

Herausforderungen zeitgemäßer Gesundheitsbildung

KÖRPERKULT UND WELLNESS

Axel Scheftschik

Der Körper ist in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen und subjektiven Interesses gerückt. Der moderne Mensch streift durch Körpermuseen, betrachtet in Theatern Körperinszenierungen, lässt sich in Werbung und Medien Körperideologien präsentieren. Um den Körper gesund und in Form zu halten, besucht er Fitnessstudios und Wellness-einrichtungen. Was hat all das mit Erwachsenenbildung zu tun? Der Autor entwickelt ein am Gedanken der Wellness orientiertes Bild lebenslangen Gesundheitslernens.

Der Kult um den Körper wird begleitet von einer Diskussion um das Verschwinden des Körpers. Ob durch Bio- und Gentechnologien, Transplantationsmedizin oder die digitalen Medien – der humane Körper, verstanden als eine naturhafte Einheit, scheint sich aufzulösen und mit künstlichen Körpern zu verschmelzen.

Mit der Diskussion einher geht eine erneute alltagskulturelle Aufwertung des Körpers. Die alltagskulturelle Antwort auf diese Aufwertung wurde bereits von den Lebensreform-, Körperkultur- und Ausdruckstanzbewegungen vollzogen. Diese Gegenbewegungen gründeten auf einem anderen Körperkonzept als der heutige Kult: dem des Naturkörpers. Dieser wurde nicht nur als Gestalt verstanden, sondern auch als das letzte Relikt eines natürlichen Zustands gedacht, der der Vergesellschaftung vorausging. Deshalb galt der Körper als das entscheidende Medium des Widerstandes gegen die Technisierung (vgl. Klein 2001). Heute wird der Körper nicht mehr als Natur und als eine zivilisationskritische Alternative gedacht, sondern eher als ein Objekt der Gestaltung, als formbares Medium für die Inszenierung des

Selbst. Es ist das Konzept des Kunstkörpers, das dem Körperkult der Postmoderne zugrunde liegt. Der Körper gilt als eine modellierbare Masse, die es zu kultivieren gilt.

Der Gegensatz von Körperabwertung und Körperaufwertung korrespondiert mit Verschiebungen bei den sozialen Orten, an denen der Körper in Erscheinung tritt. Der Arbeitskörper ist verschwunden, der Freizeitkörper ist aufgetaucht. Die Transformation vom Arbeits- zum Freizeitkörper lässt sich als ein Teilprozess des Übergangs von der Industrie- zur Informationsgesellschaft beschreiben. Mit dem Verlust der sozialen Bedeutung des Arbeitskörpers verschwindet der Körper aber nicht, sondern er taucht wieder auf im Feld der Freizeit, zur Kompensation oder zur Reproduktion der eigenen Leistungsfähigkeit, für das eigene Wohlbefinden oder das äußere Erscheinungsbild. Die Freizeitgesellschaft produziert einen Körper, dessen Physis vor allem zur öffentlichen Inszenierung und sozialen Positionierung von Interesse ist.

Bei der gesellschaftlichen Pflicht zur Ästhetisierung des eigenen Körpers geht es bei der Darstellung des Selbst

niemals nur um das Individuum, sondern vor allem um die Präsentation eines klassen- und geschlechtsspezifischen sowie ethnisch differenzierten Habitus. Der Körper offeriert nicht nur das Selbst, sondern immer auch die Positionierung in einem ganz bestimmten sozialen Feld. Über Geschmacksdispositionen vollzieht sich soziale Abgrenzung. Nirgends äußert sich der Geschmack unmittelbarer als am eigenen Körper. Die Art und Weise, wie er gestaltet ist und wie er sich bewegt, begründet soziale Ein- und

»Ohne Körper kann sich der Mensch nicht positionieren.«

Ausgrenzung, schafft Distinktion und Nähe. Gerade weil sich der Habitus im Körper verankert und äußert, lässt er sich nicht so leicht verändern oder ausziehen wie eine Jacke – wie umgekehrt der Körper nicht grenzenlos formbar ist. Ohne den Körper kann der Mensch sich nicht positionieren.

Parallel zum Kult um den Körper hat unsere heutige Konsumgesellschaft den Kult um die Gesundheit der Person gesetzt. Gesundheit ist heute zu einer kaum mehr kritisierbaren Kategorie sozialen Handelns geworden (vgl. Scheftschik 2001, S. 4). Dabei gerät körperliches Wohlbefinden in den Mittelpunkt einer gesellschaftlichen Sinnsuche, ohne dass noch nachgefragt wird, ob Gesundheit und Fitness als unverzichtbar für ein gesundes Leben anzusehen sind.

Was haben Körper- und Gesundheitskult mit Erwachsenenbildung zu tun? Betrachtet man die motivationale Ebene, die zur Teilnahme an Fitness- und Wellnessangeboten führt, lassen sich zwei grundsätzliche Motivebenen unterscheiden: außengeleitete und innengeleitete. Beide verlangen die Berücksichtigung ästhetischer und pädagogischer Gesichtspunkte. Den außengeleiteten Motiven sind Formen, Farben, Materialien und Servicequali-

tät zuzuordnen. Andererseits spielen gesellschaftliche Erwartungen und Normen eine bedeutende Rolle. Innengeleitete Motive hingegen werden einerseits erklärbar durch die Auseinandersetzung mit Körperempfinden und individuellen Schönheitsvorstellungen. Andererseits spielt dabei die persönliche Erlebnisdimension eine große Rolle.

Gesundes Verhalten wird in einem permanenten Lernprozess trainiert, der mittlerweile auf einem kontrollierten Hedonismus basiert. Die Lebensqualität rückt in den Mittelpunkt der Betrachtung, um das Leben lebenswerter zu gestalten. Gesundheit ist ein dynamischer Prozess und kein Zustand. Dies erfordert eine Sensibilisierung für sich selbst und für die Beziehungen zur Umwelt. Lernen ist dann eine innovative Kraft, die eine individuelle Veränderung nach dem utopischen Prinzip der Hoffnung anstrebt (vgl. Scheftschik 2003, S. 265ff.). Ein Bildungsauftrag zu mehr Wohlbefinden betont innerhalb des Konzepts des lebenslangen Lernens den Aspekt des genussfähigen Gegenwartsbezugs.

Lebenslanges Lernen ist als gesellschaftliche Institution in vielfältiger Weise nutzbar und wird von den Individuen in unterschiedlichsten Kombinationen in ihre alltägliche Lebenspraxis integriert. Es kann 1. sowohl in einer emanzipatorischen Steigerungsperspektive als auch in einer gesellschaftlichen Zwangsperspektive gedeutet werden; es kann 2. eine Institution sowohl der Risikobewältigung als auch der Risikoezeugung darstellen, und es kann 3. schließlich als Medium gegenwartsbezogener, genussvoller Aneignung rekonstruiert werden (vgl. Kade/Seitter 1998, S. 1).

Im gegenwartsbezogenen Lernen ist eine Form des Lernens verkörpert, die vom Kalkül der Nützlichkeit und der Effektivität befreit und den Gesetzen von Freizeit, Erlebnis, Spaß und Vergnügen unterworfen ist. Das Lernen bewegt sich im Hier und Jetzt. Es ist ein Medium der Fortsetzung der

Gegenwart. Es soll Spaß machen, ist eingebettet in Freizeitaktivitäten und bedient sich vielfältiger Mischformen: Lernen und Spaß, Lernen und Freizeit, Lernen und Reisen sowie Lernen und Geselligkeit. Genussfähigkeit und Gegenwartsbezug stehen im Dienst des Ausblendens und Absehens von einer nicht steuerbaren Zukunft, die damit umso mehr den Blick für die Gegenwart freigibt. Das Lernen fällt in diesem Fall nicht unter das Primat der ungewissen Zukunft, sondern der gewissen Gegenwart. Eine kritische Gesundheitsbildung, die einen ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit vertritt, ist gefordert, die Einseitigkeit des Körperempfindens nur nach dem Lustprinzip zu hinterfragen und dem Individuum Reflexionsmöglichkeiten und damit Alternativen anzubieten. Sie ermöglicht eine Selbstaufklärung über unsere innere Ökologie, über unsere Bedürfnisse und unser Wohlbefinden. Sie stellt den Versuch dar, uns selbst kennen zu lernen und die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu ermessen.

Gesundheitsbildung erfordert in Zukunft einen vernetzten Lernbegriff:

- Lernen als Selbstwahrnehmung, d.h. als Aufmerksamwerden auf die eigenen Gefühle, Stimmungen, Körpersignale und Befindlichkeiten;
- Lernen als funktionaler Wissenserwerb, z.B. über Symptome und Ursachen von Krankheiten, über Zusammenhänge von psychischen und organischen Prozessen, über Mittel der Gesundheitsförderung und über gesunde Ernährung;
- Lernen als Korrektur von Deutungsmustern und Wertmaßstäben, z.B. die Überprüfung unserer materiellen Werte und die Auseinandersetzung mit postmateriellen Werten sowie die Überlegung, welche Opfer

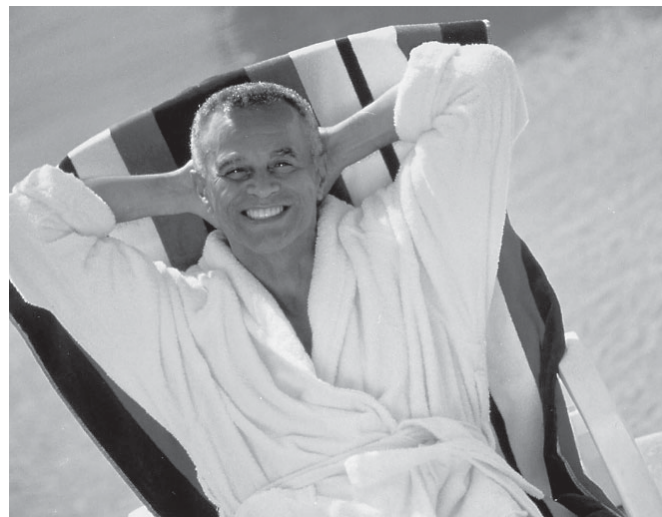


Abb. 1: Verkörperte Wellness

wir unseren Wohlstands- und Karriereinteressen bringen;

- Lernen als Erwerb von Handlungskompetenz, z.B. Ernährung, altersgemäße Gymnastik, autogenes Training, aber auch Kommunikation und Konfliktlösung im Alltag;
- reflexives Lernen als Identitätsfindung, z.B. als Bejahung des Alterns und als produktive Verarbeitung von krankheitsbedingten Identitätskrisen.

Auch wenn der Lernbegriff hier sehr weit gefasst wird, so dürfen die Möglichkeiten des Lernens nicht überschätzt werden. Gesundheitsbildung kann weder eine medizinische Diagnose oder Therapie noch eine psychotherapeutische Beratung ersetzen. Sie steht in keinem konkurrierenden, sondern in einem komplementären Verhältnis zum medizinischen Gesundheitssystem.

Innerhalb der heutigen Erlebnisgesellschaft entscheidet sich das Individuum zunehmend, Erfahrung durch Erlebnisse machen zu wollen. Erlebnisse sind Ereignisse, die oft nur der Selbstbeobachtung zugänglich sind. Sie sind das Ergebnis eines reflexiven Verarbeitungsprozesses. Moderne Gesundheitsbildung verbindet Erlebnisse und Erfahrungen und misst der Reflexion von Erlebnissen einen besonderen bildenden Wert zu. Daraus ergibt

sich, dass sie vielfältige sinnliche Erlebnismöglichkeiten in Freizeitsituationen schaffen muss.

»Sinnliche Erlebnismöglichkeiten schaffen!«

Zugänge zu Bildungsinhalten müssen in Zukunft mehrdimensional, sie müssen kognitive wie sinnliche Annäherungen sein. Die Bildungsprozesse müssen Handlungsmöglichkeiten enthalten und sich im Spannungsfeld von Entspannung und Anspannung sowie von Erlebnisorientierung und Handlungsorientierung bewegen. Entscheidend für eine freizeit- und wellnessorientierte Weiterbildung ist die Frage, wie die Motivation zum lebenslangen Lernen aufrecht erhalten werden kann. Die positive Stimulanz der Emotionen beim Lernen im Zuge neuer, individueller Lernumfelder gerät zur elementaren Aufgabe. Chapmanns Modell (vgl. 1993) weist einen Weg, Bildungsabsichten im Wellness- und Freizeitbereich zu formulieren: Die gesellschaftliche Forderung geht immer mehr in Richtung Selbstmanagement. Dies bedeutet in erster Linie Selbstverantwortung und Steigerung der eigenen Lebensqualität. Die gesellschaftliche Verpflichtung besteht darin, vielfältige Lernangebote und Er-

lebnismöglichkeiten zum Thema Wellness zu kreieren und bereitzustellen. Gesunde Lebenswelten, in denen Wohlbefinden erlebt werden kann, müssen geschaffen werden. So gesehen erweitert Wellness die Aufgaben der Gesundheitsförderung: Es geht nicht mehr ohne die Verantwortung des Individuums und sie bleibt zugleich eine öffentliche Aufgabe. Mit einem erweiterten Gesundheitsbegriff lässt sich eine Brücke zu einem Verständnis von Gesundheit als Wellness- und Lebensstilkonzept schlagen (vgl. Scheftschik 1999, S. 200). Der Bildungsbedarf zu Wellness hat einem umfangreichen Wellnessbegriff zu folgen. Die Entwicklung zur Erlebnisgesellschaft sowie der Wunsch nach Genussorientierung und Luxus sollten die Bildungsangebote strukturieren. Der Umgang mit Wellness, die Zielvorstellungen des Individuums und der Bildungsinstanzen erfordern neue Formen der Bildung. Diese nehmen methodisch, didaktisch und personell die Grundüberzeugungen der Gesundheitsbildung auf und adaptieren sie. Im Bereich der wellnessorientierten Erwachsenenbildung steht bislang noch eine konkrete Wirkungskontrolle aus, die verdeutlicht, ob sich für Weiterbildungsmaßnahmen eine Gestaltung der Lernsituation als tragfähig erweist, die sich am Wellnesskonzept orientiert.

Literatur

Chapmann, E. (1993): Positive Lebenseinstellung: Ihr wertvollster Besitz. Wien

Kade, J./Seitter, W. (1998): Bildung – Risiko – Genuss. Dimensionen und Ambivalenzen Lebenslangen Lernens in der Moderne. URL: unter www.bildung2001.de (Zugriff: 4.7.2004)

Klein, G. (2000): Hassgeliebtes Statussymbol. Der Körper zwischen Kult und digitaler Auflösung. URL: unter www.stiftung.koerber.de (Zugriff: 2.7.2004)

Scheftschik, A. (1999): Die Bedeutung des aktuellen Bildungsbegriffs für die Theorie einer zukünftigen Gesundheitserziehung. In: Nahrstedt, W. (Hrsg.): Freizeit und Wellness: Gesundheitstourismus in Europa. Bielefeld, S. 193–200

Scheftschik, A. (2001): Wellness überall. In: impulse. Newsletter zur Gesundheitsförderung, H. 2, S. 4f.

Scheftschik, A. (2003): Wellness lernen. Freizeitdidaktik in der Gesundheitsbildung. Hamburg

Abstract

Hedonism and body cult have to be considered as social phenomena. They are an expression of the individualisation of health behaviour and of the search for wellness. Wellness is connected with sensuality and enjoyment in many people's minds. Health consciousness is influenced by individual experience. Health learning can incorporate wellness and the experiential dimension in a productive way.

Abb. 2: Wellnessmodell von Chapmann (1993)

Konventionelles Modell der Gesundheitsförderung	Emotional-sinnlich orientiertes Wellnessmodell
Angstmotiviert	Durch Freude motiviert
Risikoreduktion	Selbstmanagement
Betonung körperlicher Gesundheit	Betrachtung der ganzen Person
Bewusstmachung, Information	Erfahrungen, Fertigkeiten
Messungen	(Selbst-)Erfahrungen
Externale, expertendefinierte Normen	Internale, individuell selbst definierte Normen
Orientierung am Erreichbaren (Haben)	Orientierung am Erleben (Sein)
Abhängigkeit erzeugend	Autonomie erzeugend
Schuld- und Schamgefühle auslösend	Freude und Selbstakzeptanz auslösend
Betonung der Selbstkontrolle	Betonung der Selbstakzeptanz



Dr. phil. Axel Scheftschik ist Lehrbeauftragter am Institut für Freizeitwissenschaft an der Universität Hamburg und leitet das Hamburger Institut für Freizeit und Fortbildung.

Kontakt: scheftschik@web.de