

## Fitness - Wellness - Selfness

von [Lucia Schmidt](#)

**Im gesellschaftlichen Krisengefühl unserer Tage geht es längst nicht mehr nur um Wellness oder Wohlfühlen. Es geht vielmehr darum, angesichts der noch immer unruhigen Umwelt und unsicheren Zukunft mehr Eigenkompetenzen und dauerhaftes Selbst-Wissen zu erlangen.**

*"Wir müssen lernen, die materiellen Wunder der Technologie mit den spirituellen Bedürfnissen unserer menschlichen Natur in Einklang zu bringen."*

John Naisbitt, amerikanischer Prognostiker

Unsere Gesellschaft vollzieht gerade einen grundlegenden Wandel: Der Trend geht weg vom 80-Stunden-Workaholic hin zur Fähigkeit von Work-Life-Balance, also dem konstruktiven emotionalen Umgang mit dem engeren sozialen Umfeld von Familie, Partnerschaft und Arbeit. Der Trend geht weg von der Selbstdarstellung hin zur Selbstfindung. Unterstützt wird dies durch entsprechende Seminare und Management-Coaches, die für entspannte, motivierte und empathische Mitarbeiter bzw. Führungskräfte sorgen. So fährt man heute auch zum Ausspannen an ein Schweigeseminar ins Kloster statt in den Club-Urlaub.

Es geht aber nicht nur um die Optimierung sozialer und kognitiver Fähigkeiten - auch sportlich überlässt man nichts dem Zufall: waren Personal-Trainer noch vor ein paar Jahren nur etwas für Hollywood-Stars (die Zahl der Personal-Trainer hat sich in Deutschland in den letzten 5 Jahren verzehnfacht!), so können sich heute viele einen Coach gönnen, der ein massgeschneidertes Fitness- und Ernährungsprogramm zusammenstellt, der motiviert und begleitet.

### Der Fitnessmarkt in den 80ern, 90ern und heute

Der Fitnessmarkt erfährt im heutigen 21. Jahrhundert eine radikale Veränderung, die von einer Änderung der Werte der Kunden getragen ist. Nicht mehr der Mangel an Nutzen und Status, sondern die Knappheit von Zeit und Aufmerksamkeit, Komfort und ganzheitlichem Wohlbefinden prägen immer mehr die Konsumwelt der kommenden Jahre. Freizeitanlagen der Zukunft beginnen dem Rechnung zu tragen.

#### Fitness – die 80er

Fitness basiert auf einem von Gesellschaftsnormen geprägten Modell und bezieht sich hauptsächlich darauf, die alltäglichen körperlichen Leistungen zu verbessern, indem durch spezielles Training die entsprechenden Konditionsfaktoren optimiert werden. Äussere Vorgaben sind dabei massgebend und erstrebenswert (medizinische Richtwerte, Schönheitsideale etc.). Aktiv-körperbezogen. (L. Schmidt, 2000)

#### Wellness – die 90er

Ein Marketing-Begriff, der entstanden ist aus den Begriffen Well-being und Fit-ness. Wellness basiert auf einem ego-zentrierten-persönlichen Modell. Hier sind es nicht mehr nur die äusseren Vorgaben die zählen: die individuelle Befindlichkeit spielt eine bedeutende Rolle. Unter Wellness verstehen wir zumeist ein passives Wohlfühlprogramm, bei welchem der Körper mit kosmetischen Anwendungen, Massagen, Sauna u. ä. verwöhnt wird und dabei gleichzeitig entspannt. Passiv-körperbezogen. (L. Schmidt, 2000)

#### 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 Innovationsschübe, 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 Gesellschafts-Trends 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.

| 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                          |

### 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 Eilzugstempo 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 die konzentrierte Verinnerlichung der Bewegungen und Abläufe, die von der Atmung ausgelöst werden. Neben einer intensiven Körperarbeit ist genug Raum und Zeit, den Erfahrungen nachzuspüren und diese zu integrieren.

#### Folgende Aspekte werden in einer Contemporary MindBody-Stunde gefördert:

- Steigerung von Kraft und Flexibilität von Muskeln, Gelenken und Wirbelsäule zur Vorbereitung von mehr Durchlässigkeit für die Lebensenergie
- Stimulierung and Aktivierung der Atmungs- und Verdauungsorgane sowie des Herz-Kreislauf- und Immun-Systems
- Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und der Achtsamkeit
- Reflexion der inneren und äusseren Ausgangssituation
- Auseinandersetzung mit möglichen Veränderungen
- Aufdeckung und Bearbeitung von Symptomen, die Körper und/ oder Geist an der inneren und äusseren Balance hindern

#### Die Entwicklung folgender Fähigkeiten wird unterstützt:

- Körperliche Kompetenz - die Fähigkeit, sich ausgewogen und gesund zu ernähren sowie sich sinnvoll zu bewegen
- Emotionale Kompetenz - die Fähigkeit zur Work-Life-Balance
- Reifungs-Kompetenz - die Fähigkeit selbstverantwortlich zu denken und handeln

**Selfness-Credo:** Ich nehme mich und meine Umwelt bewusst wahr, trage die Verantwortung für mein Tun und Handeln und darf meine Erfolge geniessen.

#### Selfness: nicht zu verwechseln mit Egoismus!

Jede authentische Individualität hat eine soziale Komponente. Nur wer mit sich selbst "im Reinen" ist, kann auf andere zugehen und sie lieben. Gleichzeitig kann nur jemand, der in seinem sozialen Netzwerk abgesichert und

akzeptiert ist, sich selbst entdecken und entwickeln. Es geht bei Selfness also um die Fähigkeit in Netzwerken geben und nehmen zu können!

### Jammern ist out. Es ist Zeit zum Handeln!

Die Reaktion der Menschen auf Krisen-Situationen ist ganz unterschiedlich. Die einen reagieren mit Zynismus. Andere wiederum hoffen, die Dinge würden schon wieder von alleine ins Lot kommen. Wieder andere (übrigens die Mehrheit in Deutschland, wie mir scheint!) jammern, was das Zeug hält.

Auch die Konzentration auf die Probleme ist der falsche Fokus, denn da, wo die Aufmerksamkeit (Energie) ist, da geht man hin! Die Antwort muss heißen: den Blick in die Zukunft richten, angemessene Ziele definieren, sich anpassen und die Ärmel hochkrempeln.

Wer Selfness hat, verabschiedet sich von diesem (schon lange vorherrschenden) depressiven Jammern und Klagen, mit dem man jede Veränderung erschwert - wenn nicht sogar verunmöglicht.

---



Nr. 99 / S. 84-86