



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247.30 02-102
Fax 08247.30 02-199
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de
www.kneippvisite.de
www.kneippakademie.de
www.kneippschule.de
www.kneippverlag.de

Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Nie werden so viele gute Vorsätze gebrochen wie in den ersten Wochen des Neuen Jahres. Man hatte sich um den Jahreswechsel noch fest vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören, das Übergewicht zu reduzieren, sich gesund zu ernähren und sich mehr sportlich zu betätigen. Das Auto soll weniger genutzt werden, um die Umwelt zu schonen. Man möchte sich mehr um die Familie und Freunde kümmern oder gar, ein netterer Mensch werden – man schafft es selten, diese guten Ansätze umzusetzen. Leider wird allzu häufig an den eingefahrenen Gewohnheiten festgehalten.

Eine abgebrochene Verhaltensänderung wird vom Betroffenen verdrängt, beiseitegeschoben. Man spricht nicht darüber findet fadenscheinige Begründungen für sich selbst. Darauf angesprochen ist niemand um Ausreden verlegen: leider nicht geschafft, war grade zu viel Stress, ich habe keine Zeit, machen wir nächstes oder übernächstes Jahr einen neuen Versuch...

Das Selbstvertrauen sinkt, es können depressive Verstimmungen auftreten, man empfindet jedes Gespräch um dieses Thema als peinlich und versucht dies zu vermeiden. Große Ziele wie Klimaschutz, Kriegsvermeidung und Chancengleichheit scheinen in unerreichbare Ferne zu rücken. Es entwickelt sich eine negative Stimmung mit diffus durchmengten persönlichen und allgemeinen Zukunftsängsten. Ein Burn-out-Syndrom reift heran, Schuldgefühle steigen, der Teufelskreis beginnt.

Ein Erfolg für Verhaltensänderungen ist eher gegeben, wenn dies in sozialer Interaktion erfolgt. Dies können kleine oder große Gruppen sein, bereits zu zweit ist man stärker als allein. Auf spezielle Gesundheitsprobleme ausgerichtete Gruppen wie beispielsweise Koronarsportgruppe, Anonyme Alkoholiker, Weight-Watchers, Rückenschulen und krankheits-spezifische Selbsthilfegruppen sowie Nichtraucherkurse gelten als sehr erfolgreich. Weniger spezifisch ausgerichtete Gruppen für die allgemeine Gesundheit werden hingegen leicht unterschätzt – sie decken viel breitere Bereiche ab durchaus im „ganzheitlichen“ Sinne, sei es Yoga-Schulen, Kneipp-Vereine, Tanz-Schulen oder Sportvereine mit ihren Sportgruppen.

Die Gruppenleiter verfügen über viel Erfahrung und vor allem: sie beraten dahingehend, dass kleine, erreichbare Ziele gesetzt werden. Es gibt Auffang-Strategien, wenn mal ein Zwischenziel nicht erreicht wird. Die Teilnahme jedes einzelnen wird bemerkt und anerkannt. Man bekommt Lob, das Mutmachen untereinander ist wichtig und gemeinsam werden auch die kleinen Schritte und Ziele gefeiert. Mitunter ist es erforderlich, dass Mitglieder einer solchen Gruppe sich „outen“. Dies ist ein wichtiger Schritt in Richtung Zielerfüllung, es fällt nicht immer leicht, wird aber durch den einsetzenden Erfolg belohnt.

Wer also seinem Wunsch nach mehr Gesundheit, Gelassenheit und Zuversicht eine bessere Chance geben will, der lässt sich beraten. Begleitet von fachkundigen Teams lassen sich kleingesteckte Ziele erreichen und verändern die Lebensqualität entscheidend.