

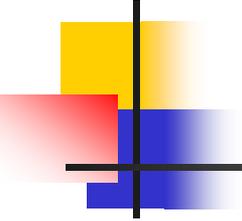
Zur Entwicklung wahrnehmungsbasierter Gesundheitskompetenz

Förderung der Fähigkeit zur
Selbstwahrnehmung und Stärkung
selbstregulativer Fähigkeiten



Kompetenz...mehr als Wissen

- „die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren **kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten**, um bestimmte Problem zu lösen, sowie die damit verbundenen **motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften** und Fähigkeiten, um die Problemlösung in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“
(Weinert 2001, S.27 f)



Gesundheitskompetenz



**reflektorische
Vernunftfähigkeiten**



**Spürfähigkeiten -
eigenleibliche
Erfahrungen**



Unterschiedliche Zielsetzungen:

- **Objektives Gesundheitswissen**

- Suchen
- Analysieren
- Systematisieren
- Anwenden

medizinisches u. gh-wissenschaftliches Wissen für die eigene Gesundheit nutzbar machen – Regeln befolgen

- **Subjektives Gesundheitswissen**

- Zulassen
- Wahrnehmen
- Verfeinern
- Vertrauen

Eigenleibliche Erfahrungen als Richtschnur für Gh-verhalten - Selbstverantwortung





Die Leibphilosophie als konzeptionelle Basis erfahrungsbezogener Gh-kompetenz:

Das Leibkonzept versteht sich als Gegenkonzept zum kartesischen Konzept des Körpers. Körper haben – Leib sein

Leibphilosophische Grundaussagen nach Böhme Gernot (2003):

- Der Leib ist die eigene Natur, die wir nur durch Selbsterfahrung erkennen können.
- Der Körper ist die eigene Natur insofern sie in Fremderfahrung gegeben ist.

Leib bezeichnet „den Gegenstand, den wir als unseren Körper kennen, insofern er uns in Selbsterfahrung gegeben ist.“
(Böhme 2003)

Vom Körper zum Leib / These 1:

- Alltag: Die Instrumentalisierung des Körpers führt den Leib in die Unauffälligkeit 
 - Leibbewusstsein als Richtschnur für gesundheitliches Handeln muss wieder neu gelernt werden.

Vom Körper zum Leib /

These 2:

- Medizin: Technisch dominierte Diagnosen und Wartungsanleitungen zur Gesundheit vernachlässigen das eigenleibliche Spüren! 
- Leibsein als Aufgabe, um Selbstbestimmung und Selbstverantwortung zu ermöglichen!



Was ist Leibbewusstsein?



Die Fähigkeit zur sensiblen
Wahrnehmung der eigenleiblichen
Regungen, die die Natur die wir
selber sind, leiten

ruhig oder unruhig

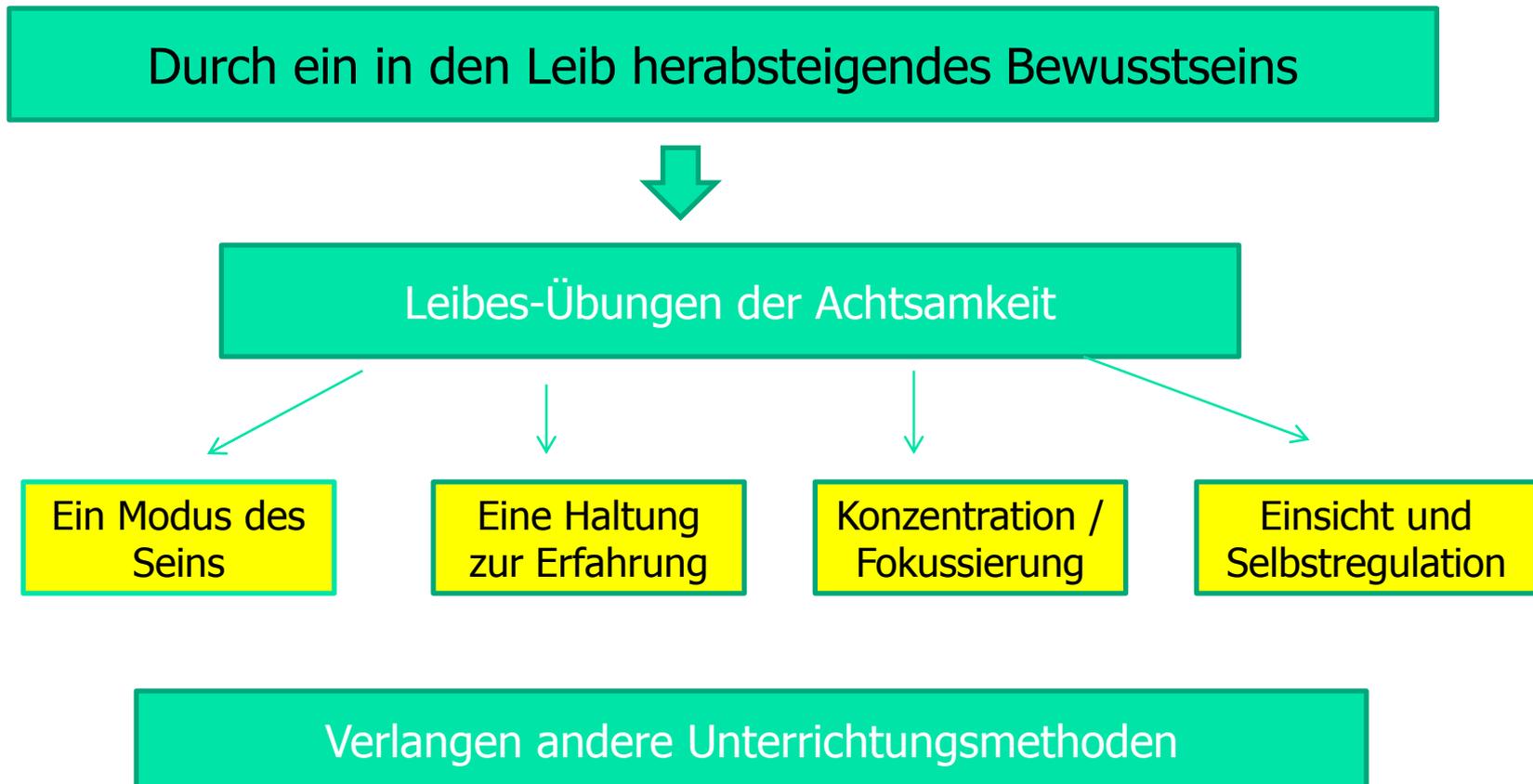
matt oder frisch

weit oder eng

hungrig oder durstig

schwer oder leicht

Wie kann Leibbewusstsein gewonnen werden?





Körperwahrnehmung und Gesundheit

Seminar zur Gesundheitsbildung (24 Unterrichtsstunden)

Ziele:

- Körperaufmerksamkeit (Leibbewusstsein)
- Gespür für funktionale Zusammenhänge
- Bewusstheit über „body-mind“ Wechselwirkung
- Basiswissen über Entspannungsmethoden
- Körperbewusstsein als zentrales Element der persönlichen Gesundheit nutzen

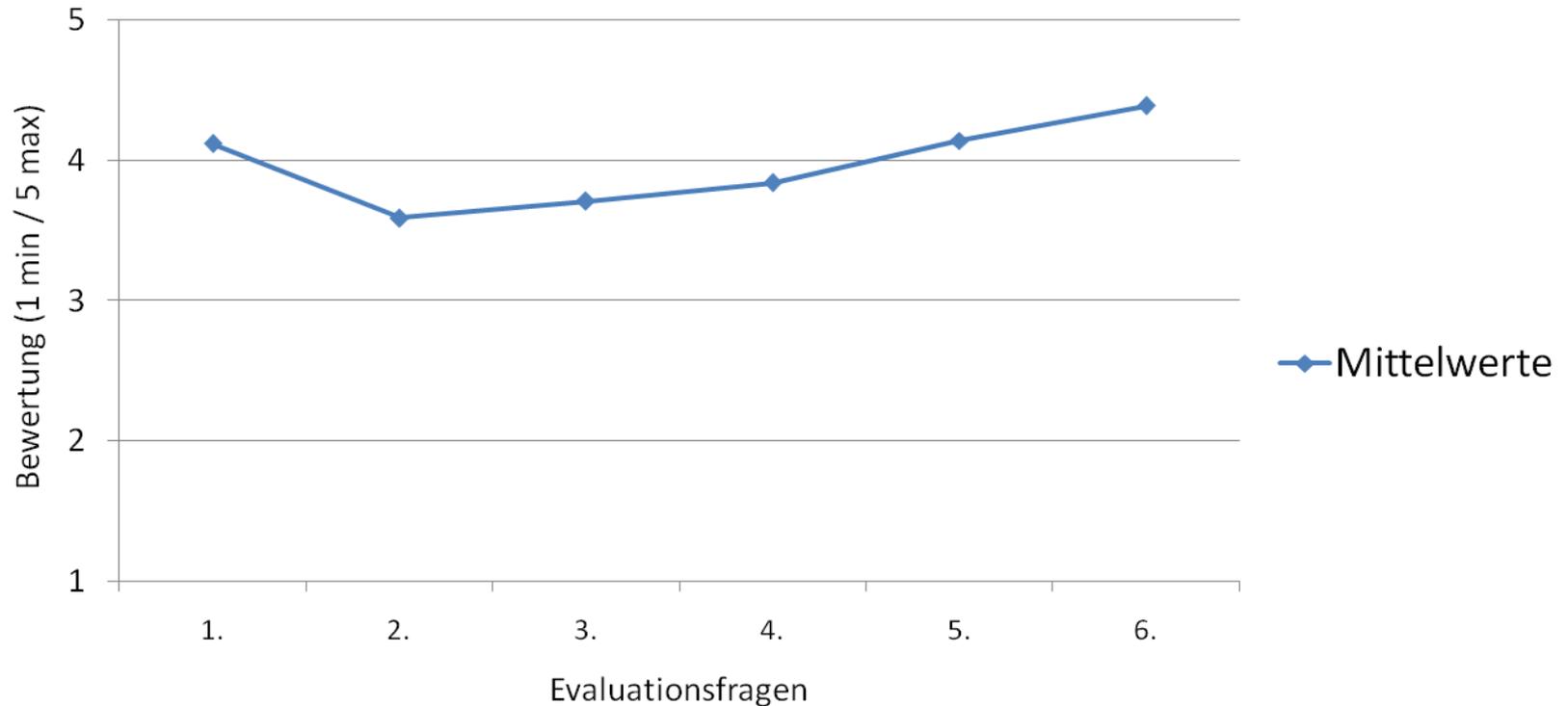


Leibbewusstsein u. Gesundheit

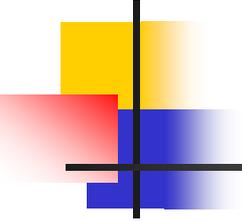
- Gesundheit ist an eigenleibliches Spüren gebunden:
 - Subjektives Wohlbefinden (WHO)
 - Vitaler Stolz (Schmitz)
 - In-Der-Welt-Sein (Gadamer)
 - Die Erfahrung der Rhythmik der Lebensvollzüge (Brieskorn-Zinke 2011)

Im Sinne der Salutogenese werden in der Gesundheitsbildung vor allem Gesundheitserfahrungen ermöglicht

Beurteilung des Seminars (N=59)



1. Körperaufmerksamkeit
2. Verständnis funktionaler Zusammenhänge
3. Wechselwirkung Körper /Psyche
4. Basiswissen über Entspannungsverfahren
5. Körperbewusstsein u. Gesundheit
6. Stimmigkeit des Seminars



Verbindung kognitivbasierter und erfahrungsbasierter Kompetenzen:

Die achtsam erfahrende Selbstbetroffenheit im Gesundheits- und Krankheitserleben ermöglicht einen kritischen und verantwortungsvollen Zugang zum Gesundheitswissen unserer Zeit.



Individuelle Kompetenzen

- Umfassen netzartig zusammenwirkende Facetten wie: Wissen, Fähigkeiten, Verstehen, Können, Handeln, Erfahrung, Motivation
- Äußern sich in der tatsächlich erbrachten Leistung
- Sind abzugrenzen vom Begriff „Qualifikation“