



## **Gesundheitstraining**

**vom 4.5. bis 6.7.2004**

**im „neuen“ ITA WEGMAN THERAPEUTIKUM, Dortmund, Beurhausstr.7  
10 Doppelstunden wöchentlich dienstags von 20 bis 22 Uhr.**

### Mitwirkende

**Dr. Hendrik Vögler** Allgemeinarzt

**Dr. Thomas Rogalli** Frauenarzt, Paartherapie

**Katharina Adam** Heileurythmistin, Bewegungstherapie, Theaterpädagogik

**Thomas Adam** Musiktherapeut, Rhythmik, Gesang

**Susanne Stähli** Kunsttherapeutin, Maltherapie

**Peter Busse** DASA Dortmund, Erwachsenenbildung, Gesundheit am Arbeitsplatz

**Silvia ten Cate-Uhlenbrock** Psychologische Psychotherapeutin, tiefenpsychologisch orientierte Körpertherapie

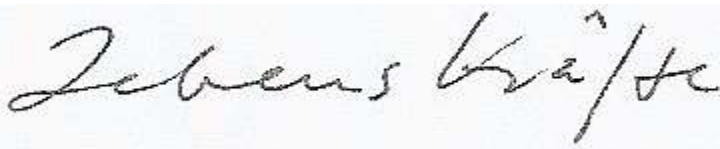
### Themen

Krankheitsprozesse - Gesundungsprozesse (Prävention, „Selbstregulation“); Bewegung; Kreativität; Entspannung (Atmung, Körperwahrnehmung); Partnerschaft; „Teamwork“; Lebensstil -Rhythmus; Meditationsübungen, Spiritualität. Zum Thema gibt es jeweils nach einer theoretischen Einführung viele praktische Übungen und daran anschließend ein Gruppengespräch

### Kosten

gesamtes Seminar 100 € (Ermäßigung 80 €) mit Voranmeldung im Ita Wegman-Therapeutikum (0231 161908). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Die Kosten werden auf Antrag von einigen Krankenkassen erstattet.

**ITA WEGMAN THERAPEUTIKUM**  
Verein für erweiterte Therapie und Kultur e.V.  
44137 Dortmund, Beurhausstr.7, Tel.0231/161908



## Gesundheitstraining für Kranke

### Motiv

Immer mehr Menschen empfinden ihr Leben in der Gegenwart als Belastung: Überreizung und Stress, Mobbing, Beziehungskonflikte, Kurzlebigkeit und Sinnverlust tragen dazu bei. Erschöpfung, Verwirrung und Überforderung sind die Folgen, führen aber ohne effektive Gegensteuerung auch weiter zu Depression, Ängsten oder Aggression. Schließlich kann sogar das Auftreten von Krebs und anderen chronischen Krankheiten begünstigt werden.

Prof. Grossarth-Maticsek hat in jahrzehntelangen Studien festgestellt, dass manche Menschen trotz hoher Belastung ihre Gesundheit erhalten können, wenn sie ein gutes „System der Selbstregulation“ entwickelt haben. Dieses „System“ ermöglicht, die Bedürfnisse nach Sicherheit, Wohlbefinden, Lust und Sinn im Leben immer wieder neu erfolgreich zu verfolgen.

Der Mensch heute ist – vermutlich mehr denn je - ein vielschichtiges, oft in sich widersprüchliches, ja zerrissenes Wesen. Daraus entsteht für ihn die tägliche Herausforderung, seine individuelle Einheit aus Körper, Seele und Geist selbst erst zu bilden. Das „System der Selbstregulation“ ist ein Element, dass dazu beiträgt.

Körperlich wird diese Einheit durch eine in jedem Menschen aktive Organisation der Selbstheilungskräfte erhalten, die im Unbewussten zum Beispiel den Verschluss einer Wunde und die Erholung nach Schlaf bewirken. Im erlebbaren Bewusstsein führen die genannten Kräfte der „Selbstregulation“ dazu, dass ich etwas unternehme, wenn Sicherheit, Wohlbefinden usw. bedroht sind. Voraussetzung ist allerdings, dass dieses System der „Selbstregulation“ gut entwickelt bzw. nicht gehemmt ist. Und Belastungen wie die eingangs genannten und/oder das Leiden unter chronischen Krankheiten kann die „Selbstregulation“ überfordern und zum Zusammenbrechen bringen.

Die Kräfte der „Selbstregulation“ können aber auch methodisch bewusst entwickelt werden. In einem schrittweisen Prozess, der alle Lebensbereiche mit einbezieht, können belastende Wechselwirkungen aufgesucht und überwunden und belebende und anregende Verhaltensweise erprobt werden („Autonomietraining“). Das ist das Hauptmotiv für dieses Seminar.

Gesundheit sollte aber nicht das Ziel des Lebens sein, sondern („nur“) ein wesentliches Mittel zur Verwirklichung der (eigenen) Lebensziele. Es geht bei der Verbesserung der „Selbstregulation“ nicht nur darum, die Entstehung von Krankheit zu vermeiden, sondern auch die - trotz der Belastungen durch chronische oder lebensbedrohliche Krankheiten - immer noch vorhandenen Möglichkeiten zur weiteren Entwicklung und Lebenserfüllung zu nutzen. Mit anderen Worten: die eigenen Ressourcen wieder in den Blick zu bekommen („Salutogenese“ - die Entstehung von Gesundheit).

Das ist eine „Gretchenfrage“ der Gesundheitsentwicklung: wohin „sollte“ man denn seine Aufmerksamkeit richten? Nicht auf Krankheitsvermeidung - das verstärkt möglicherweise Ängste, sondern auf „Lebensverwirklichung“: Kreativität entfalten, zu einer Quelle des Schöpferischen werden, Lust am Hervorbringen, am Ausdruck des Individuellen entwickeln - und in der Nebenwirkung Gesundheit bilden.

- Eigene Grundeinstellungen untersuchen - prüfen - verwandeln.
- Beziehungen ebenso.
- Ernährung verbessern, mehr Bewegung.
- Und Schöpferisches ausprobieren - spielen.
- Sich selbst als Thema, als Projekt ernst nehmen. Aber nicht zu ernst.

Es gibt keine Lösung. Aber es gibt verschiedene Seiten.

**ITA WEGMAN THERAPEUTIKUM**  
Verein für erweiterte Therapie und Kultur e.V.  
44137 Dortmund, Beurhausstr.7, Tel.0231/161908  
www.iwt-dortmund.de