

Selbstregulation, Autonomietraining und Gesundheit - ein präventiver, salutogenetischer Ansatz nach Dr. med. Dr. phil. Grossarth-Maticek

Ronald Grossarth-Maticek ist ein faszinierender Mensch und Wissenschaftler. Neben dem Doktor der Philosophie besitzt er den Doktor der Medizin. Seine Ausbildung war umfassend und international. Er leitete bis zum 1. September 2005 das Institut für präventive Medizin, Politische-, Wirtschafts- und Gesundheitspsychologie des Europäischen Zentrums für Frieden und Entwicklung (ECPD, eine zwischenstaatliche Einrichtung für Bildung und Forschung in Belgrad). Er ist Professor für postgraduierte Studien (ECPD). Seit September 2005 widmet Grossarth-Maticek seine wissenschaftliche Tätigkeit der Organisation eines multidisziplinären Arbeitskreises (Zentrum für multidisziplinäre Forschung und Entwicklung präventiver Verhaltensstrategien, ZMF) mit dem Ziel, Methoden, Konzepte und Interventionen zu entwickeln, die zur Lösung individueller, aber auch gesellschaftlicher (Gesundheits-) Probleme beitragen.

(Auf der Internetseite findet Ihr weitere Informationen und den Lebenslauf von Herrn Dr. Dr. Grossarth-Maticek. <http://www.grossarth-maticek.de/>)

Dr. Grossarth-Maticek und sein Team (u.a. Prof. Helm Stierlin) sind die Begründer des Autonomietrainings. Knapp ausgeführt lässt sich sagen, dass die Selbstregulationsfähigkeit jedes einzelnen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führt. Diese Selbstregulationsfähigkeit lässt sich jedoch nicht einfach angeben, wie z.B. wenn Du nicht rauchst, wirst Du keinen Lungenkrebs bekommen. Die individuellen Faktoren der Gesundheit bzw. des Wohlbefindens sind sehr komplex und beeinflussen sich gegenseitig.

Das Autonomietraining ist nun eine Methode „... zur Anregung der Selbstregulation, also jeder Eigenaktivität, die zu Wohlbefinden, innerem Gleichgewicht, Bedürfnisbefriedigung, Zielerreichung und Problemlösung führt.“ (Grossarth-Maticek 2000, S. 155)

Dr. Grossarth-Maticek hat hierzu zahlreiche empirische Studien (Befragungen und Interviews) vorgelegt und seine Annahmen über die Selbstregulation mit Krankheiten in Verbindung gebracht. Hierunter sind u.a. Krebsmortalität, Herzinfarkt, Hirnschlag, Zigarettenrauchen, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Einnahme von Beruhigungsmitteln usw. Die große Besonderheit seiner Studien liegt in der langjährigen Beobachtung und Befragung vieler Menschen (Längstschnittstudien). Hinzu kommt, dass er Gruppen verglichen hat, die Selbstregulation beherrschen bzw. Autonomietraining erlernten, mit Menschen ohne ein solches Training. (prospektive Interventionsstudien).

Die Ergebnisse sprechen eine klare Sprache für die Theorie, dass Selbstregulation ein sehr großes präventives Potenzial besitzt und das Autonomietraining eine hilfreiche Methode für die Gesunderhaltung jedes Einzelnen ist.

Dr. Grossarth-Maticek wird uns über seine Studien, die Ergebnisse und über Selbstregulation und Autonomietraining berichten. Z.B. was hat die Selbstregulationsfähigkeit mit dem späteren Auftreten von Krebserkrankungen zu tun? Am Mittag wird er mit uns sein Autonomietraining durchführen.

Für uns bedeutet dieser Tag, einen präventiven (salutogenetischen) Ansatz zur Gesunderhaltung kennen zu lernen. Das Vorgehen im Autonomietraining kann unser Methodenarsenal erweitern. Aufgrund der starken empirischen Basis erhalten wir Argumente, wie Denken, Handeln und Verhalten präventiv gegen Krankheiten eingesetzt werden können.

Neben dem Workshop mit Herrn Dr. Grossarth-Maticek werden wir das Pflege- und Therapiezentrum samt der Vivacitas besichtigen und einen spannenden Beitrag über den Aufbau einer Demantenstation im Haus erleben. Das weitere Rahmenprogramm ist natürlich wie immer mit Spaß und Kulinarischem umrahmt.

Wir freuen uns auf Euch,
Claudia und Bernd Volpp und Albert

P.S.: Da wir eine begrenzte Teilnehmerzahl für den Workshop haben, werden erst die Mitglieder berücksichtigt und dann die GMTs ohne Mitgliedschaft. Eine Anmeldung lohnt sich aber immer.

Literaturhinweise:

- Grossarth-Maticek, R. (2002): Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit Krankheitsrisiken und soziale Gesundheitsressourcen im sozio-psycho-biologischen System, Vorworte von Helm Stierlin und Peter Schmidt, De Gruyter, Berlin, New York 2002.
- Grossarth-Maticek, R. (2000): Autonomietraining - Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation, Vorworte von Helm Stierlin und Gerald Hüther, De Gruyter, Berlin, New York 2000.
- Grossarth-Maticek, R. (1999): Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen Strategien zur Aufrechterhaltung der Gesundheit, De Gruyter, Berlin, New York 1999.
- Grossarth-Maticek, R., Stierlin, H. (1998): Krebsrisiken – Überlebenschancen Wie Körper, Seele und soziale Umwelt zusammenwirken, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 1998.

Selbstregulation, Autonomietraining und Gesundheit - ein Ansatz nach Dr. med. Dr. phil. Grossarth-Maticsek

Programm zur GGMB-Herbsttagung vom 13. – 15. Oktober 2006 in Darmstadt.
(Organisation: Bernd Volpp, Dr. Albert Decker)

Freitag, 13. Oktober 2006

| | | |
|---------------|---|---|
| bis 16.00 Uhr | Anreise: Pflege- und Therapiezentrum Volpp, (Vivacitas), Neckarstraße 12, 64283 Darmstadt | |
| 16.15 Uhr | Allgemeine Begrüßung | Bernd Volpp, Vivacitas |
| 17.30 Uhr | <i>Pflege- und Therapiezentrum Volpp stellt sich vor. Bericht über den Aufbau der Demenzstation</i> | Claudia und Bernd Volpp und Mitarbeiter |
| 19.00 Uhr | <i>Gemütliches Beisammensein, Erfahrungsaustausch</i> | Noch zu nennn. |

Samstag, 14. Oktober 2006

| | | |
|-------------------|--|---|
| 09.00 Uhr | Begrüßung | Pflege- und Therapiezentrum Volpp, Kaffee-Stube |
| 09.15 – 10.00 Uhr | <i>Posterpräsentation der Mitglieder Die Mitglieder stellen Ihre Tätigkeiten und Projekte vor.</i> | |
| 10.15 Uhr | <i>Begrüßung von Dr. med. Dr. phil. Grossarth-Maticsek, Professor für postgraduierte Studien (ECPD)</i> | Dr. Albert Decker |
| 10.15 – 10.45 Uhr | <i>Gesundheits- und Mentaltraining – ein salutogenetischer Ansatz. Positionierung und Vorstellung des Ansatzes</i> | Prof. Dr. Albert Decker, Dr. Albert Decker |
| 10.45 Uhr | Pause | |
| 11.00 – 12.00 Uhr | <i>Vortrag: Was können wir tun, um gesund zu bleiben? Gesundheit und Wohlbefinden durch Selbstregulation</i> | Dr. med. Dr. phil. Grossarth-Maticsek |
| 12.00 – 14.00 Uhr | Mittagspause | |
| 14.00 – 18.00 Uhr | Workshop Autonomietraining: <i>Wie wir durch das Autonomietraining gesund bleiben.</i> | Dr. med. Dr. phil. Grossarth-Maticsek. |
| 15.00 Uhr | Pause | |
| 18.00 – 19:00 | <i>Einführung in das Walking – mit praktischen Übungen</i> | Monika Wintermeyer |
| 19.10 | Gemeinsames Abendessen | |

Sonntag, 15. Oktober 2006

GGMB-Intern – nur für Mitglieder im Pflege- und Therapiezentrum Volpp, (Vivacitas), Neckarstraße 12, 64283 Darmstadt

| | |
|-------------------|--|
| 09.00 – 10.00 Uhr | Bereich des Vorstandes und der Kasse |
| 10.00 – 11.00 Uhr | Laufende und neue Projekte: u.a. Außendarstellung, Flyer |
| 11.00 Uhr | Allgemeines, Termine der nächsten Sitzung |
| 12.00 Uhr | Verabschiedung |

Feedback – Ich komme oder ich komme nicht!

Bitte füllt diesen und den folgenden Abschnitt aus und schickt ihn uns zurück: per Mail info@vivacitas-darmstadt.de oder an Vivacitas - Zentrum für gesunde Lebensführung & Vitalität GmbH, Neckarstraße 12, 64283 Darmstadt; Tel.: 06151 17737-111, Fax: 06151 17737-20

Ich komme am Freitag, ca. Uhr.

Name und Mobiltelefon:

.....

Unterbringung und Buchung:

In der Nähe des Tagungsortes gibt es drei Hotels:

- Hotel Ibis, die Preise liegen hier bei ca. 59 Euro das Zimmer ohne Frühstück. Kasinostrasse 6, 64293 DARMSTADT, Tel : (+49)6151/39700, Fax : (+49)6151/3970123, <http://www.ibishotel.com>
- Das Etap-Hotel ist mit abstand das billigste. Es kostet max. 39 Euro für das Zimmer – egal ob 1,2 oder 3 Personen. Hier sollte eine frühe Buchung geschehen. Kasinostrasse 4-6, 64293 DARMSTADT, Tel : (+49) 06151 397 37 20, <http://www.etaphotel.com>
- City-Hotel: Das Hotel gegenüber mit typisch Darmstädter Scharm. Nicht gerade Weltklasse: ca. 60 Euro das Einzelzimmer. City-Hotel Müller OHG, Adelungstr. 44, 64283 Darmstadt, Tel 06151/33695, Fax. 06151/316096

Anreise

Mit dem Auto:

A5 Basel/Kassel oder A5 Kassel/Basel:

Ausfahrt Darmstädter Kreuz, Richtung Darmstadt Innenstadt

Immer auf der Hauptstraße B 26 (Rheinstraße) bis zur 4. Ampel. Dort rechts abbiegen, auf die B 3 (Neckarstraße) Richtung Heidelberg. Nach ca. 150 m an der nächsten Ampel links abbiegen, Ihr kreuzt dabei die Neckarstraße.

Ihr befindet Euch dann in der Adelungstraße. Auf der rechten Seite seht Ihr dann das Pflege & Therapie – Zentrum Volpp. Im Erdgeschoß des Gebäudes befindet sich eine Apotheke. Nach ca. 50 m könnt Ihr rechts in das Parkhaus fahren.

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Fahren Sie mit der Buslinie D, F, H, K, Straßenbahnlinie 1, 6, 7, 8, 9

bis zur Rhein-/Neckarstraße. Von Richtung Bahnhof geht es dann rechts in die Rhein-/Neckarstraße. Nach ca. 400 Metern auf der rechten Seite findet Ihr das Pflege & Therapie – Zentrum Volpp. Bitte den linken Eingang verwenden und in den ersten Stock – dort die Beschilderung befolgen.

Für Rückfragen wendet Euch bitte an Bernd Volpp oder Albert. Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele zu unserem Treffen mit einer interessanten Thematik kommen.

Herzliche Grüße, Bernd Volpp und Albert Decker