

## Das Leben gut leben

**Ein gutes, gesundes Leben führen – wer will das nicht? Krankenkassen bieten zu diesem Zweck Präventionsangebote an, um bestimmten Krankheiten vorzubeugen. Gabriele Woick, Ergotherapeutin im DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.), vertritt einen anderen Ansatz: Sie hat das Reflexionsinstrument ‚Lebe Dein Leben gut‘ ausgearbeitet und sagt: „Ich lenke den Blick der Menschen auf das, was ihr tägliches Leben ausmacht und damit einen Einfluss auf ihre Gesundheit hat.“ Immer mehr entsprechend fortgebildete Ergotherapeuten bieten interessierten Einzelpersonen, Gruppen oder Unternehmen diese Form von Reflexionsstunden an.**

Ist Gesundheit das höchste Gut? „Ja“ sagt Gabriele Woick, „schon, aber die Berufsgruppe der Ergotherapeuten betrachtet dieses Thema differenziert.“ Ergotherapeuten definieren Gesundheit nicht ausschließlich als das Ausbleiben von Krankheit. Sie verfolgen mit ihren Behandlungen und Interventionen vielmehr das Ziel, ihren Klienten zu Wohlbefinden und Zufriedenheit zu verhelfen. Oder zu Lebensqualität, selbst wenn die Folgen, Beeinträchtigungen oder Symptome von Krankheiten weiterhin bestehen. Denn ein gutes Leben macht sich, so die Sicht von Ergotherapeuten, an etwas anderem fest: Nämlich an dem, was Menschen wichtig ist, was ihnen etwas bedeutet. Und daran, ob das, was für diese Menschen einen Sinn und eine Bedeutung hat, also den Sinn ihres Lebens ausmacht, auch genügend Zeit und Raum bekommt. In der täglichen Routine, im ‚Hamsterrad‘, nimmt sich allerdings kaum jemand die Zeit, hierzu Überlegungen anzustellen. Und gegebenenfalls etwas zu ändern. Doch genau das ist nötig, um – folgt man der Anschauung von Ergotherapeuten – die Voraussetzungen für ein gutes und somit gesundes Leben zu schaffen.

### Gesundheit im Visier

Anstatt sich auf Krankheiten zu beziehen oder wie deren Entstehung durch ausreichend Bewegung oder eine gute Ernährung vorzubeugen ist, hat Gabriele Woick die Gesundheit, das Wohlergehen im Visier. Auf Basis eines kanadischen Konzepts hat die Ergotherapeutin das Reflexionsinstrument ‚Lebe Dein Leben gut‘ in Deutschland implementiert. Ziel dieser ergotherapeutischen Intervention: Diejenigen, die daran teilnehmen, erkennen die Wechselwirkung von Alltag und Gesundheit und Wohlergehen. Ein nachhaltiger Denkprozess wird in Gang gesetzt und zwar schon im Vorfeld: die an einer Einzel- oder Gruppenreflexion Teilnehmenden bekommen die Aufgabe, fünf Fotos auszuwählen. Dabei sollen sie, so der Auftrag der Ergotherapeuten, die dieses Instrument anwenden, zwei Fragen beachten: „Was ist mir wichtig zu tun“ und „Wo ist es mir wichtig dabei zu sein“. „Ab dem Moment setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit ihrem Leben auseinander“ verdeutlicht Woick und berichtet, dass die Fotos oft Menschen zeigen, die Familie, Freunde, Gegenstände oder ‚die Arbeit‘.

### Den Blick nach innen richten...

Das Reflexionsinstrument zeichnet sich dadurch aus, dass es bei jedem und für jede Situation anwendbar ist. Mithilfe von Fragen aus vier unterschiedlichen Kategorien wie der Dimension von Erfahrungen, Aktivitätsmuster oder Auswirkungen auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden regt die moderierende Ergotherapeutin die Gedanken desjenigen an, der sich gerade mit einem seiner Fotos beschäftigt. Die Karten helfen dabei, über die auf den Fotos gezeigten Aktivitäten aus unterschiedlichen Blickwinkeln nachzudenken. Anhand eines Beispiels, das auf Viele zutrifft, beschreibt Woick das Vorgehen. „Zunächst erzählt der Klient, in diesem Fall ein berufstätiger Mensch, was auf dem Foto zu sehen ist, etwa ein Schreibtisch, ein Dienstfahrzeug, Kollegen, oder, oder, und erläutert, warum ihm das

Gezeigt wichtig ist“ erklärt die Ergotherapeutin. Als nächstes wählt derjenige für ihn passende Karten aus der ersten Kategorie aus, wie etwa „Identität entwickeln und zum Ausdruck bringen“. Vielen ist die Arbeit sehr wichtig, sie können sich weiterentwickeln und entfalten, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zeigen und weiter ausbauen, Anerkennung bekommen – von Kollegen, Vorgesetzten und je nach Position auch von Mitarbeitern. Oder sie identifizieren sich über ihren Status: Sie haben es zu etwas gebracht. Auch die Karte „Sicherheit und Wohlstand schaffen“ passt in dieses Muster. Fällt die Wahl dann auf eine Karte wie „Für sich selbst sorgen, auf sich achten“, kann es kritisch werden: Beim genauen Überlegen stellt Mancher fest, dass er tatsächlich nicht so gut auf sich achtet, vielleicht zu oft zu lange im Büro ist, sich manchmal erschöpft oder ausgelaugt fühlt, eine innere Anspannung spürt oder äußere Beschwerden wie Rückenschmerzen auftreten, er nachts wach wird.

### **... und äußere Faktoren betrachten**

Im weiteren Verlauf der Intervention fragen die moderierenden Ergotherapeuten auch nach den Rahmenbedingungen. Um beim Thema ‚Arbeit‘ zu bleiben: beispielsweise wie viel Urlaub es gibt oder ob etwa unregelmäßiges oder nächtliches Arbeiten im Schichtbetrieb das Leben beeinflusst. Denn auch das gehört zu den möglichen Einsichten: Der Einzelne ist nicht alleine für die Gestaltung seiner Gesundheitssituation verantwortlich. So bietet sich in solchen Fällen an, im Rahmen einer Gruppenreflexion mit Kollegen oder anderen Personen aus dem Unternehmen zunächst entsprechende Erkenntnisse und danach Veränderungen und Verbesserungen herbeizuführen, was bei der betrieblichen Gesundheitsförderung eine Rolle spielt. Außerhalb solcher Situationen aus dem Arbeitsleben lässt sich ‚Lebe Dein Leben gut‘ auf jeden Menschen in jeder Lage übertragen. Dazu fallen der Expertin zahlreiche andere, individuell unterschiedliche Anliegen von Menschen ein, die in Einzel- oder Gruppenreflexionen ihren Alltag, ihr Leben betrachten. Dazu gehören Menschen in Übergangsphasen wie dem Eintritt ins Rentenalter, bei familiären Veränderungen oder Todesfällen aber ebenso diejenigen, die etwas ändern wollen oder spüren, dass sich ihr Leben nicht mehr ‚richtig‘ anfühlt. Denn am Ende der Intervention, wenn alle Fotos durchgearbeitet sind, zeigt sich ein Gesamtbild. Die Einen begreifen, dass ihr tägliches Leben in Teilen oder vielleicht sogar vollständig im Widerspruch zu dem steht, was sie sich vorstellen und wie es ihnen guttäte. Anderen gelingt es schon, sich beim Betrachten ihres Alltags und dessen Auswirkung Möglichkeiten zu überlegen, was sie an ihrer Lebensführung verändern möchten. Und die Nächsten haben erfasst, was ihnen in ihrem Leben zu Gesundheit und Wohlbefinden verhilft, gehen daher gestärkt aus den Gesprächen.

Mit ‚Lebe dein Leben gut‘ verfügen Ergotherapeuten über ein Instrument für die Gesundheitsförderung Erwachsener. Sie fungieren dabei als Moderatoren und bieten nötigenfalls weitere Interventionsmöglichkeiten an.

Informationsmaterial gibt es bei den Ergotherapeuten des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.); Ergotherapeuten in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes im Navigationspunkt Service und Ergotherapeutische Praxen, Suche.

942 Wörter, 6.771 Zeichen inkl. Leerzeichen

---

**Ansprechpartnerin für die Presse:** Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033335 – 303033, E-Mail: [a.reinecke@dve.info](mailto:a.reinecke@dve.info)



Ist der Alltag ausgewogen? Bekommt das, was einem Menschen im Leben wichtig ist, genügend Zeit und Raum? Das ergotherapeutische Reflexionsinstrument ‚Lebe Dein Leben gut‘ ermöglicht einen intensiven Blick nach innen. (© DVE/ Janine Metzger)



Der berufliche Alltag bringt Erfüllung, Bestätigung und finanzielle Sicherheit. Kommen Aktivitäten zu kurz, die Menschen ebenfalls wichtig sind, ist die Gesundheit in Gefahr. Ergotherapeuten weisen auf die Wechselwirkung täglicher Handlungen und Wohlbefinden hin. (© DVE/ Janine Metzger)



Als Einzel- oder Gruppenintervention möglich: Bei ‚Lebe Dein Leben gut‘ setzen sich die Teilnehmenden mit den Dingen auseinander, die ihnen wichtig sind. In der Gruppe lassen sich – moderiert von entsprechend ausgebildeten Ergotherapeutinnen – beispielsweise Probleme im Berufsalltag lösen. (© DVE/ Janine Metzger)



Die Ergotherapeutin Gabriele Woick (woick.gabriele@gmail.com) hat auf Basis eines kanadischen Instruments „Lebe Dein Leben gut“ in Deutschland implementiert. (© DVE)