

Viola Schubert-Lehnhardt

Die dritte WogE auf Langeoog – Woche der gesunden Entwicklung vom 1. bis 5. Juli 2017

Wie auch in der Vergangenheit gestaltete sich schon die Anreise für einige der Anreisenden als Herausforderung – Starkregen, nicht funktionierender Schienenersatzverkehr u.a.m. Das brachte jedoch einige TeilnehmerInnen schon mal zusammen und in erste Diskussionen. Langeoog begrüßte seine Gäste dann ab Samstag Nachmittag mit strahlendem Sonnenschein – und behielt diesen während der gesamten 5 Tage bei. Stefan Schmidt-Troschke (einer der Einlader und Moderatoren) hatte dies wohl für uns so bestellt, denn für die BesucherInnen sollten die Tage in Langeoog „ein Fest mit Menschen aus ganz verschiedenen Lebensbereichen werden“ mit dem Ziel „durch verschiedene Lebenswelten hindurch Gesundheit zu entwickeln“. Momentan, so Stefan, würden uns dabei 3 Disjunktionen stören:

- wir verlieren häufig das Verhältnis zu unserem Körper
- wir regen uns über bestimmte Dinge nicht mehr auf (z.B. Abgestumpftheit gegenüber der Situation von Flüchtlingen)
- wir haben die religiöse Lebenspraxis weitestgehend verloren, jedoch keine moderne Form gefunden.

Um eine Lebenswelt jedoch so zu gestalten, dass sich alle in ihr wohlfühlen, brauche es, so der Bürgermeister von Langeoog Uwe Garrels, „handwerkliches Können, Lust am Spielen und die Gabe des Zuhörens“. Dies war dann auch gleich gefragt beim einführenden Vortrag von Claus Eurich (TU Dortmund) zum Thema „Aufstand für das Leben – Vision für eine lebenswerte Erde“. „Aufstand“ sollte hier verstanden werden als Aufstehen, „wieder gehen lernen“ - „in das hinein, was wir Liebe nennen – Liebe zum Leben“. Dazu gehört es, die Erde bewohnbar zu erhalten. Der Referent schockte uns mit der These, dass Stephan Hawking in einem Interview schon vor Jahren gesagt habe, dass die Menschheit, wenn sie so weiterlebe, nur noch 100 Jahre existieren werde. Inzwischen spräche man nur noch von 70 Jahren. Um hier etwas zu ändern, müsse man lernen zu verzichten und nur das von der Erde zu nehmen, was man zu einem Leben in Würde brauche. „Was Würde sei, bestimme jeder selbst“ – damit wurde für mich zumindest dieser Appell wieder schwammig. Konkreter war dagegen das Bild und die damit

verbundene Aufforderung, sich die Erde als Lebewesen vorzustellen, von dem wir Menschen ein Teil sind – und damit mit der Erde leben oder sterben. Das von Frederik Vahle mehrfach im Verlaufe der Tagung angestimmte Lied von „Gaia“ inspirierte zum weiteren Nachdenken und half, eigene Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten.

Am nächsten Morgen trafen sich die ersten schon 8 Uhr zu Qi Gong am Strand, 9 Uhr ging es für alle weiter mit dem Thema „Geht Bildung auch gesund?“ Dorothee Remmler-Bellen vom Berufsverband der Präventologen gab einen Einstieg, dann gingen Anne Peters und Yaylas Wiese der Frage nach „wie Bildungs- und Lernorte zu Treibhäusern der Gesundheit“ werden können. Dazu stellten sie uns Befragungsergebnisse von LehrerInnen der Ev. Schule Berlin zu ihrer Arbeitssituation vor und die an Hand der erzielten Befunde vorgenommenen Veränderungen.

Vor allem aus der Sicht der Kinder berichtete die Singschule Düsseldorf : durch Sponsoring ist es dort möglich, dass in allen Grundschulklassen Düsseldorfs täglich einmal im Unterricht gesungen wird und einmal im Jahr ein gemeinsames Singen aller Klassen in der Stadthalle durchgeführt werden kann. Entgegen der ursprünglichen Befürchtungen führe dieses Singen mit extra ausgebildeten freiwilligen HelferInnen nicht zu Unterrichtsdefiziten, sondern im Gegenteil zu besseren Lernergebnissen und Gemeinschaftsbildung.

Die anschließende Zeit für die Vorstellung der Freien Schule Mölln (www.freie-schule-moelln.de) fiel auf Wunsch der TeilnehmerInnen nach zwischenzeitlichem eigenem Singen und Bewegen zunächst etwas kurz aus, so dass spontan beschlossen wurde, sich in der Mittagspause zu längerem Gespräch und Austausch zu treffen. Solche spontanen Verabredungen während der Tagung gab es viele – am Strand zum Bewegen, im „Haus der Insel“ zum Singen oder in den Dünen für ausführliche Gespräche.

Nach der Mittagspause waren stets workshops angesetzt – aus den unterschiedlichsten Gründen konnten statt der 10 angekündigten nur 6 stattfinden. Hier kann ich nur über den von mir besuchten berichten – Dorothee Remmler-Bellen und Bernd Fittkau organisierten „Persönliche Such- und Findespaziergänge auf der Insel“ zu den Begriffen „Glück – Gesundheit – Lebensbalance“. Schon in der Vorstellungsrunde der 6

Teilnehmerinnen ging es um persönliche Vorstellungen am ersten Tag von Glück, am zweiten Tag von Gesundheit und am dritten Tag von Lebensbalance. In selbstgewählten Zweiergruppen wurden dazu vertiefende Gespräche durchgeführt, die jeweils zu einem eigenen Projekt verdichtet wurden. Da die Gruppe beschlossen hat, dass dies zutiefst private Erzählungen und Entscheidungen waren und nicht öffentlich darüber berichtet werden soll, muss ich es hierbei bewenden lassen. Nur so viel: eine Teilnehmerin hat so viel Mut und Entschlossenheit aus dieser Form des Miteinanders geschöpft, dass sie bereits einen Tag vorfristig abgereist ist, um ihr Projekt sofort beginnen zu können.

Abends gab es einen Vortrag von Vivian Dittmar (Expertin für kulturellen Wandel) zum Thema „Ein gesunder Umgang mit dem emotionalen Rucksack“. Gefühle seien, so Vivian im Vortrag (und auch in ihrem Buch „Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung“) ein Tabuthema, vor allem in Unternehmen. Wir bräuchten aber auch emotionale Hygiene. Für viele mag dies ein neuer Gedanke sein, hier wies sie jedoch darauf hin, dass für die Menschen des Mittelalters körperliche Hygiene zunächst auch häufig neu war, heute sei sie uns selbstverständlich. Sie unterschied dann die Begriffe Wahrnehmung, Emotionen und Gefühle. Vielfach würden sie synonym gebraucht oder ohne jegliche Erklärung verwandt, was das Verstehen entsprechender Überlegungen oder Anleitungen erheblich erschwere. Und natürlich haben wir zum Abschluss des mitreißenden Vortrags auch gleich eine Übung gemacht...

Der dritte Tag begann wieder mit „Angeboten zum Erwachen“ am Strand, dann widmeten wir uns der Thematik „Gesund arbeiten“. Martin Böckstiegel führte ein mit einem Referat zu „Stimmigkeit macht gesund“. Arbeitsgesundheit hatte in der Vergangenheit vor allem 2 Schwerpunkte: besserer Arbeitsschutz und bessere Arbeitsbedingungen. Seit 1990 sei jedoch ein exponentieller Anstieg der psychischen Erkrankungen zu verzeichnen – „burn out“ heißt die „neue“ Krankheit. Nach der Einführung gab es hier ein „walk and talk“, dann stellte er uns sein „Harmonia Manifest. 12 Thesen für unser Handeln im 21. Jahrhundert“ (s. www.harmoniamanifest.net) vor und es folgte wieder ein „walk and talk“ – ich finde, eine ideale Methode für gemeinsames Arbeiten auf einer Insel im Sonnenschein.

Der Nachmittag war der Fortsetzung der workshops gewidmet und abends war Qi Gong angesagt.

Am vierten Tag wandten wir uns dem Thema „gesunde Umwelt“ zu. Zunächst sehr emotional mit 3 kurzen Filmsequenzen – Hannelore Elsner als Sprecherin für Mutter Natur, Hans Jaehnicke als Sprecher des Ozeans und Oliver Mommsen war als der Boden zu hören (zum „Nachsehen und –hören s. www.natureisspeaking.org). Die zentrale Botschaft von „Mutter Natur“ lautete „Sie vergiften mich und erwarten dann, dass ich sie ernähre. So läuft das nicht“. Hans Jaehnicke als „der Ozean“ steigerte dies noch mit dem Satz „Einst habe ich den gesamten Planeten bedeckt und kann das auch jederzeit wieder tun. Mehr gibt es nicht zu sagen“. Zentrale Aussage aller drei Videos war: die Erde braucht den Menschen nicht, aber der Mensch braucht die Erde. Dazu passte dann hervorragend der Beitrag des Landschaftsarchitekten Wolfgang Brauner über „Gesunde Potentiale bei der Gestaltung von Landschaften“ mit Beispielen aus seiner Arbeit. Eine wichtige jedoch leider häufig ignorierte Erkenntnis: die künftigen BewohnerInnen/ NutzerInnen von Anfang an in die Planung mit einbeziehen, also Zukunftswerkstätten organisieren anstatt top down Diskussionen! Bernd Gard, Ortsbürgermeister und Stadtentwickler, erläuterte daran anschließend, warum mit der Schließung von Läden, Kneipen etc. nicht nur Räume, sondern vor allem auch Gemeinschaften zerstört würden. Diese brauchen wir aber, um gerade in Zeiten demografischen Wandels Gebiete gesund und lebenswert zu gestalten. Weiterhin müssen verstärkt alte und junge Menschen zusammengebracht werden. Als Mahnung wie es sonst laufen könnte sahen wir hier einen Ausschnitt aus der Filmdoku „Aufstand der Alten“. Als „Gegenmodelle“ wurden die Mannebacher Dorfhütte, das Mannebacher Dorfmobil für alle und „Mannebach – das Dorf, das sich fit macht“ vorgestellt. Am Abend waren wieder Aktivitäten am Strand oder kreatives Schreiben im „Haus der Insel“ angesagt.

Am letzten Tag stellten die workshops ihre Ergebnisse vor und es wurden Pläne und Bündnisse für das Weitertragen der Ergebnisse in die jeweiligen Lebens- Arbeits- und Wohlfühlorte geschmiedet. Ein Auswertungs- und Planungstreffen für die nächste „WogE“ findet im September statt.