Bewusstseins:

- Beeinträchtigungen der Gesundheit rechtzeitig und nachhaltig anzugehen und sie als Einschränkungen der Selbstregulation zu betrachten.
- Gesundheit und Genesung ganzheitlich als mehrdimensionales Phänomen zu erfassen und zu behandeln.
- bei den Klientinnen und Klienten gezielt Selbstwahrnehmungs- und Bewusstseinsprozesse zu initiieren, welche vorhandene Ressourcen stärken und gesundheitsfördernde Neuorientierungen ermöglichen.
- die Klientinnen und Klienten als gleichwertige Mitgestaltende ihres Genesungsprozesses ernst zu nehmen und sie in ihrer Selbstkompetenz zu stärken.

…

§ 2 Allgemeine Berufspflichten

(1) Die Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe üben ihren fachspezifischen Beruf gewissenhaft aus und handeln nach dem aktuellen Wissensstand ihres Berufs. Sie reflektieren die eigene

*Wir verwenden im Text die weibliche und die männliche Form im freien Wechsel

Berufstätigkeit und erweitern fortwährend ihre Kenntnisse, Fertigkeiten und Haltungen.

(2) Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe kontrollieren ihre Berufsausübung durch ein Qualitätsmanagement ihres jeweiligen Berufsverbandes, das die fachliche Arbeit transparent macht und einen Nachvollzug durch die Klientinnen bzw. Teilnehmer und die Fachpersonen innerhalb der jeweiligen Profession ermöglicht.

…

(4) Mitglieder der Freie Gesundheitsberufe nehmen hinsichtlich ihrer fachlichen Entscheidungen keine Weisungen von Dritten entgegen und gestalten ihre fachliche Tätigkeit von sachfremden kommerziellen oder politischen Interessen unabhängig und unbeeinflusst.

§ 3 Fachliche und persönliche Fortbildung und Entwicklung

…

(2) Praktizierende der Freien Gesundheitsberufe reflektieren ihren persönlichen Entwicklungsstand. Sie gestalten ihre stetige persönliche Entwicklung in Verbindung mit ihrer beruflichen Tätigkeit, erweitern die eigenen Potenziale und vertiefen die persönlichen Kompetenzen, Ressourcen und Haltungen.

(3) Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe sind sich der besonderen Herausforderungen ihres Berufs bewusst und können mit Belastungen umgehen. Sie erkennen Anzeichen der körperlich-seelischen Überlastung und handeln entsprechend. Sie entwickeln sinnvolle Maßnahmen zur Stärkung der eigenen körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Ressourcen, setzen die geplanten Schritte um und gestalten die eigene Arbeit entsprechend.

§ 4 Qualitätsmanagement

Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe überprüfen regelmäßig die Qualität der eigenen Berufsarbeit und treffen Maßnahmen zur gezielten Qualitätssicherung und -entwicklung. Sie nehmen insbesondere an den von ihrem Verband und dem Dachverband der »Freien Gesundheitsberufe e.V.« eingeführten Maßnahmen zur Sicherung der Qualität der fachlichen und beruflichen Tätigkeit teil.

C. Grundsätze einer guten Praxis der Freien Gesundheitsberufe

II. Berufliche Verhaltensregeln

§ 5 Umgang mit Klienten und Teilnehmern

(1) Eine gute Berufsausübung setzt voraus, dass die Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe bei ihrer fachlichen Tätigkeit

- die Würde und das Selbstbestimmungsrecht von Menschen respektieren, ihre Privatsphäre achten und schützen, ihnen in einer empathischen und erkundenden Haltung begegnen, eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen und die Interessen, Werte und Rechte der Klientinnen und Klienten respektieren,
- über die fachlichen Hilfen und Möglichkeiten in verständlicher und angemessener Weise informieren, eine methodenbasierte Befundaufnahme gestalten und die Behandlungsziele und den Behandlungsplan prozesszentriert gemeinsam mit ihren Teilnehmerinnen und Klienten entwickeln,
- ihre Klientinnen und Klienten von Beginn an als Mitgestaltende des Prozessgeschehens verstehen,
- ihre Zuständigkeit und die damit verbundenen fachlichen Grenzen erkennen,
- Rücksicht auf die individuelle Situation, Lebenslage, körperlichen, seelischen oder sozialen Bedingungen, Beeinträchtigungen oder Behinderungen der Klientinnen und Klienten nehmen,
- auch bei Meinungsverschiedenheiten sachlich und wertschätzend bleiben und physische, psychische, mentale und kommunikative Gewaltfreiheit üben.

(2) Um eine höhere Wirksamkeit der Behandlung zu erreichen und deren Nachhaltigkeit im Alltag zu unterstützen, können Angehörige von Klienten und Teilnehmerinnen und andere Personen auf Wunsch oder bei Bedarf in die Beratung und Betreuung einbezogen werden. Voraussetzung ist, dass alle Beteiligten zustimmen. Die Gesundheitspraktiker der Freien Gesundheitsberufe geben den einbezogenen Angehörigen und Begleitern die nötige emotionale und fachliche Unterstützung, damit sie die Klientin und den Klienten in ihrem Genesungsprozess sinnvoll unterstützen können.

§ 6 Berufsethische Grundsätze und Verhaltensrichtlinien

(1) Freie Gesundheitsberufe orientieren ihr Handeln an folgenden berufsethischen Grundsätzen und Verhaltensrichtlinien:

- Sie respektieren und fördern das Selbstbestimmungsrecht, die Eigenverantwortlichkeit, die Würde und die Integrität des Klienten in Bezug auf Leib, Seele und soziale Beziehungen und achten seine Biographie und sein spirituelles Leben. Dabei machen sie keinen Unterschied weder nach Geschlecht, Religion, Nationalität und Kultur noch nach politischer Überzeugung oder sozialer Stellung.
- Sie handeln nach bestem Wissen und Gewissen zur Förderung der körperlichen, seelischen und sozialen Ressourcen und unterstützen die Klientinnen in ihrem persönlichen Genesungsprozess, unvoreingenommen, zugewandt und mit Wohlwollen.
- Sie unterstützen in ihrem fachlichen Denken und Handeln die Menschen in ihren Stärken und ihren Selbstbewältigungskräften und nehmen sie mit ihren Anliegen oder Problemen ernst. Ziel ihrer beruflichen Arbeit ist es, dass Menschen ihr Leben selbstbewusst und selbstständig meistern können.
- Sie vermeiden Handlungen, welche den Klientinnen und Teilnehmern körperlich oder seelisch Schaden zufügen. Wenn es angezeigt erscheint, empfehlen sie Klienten, sich in ärztliche Behandlung zu begeben oder sich an andere Fachkräfte zu wenden.

- Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe gestalten Beziehungen zu ihren Klienten und Teilnehmerinnen, die auf der Bereitschaft zu Dialog und Mitarbeit gegründet sind. Sie sind wahrhaftig und bieten einen Raum des Vertrauens an, in dem Empathie und Offenheit herrschen und Wandlungsprozesse stattfinden können.

  …

§ 7 Schweigepflicht

(1) Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter garantieren strikte Vertraulichkeit und halten sich an die einschlägigen Bestimmungen betreffend Datenschutz und beruflicher Schweigepflicht. Dies gilt auch für schriftliche Mitteilungen, Aufzeichnungen, Bilder und sonstige Dokumente.

…

§ 9 Erstbegegnung, Befunderhebung und Betreuung

…

(2) Angehörige der Freien Gesundheitsberufe informieren ihre Klientinnen und Teilnehmer über die Evidenz, die Möglichkeiten und Grenzen und die praktischen Erfahrungen mit Verfahren, Methoden oder Produkten so eingehend und ausführlich, dass diese eine eigenständige und informierte Entscheidung treffen können. Sie überprüfen, ob die Befundaufnahme und die Zielformulierung eine ausreichende Basis für die Behandlung legen, dokumentieren Befunderhebung und Verlaufsplanung und reflektieren den sich entwickelnden Prozessverlauf.

…

(4) Zur guten Berufsausübung der Freien Gesundheitsberufe gehört die Nachfrage, wie die Teilnehmerin / der Klient den Genesungsprozess in ihren Lebens- und Berufsalltag transferieren kann. Ausübende der Freien Gesundheitsberufe unterstützen daher die Planung realistischer Schritte in der konkreten Alltags- und Berufsgestaltung, mit denen der Genesungsprozess weiter gestärkt wird. Auf keinen Fall werden befundende oder gesundheitsfördernde Methoden, Verfahren oder Produkte, unter missbräuchlicher Ausnutzung des Vertrauens, der Unwissenheit, der Leichtgläubigkeit oder der Hilflosigkeit von Klientinnen und Teilnehmern angewandt oder Gesundheitserfolge als gewiss zugesichert bzw. unrealistische Erfolgsversprechen gemacht.

§ 10 Betriebsführung und Honorarabsprachen

(1) Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe führen die Praxis unternehmerisch nach ökonomisch und ökologisch nachhaltigen Grundsätzen. Sie stellen den Betriebsablauf und die Administration sicher. Ihre Honorarforderungen sind angemessen und bewegen sich innerhalb der Empfehlungen der Berufsverbände oder des Dachverbandes der „Freien Gesundheitsberufe e.V.".

(2) Auf Antrag eines Beteiligten geben die jeweiligen Berufsverbände eine Stellungnahme über die Angemessenheit von Honorarforderungen ab.

…

§ 13 Kollegiale und vernetzte Zusammenarbeit

((1) Das Netzwerk der Freien Gesundheitsberufe und der Dachverband „Freie Gesundheitsberufe e.V." bilden eine Gemeinschaft, die alle ihre Mitglieder zu offener und ehrlicher Kommunikation auffordert. Diese Gemeinschaft wird von drei grundlegenden Werten geleitet, die ihre innere und äußere Kommunikation prägen.

Die Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe

- achten und respektieren jeden als einzigartiges Individuum.
- Sie vertrauen einander und sind überzeugt davon, dass sie sich gegenseitig stärken können und dass
- ein ehrliches, offenes Umfeld alle Menschen am besten fördert.

…

(4) Sie beachten ihre Verantwortlichkeiten gegenüber Klientinnen und Teilnehmern, gegenüber Leistungsträgern, ihrem Berufsstand und Berufskolleginnen, gegenüber Allgemeinheit und Gesundheitswesen und gegenüber sich selbst.

§ 15 Freie Gesundheitsberufe und Wirtschaftsinteressen

…

(2) Soweit Angehörige der Freien Gesundheitsberufe an ihre Klienten und Teilnehmer Produkte verkaufen, sind überzogene Endpreise, überhöhte Gewinnspannen oder unlautere Gewinnabsichten mit einer guten beruflichen Praxis nicht vereinbar. Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe verpflichten sich daher zur Transparenz der Verhältnisse und der Beziehungen mit dritten Interessen. Dies gilt insbesondere auch für das Beziehungsgefüge von Strukturvertrieben oder Systemanbietern.

…

Frankfurt, den 30. September 2013

Adressen

Freie Gesundheitsberufe

Dachverband für freie beratende
und Gesundheit fördernde Berufe e.V.

Geschäftsstelle im Hauptstadtbüro
für integrative Medizin & Gesundheit
Axel-Springer-Straße 54 b
10117 Berlin
Fon 030 - 98 29 94 22
Mobil 0176 - 72 75 62 93
Mail info@freie-gesundheitsberufe.de
www.freie-gesundheitsberufe.de

Atemtherapie / Atempädagogik

ATEM – Der Berufsverband e.V.

Möckernstraße 67
10965 Berlin
Fon 030 - 81 82 13 50
Mail info@bvatem.de
www.bvatem.de

Eutonie Gerda Alexander®

Deutscher Berufsverband
für Eutonie Gerda Alexander e.V.

Hundeberg 10 / 4
77887 Sasbachwalden
Fon 01575 - 243 72 92
Mail info@eutonie.de
www.eutonie.de

Kinesiologie

Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.

Dreieichstraße 23
63263 Neu-Isenburg
Fon 06102 - 35 20 63
Mail info@kinesiologie-ev.de
www.kinesiologie-verband.de

Peter Hess®-Klangmassage

Europäischer Fachverband
Klang-Massage-Therapie e.V.

Ortheide 29
27305 Bruchhausen-Vilsen
Fon 04252 - 9 3 89-140
Mail info@fachverband-klang.de
www.fachverband-klang.de

Lauftherapie

Verband der Lauftherapeuten e.V. (VDL)

Neustrasse 25
50189 Elsdorf-Niederembt
Fon 02274 - 70 45 85
Mail vorstand@lauftherapie-vdl.de
www.lauftherapie-vdl.de

Präventologie

Berufsverband der
Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
030 - 21 23 41 93
Mail info@praeventologe.de
www.praeventologe.de

Qigong

BVTQ, Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. – Das Netzwerk

Winkeler Straße 52 a
65366 Geisenheim
Fon 06722 - 40 25 717
Mail info@taijiquan-qigong.de
www.taijiquan-qigong.de

Taijiquan

BVTQ, Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. – Das Netzwerk

Winkeler Straße 52 a
65366 Geisenheim
Fon 06722 - 40 25 717
Mail info@taijiquan-qigong.de
www.taijiquan-qigong.de

TRAGER®

TRAGER Verband Deutschland e.V.

Kochstraße 11
91054 Erlangen
Fon 09131 - 97 06 74
Mail tvd@trager.de
www.trager.de

Yoga

3H Organisation Deutschland e.V.

Heinrich-Barth-Straße 1
20145 Hamburg
040 - 47 90 99
Mail info@3ho.de
www.3ho.de

Berufsverband der Yoga-Vidya-Lehrer/innen e.V.

Yogaweg 7
32805 Bad Meinberg
Fon 05234 - 87 20 13
Mail berufsverband@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de

Qualifizierte Anbieterinnen und Anbieter für die beschriebenen Methoden finden Sie auf der Referenzliste des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe e.V..

Die dort gelisteten Gesundheitsexperten sind nach den Qualitätsstandards der Freien Gesundheitsberufe ausgebildet und erkennen die Berufsordnung der Freien Gesundheitsberufe an.

www.freie-gesundheitsberufe.de/gesundheitsexperten

Der Dachverband Freie Gesundheitsberufe
steht für eine qualifizierte Berufspraxis
in den freien Gesundheitsberufen.
Hier finden Sie Gesundheitsexperten für:

Atemtherapie /Atempädagogik
Eutonie Gerda Alexander ®
Kinesiologie
Peter Hess ® -Klangmassage
Lauftherapie
Präventologie
Qigong
Taijiquan
TRAGER ®
Yoga

www.freie-gesundheitsberufe.de