

### **Lernen durch Tun – wenig Theorie, viel Praxis**

Wir wissen, daß Erkenntnis immer mit Erfahrung beginnt. Im Gesundheitspark wird deshalb auch grundsätzlich nach dem Prinzip des „Lernens durch Tun“ vorgegangen. In der Praxis heißt dies, daß mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern – zum Beispiel über bestimmte Entspannungs- oder Streßbewältigungsmethoden – nicht groß theoretisiert wird: Die Übungen werden gemacht. Denn erst wenn sie erlebt und gespürt werden, kann sich jede/r ein persönliches Urteil darüber bilden, ob diese Methode individuell bekömmlich ist und guttut.

### **Das Gruppenprinzip – soziale Kontakte und Unterstützung**

Im Gesundheitspark wird grundsätzlich in Gruppen gearbeitet. Die Gruppe, der soziale Kontakt und Austausch, das Miteinander der Teilnehmer/innen, der Gruppenzusammenhalt, die wachsende Vertrautheit in der Gruppe, das Erfahren von Respekt und Unterstützung durch die Gruppe – das sind bedeutsame Aspekte in einem wirksamen Programm.

### **Jeder Mensch ist Experte bezüglich seiner Gesundheit**

Jeder Mensch hat eine eigene, individuelle Gesundheit. Was zum Beispiel für den einen zuviel Bewegung ist, kann für einen anderen noch viel zu wenig sein. Oder eine Person bevorzugt als Entspannungsmethode autogenes Training, während eine andere auf die Jacobson-Methode schwört usw. Jeder entscheidet und bestimmt selbst über sein Tempo, über seinen Rhythmus. Für die eigene Gesundheit sorgen kann nur, wer auch die Freiheit hat, selbstbestimmt und verantwortlich zu handeln. Das Akzeptieren und Respektieren der individuellen Möglichkeiten und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer/innen fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Toleranz untereinander in der Gruppe.

### **Teilnehmer- und prozeßorientiertes Vorgehen**

Sich am Prozeß zu orientieren bzw. sich nach den Teilnehmern zu richten heißt konkret, daß sich die Gruppenleiter von den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmer leiten lassen – und nicht von einem vorgegebenen „Stundenplan“. Die Teilnehmer bestimmen gewissermaßen den Fahrplan und gestalten aktiv den Programmablauf mit. Auch das Wetter kann den Ablauf bestimmen; wenn es zum Beispiel zum Laufen zu heiß ist, geht die Gruppe schwimmen oder führt das Gruppengespräch über den anwachsenden Streß im Verkehr nicht im Gruppenraum, sondern draußen auf der Wiese.

Das Programm richtet sich nicht nach Vorgaben, geplanten Ergebnissen oder erstrebenswerten Zielen, es richtet sich nach dem momentanen (Gruppen-)Prozeß, nach den Menschen – und nicht umgekehrt.

### **Mitmachen dürfen, können und wollen – aber nie müssen**

Die beste Voraussetzung für die Wirksamkeit eines Programms ist die freiwillige Teilnahme, das Programm soll keine Pflichtübung sein. Und die Programminhalte und -angebote sollten nach Möglichkeit allen Teilnehmern Freude machen. Übungen und Erfahrungen, die Zustimmung finden, das Wohlbefinden fördern, guttun und Spaß machen, haben die größte Chance, auch beibehalten und in den Alltag integriert zu werden. Wenn Programmangebote deutlichen Widerstand wecken, sind sie üblicherweise auch ungeeignet, weil sie auf Dauer nicht wirksam sind.

### **Nicht ob, sondern wie**

Beispiel: Ein Verbesserungsvorschlag oder Wunsch wird geäußert. Wird eine Frage mit „ob“ eingeleitet, so wird der Vorschlag oder Wunsch an sich in Frage gestellt. Wird dies jedoch mit „wie“ getan, können Ideen gesammelt und Lösungen entwickelt werden.