

Selfness / MindBody – das neue Jahrtausend

Selfness / MindBody basiert auf einem sozial-ökologischen (spirituellen) Modell und beinhaltet die Integration von Körper, Geist, Seele, Emotionen und Umweltbewusstsein in Sein und Tun. Ein Auseinandersetzen mit sich selbst und der Umgebung ersetzt äussere Vorgaben, gesellschaftliche Normen und eine passive Haltung. Bewusstheit entsteht, für die eigene Gesundheit und sein Glück selbst-verantwortlich zu sein und selber aktiv etwas dazu beitragen zu müssen. Aktiv-selbstbewusst und umweltbezogen. (L. Schmidt, 2000)

Wellness ist OUT!

Mit der Bezeichnung „Wellness“ ist heute wirklich alles und nichts gemeint und deshalb ist dieser Begriff völlig out. Damit möchte ich nicht sagen, dass die Motive, die den Wellness-Boom überhaupt entstehen liessen – Stressbelastung, Entwicklung und Entdeckung von Gesundheitspotenzialen - keine Gültigkeit mehr hätten. Doch leider hat der Begriff Wellness durch die inflationäre und wahllose Verwendung seine vitale Bedeutung verloren und verkommt so endgültig zu Wellnepp. Erst unlängst bediente sich sogar der Autohersteller Opel des Marketing-Mantras bei der Präsentation eines seiner Modelle: „Das erste Wellness-Konzept, das auf Motoröl beruht“...

Die Zukunft: der 6. Kondratieff

Nach dem Informationszeitalter, so lauten die übereinstimmenden Prognosen verschiedener Fachleute, entwickelt sich unsere Gesellschaft in Richtung Bildung und Wissen sowie individueller und kollektiver Gesundheit. Basisimpuls der Weltwirtschaft im nächsten Jahrhundert wird die psychosoziale Gesundheit und Kompetenz von Menschen sein (L.A. Nefiodow, „Der sechste Kondratieff“).

Der russische Wissenschaftler Nikolai Kondratieff fand bei seinen Konjunkturforschungen heraus, dass die wirtschaftliche Entwicklung nicht nur durch das Auftreten kurzer und mittlerer Konjunkturschwankungen gekennzeichnet ist, sondern dass es auch lange Konjunkturwellen gibt. Kondratieffzyklen sind also lang anhaltende Innovationschübe, die von bahnbrechenden Innovationen ausgelöst werden. Wer dieses Muster frühzeitig erkennt und entsprechend handelt, profitiert am meisten vom Schwung der „langen Welle“.

Derzeit befinden wir uns im 5. Kondratieff-Zyklus, der seinen Impuls aus der Entwicklung und Anwendung der Kommunikations- und Informationstechnik bezieht. Im 6. Kondratieff-Zyklus sollen Innovationen in den Bereichen Medizin und neuer Psychotechniken für einen lang anhaltenden Aufschwung von Körper, Geist und Seele stehen. Bei dieser tiefgreifenden Reorganisation der Gesellschaft geht es um Gesundheit und Heilung. Es steht also keine Maschine (=Hardware) sondern der Mensch (=Software) mit seinen seelischen, ethischen und sozialen Potenzialen im Mittelpunkt des Wirtschaftsgeschehens!

Selfness ist IN!

Vertraut man auf die Gesellschaftstrends der Zukunftsforschung, so wird der Impuls der Weltwirtschaft im neuen Jahrhundert die psychosoziale Gesundheit und Kompetenz von Menschen sein. Damit verstehen wir Gesundheit viel umfassender und nicht nur rein körperlich: also vor allem auch seelisch, ökologisch und sozial. Von Bedeutung wird zukünftig sein, wie wir mit den so genannt „weichen Faktoren“ umgehen. Welche Kompetenzen wir entwickelt haben im Umgang mit Menschen, Kreativität, Motivation, Eigenverantwortung und vor allem, welche Bereitschaft wir haben, für eine Sache einzustehen und uns dafür einzusetzen.

In der heutigen Unsicherheits-Kultur lösen sich tradierte Bindungen (Familie, Partnerschaft, Beruf) mehr und mehr auf. Selbst-Kompetenz wird zu einer wichtigen Lebensvoraussetzung! Wer diesem Werte-Wandel erfolgreich begegnen will, muss sich selbst begegnen: in einer permanenten, konstruktiven Auseinandersetzung mit den eigenen Mustern, Strukturen und Gewohnheiten.

Die Auseinandersetzung mit sich selbst wird unumgänglich: wie selbst-bewusst und selbst-verantwortlich bin ich? Wie gut kann ich mit Veränderungen umgehen, Krisen begegnen und meine individuelle Entwicklung fördern? Das Wissen über die eigenen Fähigkeiten, Werte und Defizite ist die Basis jeden Glücks und Erfolges.

Selfness im Fitness-Studio = Contemporary MindBody

Zeit oder Musse für Meditation oder kontemplative Besinnung ist den wenigsten Menschen in unserem Kulturkreis gegeben. Viele flitzen im Eilzugtempo durch den Alltag und haben wenig Zugang zu Entspannung und Meditation. Fragt man heute Fitness interessierte Menschen, was ihnen wichtig ist, so wollen die meisten einfach nur in sich ruhen, in Stress-Situationen gelassener reagieren, sich wohl in ihrem Körper fühlen und körperlich fit und aktiv sein.

Genau an dieser Stelle setzt die vom mir entwickelte Bewegungspädagogik an. Diese zeitgenössische, moderne MindBody-Technik umfasst verschiedene Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und der Seele dienen. Die Übungsauswahl berücksichtigt darüber hinaus aktuelle Erkenntnisse aus der Sportmedizin, Physiotherapie und Biomechanik. Im Fokus der speziellen Trainingsmethode steht wie bei der fernöstlichen Heilkunde die Annahme, dass gesundheitliche Probleme auf eine Hemmung des Qi-Flusses zurückzuführen sind und vor allem gezielte Bewegungs- und Dehnungsübungen die Verbesserung des Energieflusses entlang der Meridiane wiederherstellen. Ein zentraler Aspekt ist zudem

Wellness	Selfness
lässt sich mit Konsum / Produkten assoziieren	ist immer an Menschen/Interaktionen gebunden
erlebnis-orientiert	Kompetenzen-orientiert
eher Körper-zentriert	eher psychologisch-mental
Suche nach Verwöhnung	Suche nach Überwindung von Widerständen
Ziel: Balance, Entspannung	Ziel: Selbstveränderung, Aufbruch
spielt sich überwiegend in der Freizeit ab	das ganze Lebend betreffend
„Das tut mir gut“	„Das bringt mich weiter“
von Moden geprägt	nur für den Einzelnen sinnvoll zu definieren
Kompensation von Krisen	Entwicklung der Potenziale
passiv, affirmativ	aktiv, herausfordernd