

Gesundheitscoaching: Wer etwas verändern will, braucht Ziele



Ausreichend Bewegung, gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, gelingende Stressbewältigung, eine gute Balance aller relevanten Lebensbereiche: Was für die Gesundheit wichtig ist, wissen wir. Und doch ist es so schwer, das Wissen in die Tat umzusetzen. Hilfen bietet das Gesundheitscoaching, wie es vom Kirchröder Institut angeboten wird. Ein Beitrag von Iris Hiller.

■ Die Treppen in das Büro des Kirchröder Instituts erweisen sich für Herrn G. als Herausforderung. Als ich Herrn G. begrüße, ist er sichtlich außer Atem. Den Stuhl, den ich ihm anbiete, nimmt er dankbar an, er atmet tief durch, und mich trifft ein erwartungsvoller Blick. Der Begriff „Gesundheit“ auf der Homepage des Kirchröder Instituts hatte seine Aufmerksamkeit geweckt und die Verknüpfung mit dem Begriff „Coaching“ ihn offenbar angesprochen. Nach einer kurzen Aufwärmphase bitte ich ihn, mir von sich zu berichten: Was führt ihn her, welche Vorstellungen hat er vom Gesundheitscoaching? Welchen Nutzen erwartet er vom Gesundheitscoaching?

Ein ganz normaler Mittvierziger

Herr G. ist 46 Jahre alt, leitender Mitarbeiter in einem Finanzdienstleistungsunternehmen, verheiratet, zwei Kinder im Alter von 13 und 16 Jahren. Bislang hat er sein Leben und auch seine Gesundheit gut im Griff. Insbesondere die beruflichen Herausforderungen kann er mit der nötigen Energie meistern. Am Wochenende hat er auch Zeit für die Familie.

In der letzten Zeit häufen sich allerdings neue, für ihn ungewohnte Anzeichen: er ermüdet schneller, hat häufig starke Kopfschmerzen, und eine Untersuchung bei seinem Hausarzt ergab einen leichten Bluthochdruck. Er sei auch leichter reizbar, meldeten ihm Familie und auch Kollegen zurück. Dass er in der Firma nicht regelmäßig zum Essen kommt und sich tagsüber überwiegend von Sitzungskekse und Kaffee ernährt, verschärft seine gesundheitliche Situation. Auf die Frage, was er bisher

unternommen habe, um gesund und belastbar zu sein und zu bleiben, antwortet er: „Das Übliche.“ An Silvester der Vorsatz, sich mehr zu bewegen und gesünder zu essen, weniger Stress, mehr Freizeit. Er habe sich auch schon eine Karte für ein Fitnessstudio gekauft, allerdings sei er nur in den ersten zwei Monaten regelmäßig dort gewesen. Was jetzt am Gesundheitscoaching anders sein soll, darauf sei er gespannt.

Die besten Vorsätze

Es ist unbestritten: Wir kennen die klassischen Kriterien, die allgemein mit der Hoffnung auf gute Gesundheit verknüpft sind. Ebenso unbestritten ist es, dass das Umsetzen der Vorsätze und des Wissens mit großer Regelmäßigkeit scheitert.

Die Tatsache, dass die guten Vorsätze in der Regel keine nachhaltige Wirkung entfalten, hat viel damit zu tun, dass sie nicht mit Sinn gefüllt werden. Das Wissen, dass eine gesunde Lebensweise sinnvoll ist, reicht nicht aus. Das Gesundheitscoaching geht einen anderen Weg. Basierend auf dem Konzept der Salutogenese (s. Kasten auf nächster Seite) kommt ein neuer Zugang hinzu: die Frage nach Sinn, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit der Entscheidungen, die im Bezug auf die eigene Gesundheit getroffen werden.

Umstellungen brauchen Zeit, ein Bewusstsein für eine Änderung der Haltung, Klarheit darüber, dass die Änderung Sinn ergeben muss. Die Veränderungen müssen auch umsetzbar sein, die Schritte angemessen, Kopf und Herz müssen „Ja“ sagen zu diesem Prozess. Daraus folgt die Motivation, sich den Veränderungen auch zu stellen. Eine Schlüsselfrage

lautet daher: Wozu will ich mein Leben in Zukunft stärker gesundheitsorientiert gestalten – und was will ich damit anfangen?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen setzt einen neuen Denkprozess in Gang: nach einer Idee vom Leben, die mehr oder noch anderes beinhaltet als „maximal belastbar sein, guter Familienvater, ein bisschen Freizeit ist auch nicht schlecht“. Was ist attraktiv daran, sich auf einen Veränderungsprozess einzulassen, neben Neugier und positiver Erwartung auch Spannung und Anstrengungen auf sich zu nehmen?

Wozu gesund sein? Herr G. denkt eine Weile über diese Frage nach. Dann fängt er an zu berichten. Von Plänen, die seine Frau und er hatten, bis die Kinder kamen, von einem Hobby, das er schon lange nicht mehr ausübt, aber oft daran denkt und den Ausgleich vermisst. Davon, dass er für viele ein wichtiger Ratgeber geworden ist. „Wenn ich all das

Die Schlüsselfrage:

Wozu will ich mein Leben in Zukunft stärker gesundheitsorientiert gestalten?

noch erleben will, dann muss ich ja mindestens 80 Jahre alt werden!“ so sein Fazit. In den folgenden Sitzungen erarbeiten wir gemeinsam einen individuellen Masterplan für Herrn G., der einen zeitlichen Rahmen von etwa einem Jahr hat.

Der Masterplan zur Gesundheit

Dieser Masterplan entwickelt sich aus einer Analyse seiner aktuellen Situation und einer ersten Zielbe-



Iris Hiller
Geschäftsführerin des
Kirchröder Instituts

schreibung. So wird deutlich sichtbar, an welchen Punkten „Ist“ und „Soll“ voneinander abweichen und wo Energie für die ersten Schritte in ein verändertes Gesundheitsverhalten nötig ist. Neben der Zeitschiene enthält der Plan die anvisierten Ziele und nicht zuletzt ein Kriterium, das die Messbarkeit definiert: Woran werde ich Erfolg erkennen?

Herr G. startet durch

Anhand salutogener Fragestellungen entdecken wir im Leben und Handeln von Herrn G. Ressourcen, mit denen er selbst aktiv für seine Gesundheit sorgen kann. Worauf kann er zurückgreifen, wenn es gilt, in diesem Umstellungsprozess langen Atem zu behalten? Eine Ressource ist die Begleitung durch das Coaching. Der Blick auf alle Lebensbezüge, um in Balance zu kommen und sie so gut es geht zu erhalten, gehört ebenso dazu.

Denn auf die eigene Veränderung reagiert zwangsläufig auch das Umfeld. Die Anpassung an die aktuelle Lebensphase mit allen Herausforderungen ist Voraussetzung für das Projekt „Gesunderhaltung“. Es wird gelingen, wenn Balance und Stimmigkeit gegeben sind und dem Prozess einer gesunderhaltenden

Lebensführung die Zeit gegeben wird, die er braucht.

Für Fragen zu gesunder Ernährung hat Herr G. eine Ernährungsberatung konsultiert, die ihn mit hilfreichen und machbaren Tipps versorgt hat. Ein Fitnesstrainer begleitet ihn entsprechend seiner körperlichen Konstitution mit der Perspektive auf Steigerung seiner Fitness. Das in Vergessenheit geratene Hobby ist wieder belebt und sorgt für guten Ausgleich. Im Coaching besprechen wir die erreichten Meilensteine. Gelingen und auch Scheitern werden wahrgenommen – nicht alles gelingt auf Anhieb, aber wesentliche Schritte sind getan.

Mindestens 80 Jahre alt werden

Der Weg ist für Herrn G. voller neuer Erkenntnisse und lässt ihn zufrieden auf das bisher Erreichte blicken. Sehr viel mehr als ihm klar war, hat er positiven Einfluss auf seine Gesundheit und sein Lebensgefühl nehmen können, neue Energie und Lust am Leben öffnen ihm neue Horizonte. Immerhin möchte er mindestens 80 Jahre alt werden, um all das noch zu erleben, was er sich vorgenommen hat – seinen Beitrag dazu leistet er. Jeden Tag aufs Neue.




Salutogenese

Der israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky beschäftigt sich im Konzept der Salutogenese mit der Entstehung und dem Erhalt von Gesundheit – im Unterschied zur Pathogenese, die nach der Entstehung von Krankheit sucht. Auf die Frage „Wie bleiben Menschen gesund?“ fand er eine überzeugende Antwort: Menschen, die ihr Leben als stimmig, als „kohärent“ erleben, haben eine größere Chance, gesund zu bleiben als Menschen, die das nicht können. Dafür sind drei Faktoren wichtig:

- Verstehbarkeit (Zusammenhänge begreifen)
- Handhabbarkeit (Herausforderungen bewältigen können)
- Sinnhaftigkeit (Engagement muss als sinnvoll empfunden werden)

Antonovsky lenkt den Blick vor allem auf die Fähigkeit des Menschen, für seine Gesundheit zu sorgen. Nicht mehr die Risikofaktoren stehen im Fokus, sondern die heilsamen (salutogenen) Ressourcen eines Menschen, Risiken zu bewältigen.

A photograph showing the silhouettes of two people standing on a dark ledge or balcony. They have their arms raised in a gesture of triumph or joy. The background is a bright, hazy sky at sunset or sunrise, with a range of mountains visible in the distance. The overall mood is one of hope and achievement.

Umstellungen brauchen Zeit, ein
Bewusstsein für eine Änderung der
Haltung, Klarheit darüber, dass die
Änderung Sinn ergeben muss.