

Ressourcenorientierung – ein achtsamer Weg aus der Stress-Spirale

Der Begriff Ressource ist genauso wie der Begriff des Stresses in den letzten Jahren zum Modewort avanciert. Trotzdem wissen wir oft nicht was eigentlich genau damit gemeint ist. Umso mehr ist ein konzentrierter Blick auf unsere Kraftquellen eine besondere Herausforderung. Richtig eingesetzt, eröffnen sich Wege aus der Stress-Spirale.

Zunächst müssen wir uns klar machen, dass die Ausrichtung zur Gesundheit in einem Gegensatz zum gängigen Inhalt medizinischer oder psychotherapeutischer Denkweisen steht. Sie sind allesamt auf Probleme und Störungen ausgerichtet. Das „Wegmachen“, das Heilen des Defizitären, steht hier im Mittelpunkt. Was fehlt, ist ein Blick auf Gesundheit und das Erlernen dessen, was Gesundheit ist und sein kann.

Dabei macht es sich die Medizin leicht: Defizite sind präziser zu fassen, Symptome behandelbar, Krankheiten standardisierbar. Wir geben die Verantwortung für unser Wohlergehen im Wartezimmer ab – die Befreiung vom Problem wird der Wissenshoheit des Arztes überstellt. Die Krankheitsbeseitigung reduziert den Menschen auf seine Symptome und wird gleichzeitig zum Konsumgut.

Die Arbeit in der Gesundheitspraxis hingegen ist ganzheitlich und individuell. Sie unterstützt das Erkennen der persönlichen Möglichkeiten zur Selbstregulation. Sie fördert dies über Hinwendung, Erkundung, Genuss und Humor. Der Mensch entscheidet selbstverantwortlich über den Einsatz seiner Zeit. Er übt sich in Selbstvertrauen und -verständnis, Respekt und Nachsicht gegenüber der eigenen Person. Ein Prozess der möglicherweise lebenslang andauert. Gönnst er sich auf dieser Forschungsreise Unterstützung, so ist diese am hilfreichsten wenn er einen Begleiter auf menschlicher Augenhöhe findet.

Auf dem gesundheitspraktischen Weg, erschließen sich so akzeptierende und veränderungsorientierte Bewältigungsstrategien die aus den verschiedenen Ebenen der Kraftquellen resultieren:

Innere Ressourcen körperlicher und mentaler Art, wie angenehme Körpergefühle, Entspannung und Ruhe, frische Kraft schöpfen und neue Pläne entwickeln. Handlungen und deren Planung entspringen dieser Ebene. Frühzeitig werden



Sylvia Nogens
Liquid Balance® Gesundheitspraxis
Gesundheitspraktikerin BfG/DGAM

Praxisräume im „pur natur!“
Gesundheits-Zentrum Kessenich
Mechenstr. 57
53129 Bonn

Praxisräume Neunkirchen-Seelscheid
Bachstr. 12
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Tel.: 02247-745701
info@liquid-balance.de
www.liquid-balance.de

innere und äußere Stressauslöser erkennenbar und es ist möglich eine gelungene Selbststeuerung in belastenden Situationen zu erlernen.

Äußere Ressourcen, werden durch materielle und ideelle Aspekte definiert. Zum Beispiel die Qualität des Wohnens und der Freizeitgestaltung. Werte und Ziele werden bewusst und verbessern damit das aktive gestalten des eigenen Lebens.

Soziale Beziehungen entfalten ihre unterstützende Qualität zur Bewältigung von Stress, wenn sich der Mensch in seiner Person geachtet, gewürdigt und sicher fühlt. Sie sind eng mit der Fähigkeit verknüpft sich die Inneren Ressourcen zu erschließen. Glücken die vertrauten Beziehungen so gestaltet sich das persönliche Gleichgewicht mit Hilfe dieser. Eine sinnvolle Balance der Lebensbereiche Arbeit, Beziehungen, Gesundheit, Wohlbefinden und Freizeit ■