

Salutogenetisch Gesundheit unterstützen



Jürgen Woldt
Gesundheitsforscher,
Spirituelle Lehrer und Coach

Beim Wort Training denkt manch einer gleich an Sport oder an ein anstrengendes, manchmal auch schweißtreibendes Einstudieren herausfordernder Bewegungsinhalte. Und vielleicht gelangt man sogar noch mehr auf die falsche Fährte, wenn man dazu dann das Wort „multiaktorisch“ hört. Noch mehr aktiv sein? Auf ganz vielen Ebenen? Multiaktorisch eben? – Ganz so ist es nicht. Das multiaktorische Training ist ein ganz besonderes Training. Und es spielt sich eher unbemerkt im Stillen ab. Ganz tief in unserem Körper. Und beinahe ganz von selbst.

Multiaktorisches Training und Selbstregulation

Multiaktorisches Training beruht auf einem salutogenetischen patentierten Konzept, das nachweislich die Selbstregulationsfähigkeit des Menschen positiv beeinflusst und stärkt. Entwickler dieses Trainingskonzepts: Gesundheitsforscher Jürgen Woldt, der schon seit vielen Jahren die Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Wohlbefinden, Lebenskraft und den dazugehörigen Organisationsprozessen im menschlichen Körper salutogenetisch ausgerichtet untersucht. Auf dem Gebiet der naturgegebenen Ressourcen des Menschen für Gesundheit, Leistung und Lebensqualität hat Jürgen Woldt mit seinen Forschungen Pionierarbeit geleistet und ausgesprochen hilfreiche Produkte für den Gesundheitsmarkt entwickelt. Das multiaktorische Training gehört dazu.

Muskeln – Kommunikator der Seele

Das Wichtigste bezüglich des Begriffes Training gleich zu Beginn: Der Körper wird im Zusammenhang mit dem multiaktorischen Training nicht unter seinem funktionalen muskulären Leistungsaspekt betrachtet. Dafür ist das sportliche Training mit seinen vielfältigen Methoden zuständig. Es geht um eine andere Eigenschaft der Muskulatur unseres Körpers, die in Medizin und Sportwissenschaft leider viel zu wenig Beachtung findet: Neben dem für Leistung notwendigen Funktionalitätsaspekt ist unsere Muskulatur auch ein bedeutsames Kommunikations- und Empfindungsorgan sämtlicher sowohl von außen eintreffenden als auch innerhalb des Organismus entstehenden Reize.

Der Körper mit seinen Muskeln ist somit weit mehr als nur Haltungsapparat, Antriebsstrang und Verbrennungsmotor. Ausgestattet mit bindegewebigen Halbleiterstrukturen ist sie sozusagen eine Kommunikationsstraße für Informationen, Botenstoffe und sämtliche Sinneserlebnisse. Man könnte auch sagen: unsere emotionale Regulationsinstitution. Die Muskulatur ist somit verbunden mit all unseren Sinneskanälen und kann beim multiaktorischen Training über Sinnes-Impulse angesprochen und in ihrer natürlichen Oszillation unterstützt werden.

Der Körper als erster Entscheider

Es ist also der Körper und nicht, wie noch viel zu oft angenommen, der Kopf, der auf eingehende Reize die erste Antwort gibt. Noch bevor der Kopf überhaupt am Geschehen beteiligt wird, empfindet und bewertet der Körper intuitiv jeden einzelnen Reiz: sei es ein körperlicher Trainingsreiz, die Konfrontation mit einer Herausforderung oder Aufgabe, schlicht das Erleben irgendeiner Situation oder auch ganz unbewusst ablaufende Prozesse, wie beispielsweise die Konfrontation mit Krankheit. Die Muskulatur des Körpers inspiziert den Reiz bzw. das Geschehen, um sich emotional sinnvoll damit zu arrangieren. Die Art und Weise, wie dieses emotionale Arrangieren im Körper vonstatten geht, bestimmt schließlich die durch den Kopf erdachte Handlung dazu. Was aber hat nun dies mit der Selbstregulation zu tun?

Selbstregulation als entscheidende Kompetenz

Man könnte es so sagen: Die Selbstregulation ist derjenige Prozess, der den Körper bei einem ein-

Literaturhinweise:

¹Grosshardt-Maticek, Ronald (2003).
Selbstregulation,
Autonomie und Gesundheit. Berlin: de
Gruyter.

²Louv, Richard (2012).
Das Prinzip Natur. Grünes
Leben im digitalen
Zeitalter. Weinheim: Beltz.

Woldt, Jürgen & Suchy,
Renate (2011). Bewegung
mit den 5 Elementen.
Darmstadt: Schirmer Verlag.

treffenden Reiz so justiert, dass er in die bestmögliche Lage versetzt wird, mit dem Reiz angemessen umzugehen. Die Selbstregulationsfähigkeit ist eine angeborene menschliche Fähigkeit, die daher durchaus ein wenig mehr Beachtung verdient. Sich selbst regulieren zu können zählt im Leben des Menschen zu den wichtigsten Fähigkeiten, um stark und gesund in allen Bereichen des Alltags, die mit Herausforderungen und Belastungen einhergehen, bestehen zu können. Sich selbst regulieren zu können bedeutet Balance zu halten, sich zu arrangieren mit allen Situationen und Aufgaben. Oder sich emotional „einzupendeln“ in die bestmögliche Disposition für bestmögliche Antworten zu allen Herausforderungen, egal welcher Art.

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist grundsätzlich in jedem Menschen von Natur aus angelegt. Dieses natürliche Gefühl für sich selbst haben heutzutage jedoch viele Menschen verloren, angesichts der zunehmenden Belastungen, die das moderne Leben mit sich bringt.¹ Das heißt übertragen auf die zuvor angesprochene Kommunikation zwischen Muskulatur und eintreffendem Reiz, dass der Muskel nicht immer in der Verfassung ist, eine „gute“ Antwort zu geben. Ein Weg aus dieser Falle ist das multiaktorisches Training. Es nährt, stärkt und belebt die Selbstregulationsfähigkeit nachweislich.

Ein multiaktorisches trainierter Körper, dessen emotionale Balance im Fluss ist, entwirft logischerweise Ergebnisse, die dem Kopf ermöglichen, sinnvolle und kohärente Antworten zu geben. Eine sinnvolle und kohärente Antwort auf einen Reiz ist zum Beispiel die Entscheidung für die situativ passende Handlung oder das schlichte Gefühl dafür, was in Konfrontation mit einer Situation das selbstgewählte Richtige ist.

Kraftquelle Natur und Bewegung

Was aber ist denn das nun: multiaktorisches Training? Wie kann man sich das vorstellen? Bereits 2001 hat Jürgen Woldt nach jahrzehntelanger Forschung sein salutogenetisches Konzept entwickelt, das die verlorene Selbstregulationsfähigkeit im Menschen wieder erweckt und ihn in eine bessere Disposition für Lebensentscheidungen bringt. Zentraler Bestandteil seines patentierten Konzepts zum multiaktorisches Training ist die Begegnung mit Natur sowie mit ganz bestimmten, einem jeweiligen Naturbild zugeordneten, Bewegungsmustern, welche der Trainierende ausführt oder sogar auch einfach nur betrachtet. Die Bedeutung der Kraft der Natur für körperliche, emotionale und mentale Fitness ist mittlerweile unumstritten² und Jürgen Woldt hat lange Jahre auf diesem Gebiet geforscht und im Zusammenhang mit menschlicher Bewegung faszinierende Wechselwirkungen entdeckt. Verschiedene Patente, Anwendungsbereiche und Richtungen sind daraus entstanden. Unter anderem

auch das multiaktorisches Training, eine Trainingsmethode, die alleine für sich angewendet werden kann, die aber auch jeder anderen Methode durch ihre einzigartige Wirkung nützlich zur Seite steht.

Besser auf Empfang für Therapie und Heilung

Interessant ist dies auch für sämtliche Bereiche in der Medizin und im Gesundheitswesen. Zu beachten ist hier stets, dass durch das multiaktorisches Training nicht bisherige Therapierichtungen, Behandlungen oder die Arbeit der jeweiligen Gesundheitseinrichtung verändert werden! Vielmehr geht es darum, durch das multiaktorisches Training zuvor den Menschen zu „bewegen“, seine Disposition zu verändern, Fähigkeiten zu entwickeln und die Menschen besser „auf Empfang zu bringen“ für die Therapie oder Behandlung, welche ihm helfen sollen. 25 Jahre Forschung mit mehr als 10.000 Menschen über die Kommunikationsprozesse und das Oszillationsverhalten der Muskulatur liegen Woldts patentiertem Konzept zugrunde. Bewegung – und es geht hier nicht grundlegend um sportliche Bewegung, denn das multiaktorisches Training funktioniert auch über reine Bewegungsvorstellung – spielt in diesem Konzept eine zentrale Rolle. Dennoch unterstützt Bewegung die Kommunikation stark, und es gibt ganz bestimmte Muskeln, die für bestimmte Informationen zuständig sind, die die Kommunikationsfähigkeit des Menschen mit sich selbst verbessern und in ausgeglichenen Fluss bringen. Das heißt, es handelt sich also um ausgesuchte Bewegungsmuster, die in einer ganz besonderen natürlichen Umgebung in der Lage sind, die emotionale Regenerationskompetenz anzuregen.

Gesund durch guten Kontakt zu sich selbst

Ein Mensch, der in bessere Disposition bzw. in besseren Kontakt mit sich selbst gelangt und ausgeglichen und im Fluss ist, hat definitiv eine bessere Ausgangsposition für ein gesundes, selbstbestimmtes und glückliches Leben und auch für Heilung und Wohlbefinden durch Therapien oder auch für alle anderen Problemlösungen. Wir haben gesehen, dass wir über gezielte und ausgesuchte Bewegungsmuster in Verbindung mit Naturerlebnissen durch den Körper gezielt navigieren können, dass also Bewegung wirklich ein Grundkriterium für Leben ist, für unsere Orientierung in unserer Umgebung und die Orientierung innerhalb unserer selbst. Und Leben, Lebendigkeit und Gesundheit wiederum sind eng verbunden mit dem Bewusstsein der eigenen Möglichkeiten zu handeln und Einfluss zu nehmen auf etwas. Wenn wir also über das multiaktorisches Training unsere Selbstregulation stärken und in nahe und gute Beziehung zu uns selbst gelangen, dann erreichen wir damit gleichermaßen das Bewusstsein unserer eigenen Fähigkeiten, Räume zu öffnen, kreativ und selbstbestimmt zu handeln und folglich: gesund und glücklich zu sein.