

Beten bewegt – Bewegt beten

Die 14 Gesunderhalter



Die Gesundheit zu schützen und zu erhalten ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Aus dieser Erkenntnis heraus fühlen sich immer mehr Menschen motiviert präventiv zu handeln. Ein wichtiges Präventionssegment ist die Bewegung. Es gibt zahlreiche Bewegungsmethoden, die alle ihre methodische Berechtigung haben. Doch nicht jede Bewegungsmethode ist für jeden geeignet und nicht alle haben Zugang zu deren philosophischen oder spirituellen Hintergründen. So sind Yoga, Tai Chi oder Qi Gong von den Krankenkassen anerkannte Präventionsmethoden, die aber nicht von allen Menschen in unserer Gesellschaft bevorzugt werden.

Die Lösung für Christen

Auf der Basis des christlich-abendländischen Kultur- und Wertesystems, gründet sich das Bewegungssystem der „14 Gesunderhalter“ und ist für Menschen konzipiert worden, die ihre Gesundheit, basierend auf den Werten und Tugenden des christlichen Glaubens, erhalten und verbessern wollen. Diese sind:

Göttliche Tugenden

Glaube, Hoffnung und Liebe,

Kardinaltugenden

Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung.

Gaben des Heiligen Geistes

Weisheit, Einsicht, Rat, Stärke, Erkenntnis, Frömmigkeit, Gottesfurcht

Diese geistigen Werte wurden in spezielle Übungen übersetzt, die den Menschen helfen, ihren Körper gesund und fit zu erhalten und die Muskulatur zu kräftigen. Der Mensch verliert bis zu seinem 70. Lebensjahr ca. 50% an Muskulatur, wenn er diese nicht entsprechend trainiert. Ca. 80% der Bevölkerung leiden an Rückschmerzen und zu den häufigsten Unfallursachen zählen die Stolper- und Sturzunfälle. Die Ursachen für diese Erkrankungen und Unfälle sind neben den Auswirkungen der verschiedenen psychischen Belastungsformen eine unterentwickelte Muskulatur, die auf einen Bewegungsmangel zurückzuführen ist. Ein heute 20 jähriger Büroangestellter verbringt im Laufe seines Berufslebens ca. 80 000 Stunden im Büro und davon ca. 68 000 Stunden im Sitzen.

„Ein stehendes Wasser stinkt, nur im bewegten Gewässer ist Leben“.

Die Chinesen beobachteten die Natur und übertrugen die Erkenntnisse auf den Menschen. Es entstanden, verknüpft mit der buddhistischen Lehre, Bewegungssysteme wie Chi Gong oder Tai Chi. Etwa zeitgleich, etwa vor 5000 Jahren, entwickelten die Inder aus gleichem Beweggrund Yoga und das Präventions- und Heilsystem Ayurveda, deren Basis die hinduistische Religion ist. Yoga, Chi Gong und Tai Chi sind von den Krankenkassen finanziell unterstützte Bewegungskonzepte. Mit den „14 Gesunderhaltern“ gibt es jetzt erstmalig ein ausgefeiltes Bewegungssystem, das sowohl die christlichen Werte in den Mittelpunkt rückt, die Muskulatur aufbaut, die Gesundheit verbessert und die Psyche stärkt.

Erfolgreich erprobt

Der Entwicklungsprozess für die „14 Gesunderhalter“ dauerte ca. 2 Jahre und wurde von interdisziplinären Fachleuten überprüft und mit verschiedenen Gruppen erfolgreich erprobt.

Einige Beispiele:

- Theologiestudenten im Exerzitienhaus Himmelsporten in Würzburg
- Priester und Seminarteilnehmer im Kloster Münsterschwarzach
- Pilgergruppe in Israel
- Teilnehmer am Katholikentag in Mannheim,
- u.a.

GLAUBEN



Geist/Seele Botschaft

Den Glauben vermehren

Körperliche Wirkungen

Öffnende Bewegung

Weitung des Brustkorbs

und der Lungen

Kräftigung der

oberen Rückenmuskulatur

HOFFNUNG



Geist/Seele Botschaft

Die Hoffnung stärken

Körperliche Wirkungen

Schlagen auf die

Thymusdrüse

Stärkung des

Immunsystems





Keiner muss, doch jeder kann

Die Übungen sind für jedes Alter und für jede Sozialisierungsphase wertvoll:

- Die Kinder werden in ihrem Entwicklungsprozess positiv begleitet und die Übungen tragen zur Verbesserung der schulischen Leistungen bei.
- Die Jugendlichen werden durch das Üben der christlichen Werte auf ihrem Weg gestärkt
- Die Erwachsenen werden befähigt, dem Arbeitsstress besser begegnen zu können und dem Phänomen Burnout vorzubeugen.
- Die im Alter Fortgeschrittenen werden eine Steigerung der Lebensqualität erfahren, indem die Muskulatur gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit verbessert wird.

Die 14 Gesunderhalter

1. Den Glauben vermehren
2. Die Hoffnung stärken
3. Die Liebe entzünden
4. Nach der Klugheit streben
5. Gerechtigkeit gegenüber jedermann
6. Tapferkeit beweisen
7. Mäßigung in allen Situationen
8. Die Weisheit erwarten
9. Einsichtig sein
10. Den Rat annehmen
11. In Stärke handeln
12. Nach Erkenntnis suchen
13. In Frömmigkeit leben
14. Angstfrei nur Gott verpflichtet

Foto: Pfarrbriefservice/Michael Bogedain

LIEBE



Geist/Seele Botschaft

Die Liebe entzünden

Körperliche Wirkungen

Langsam kreisende Bewegungen, Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit der Hüften, Stärkung der Muskulatur der Beine

KLUGHEIT



Geist/Seele Botschaft

Nach der Klugheit streben

Körperliche Wirkungen

Ruderbewegung
Stärkung des großen Rückenmuskels



Wer möchte ein Botschafter für die „14 Gesunderhalter werden?

Wer die Übungen erlernen möchte, mit dem Ziel diese weiterzuvermitteln meldet sich bitte bei:



Dr. Thomas Draxler
Müllerweg 93
64850 Schaafheim
Tel. 06073/ 740 64 64
Email: instgesundheit@aol.com

Wer eine Übungsgruppe organisieren möchte, ist ebenfalls herzlich aufgefordert sich zu melden. Die Übungen werden kostenlos weitergegeben, sind aber nicht umsonst.

Nach jedem Samstagabendgottesdienst in Schaafheim, ab ca. 18.45 Uhr können die Gesunderhalter auf der Wiese vor der Kirche oder im Gruppenraum praktisch geübt werden.



GERECHTIGKEIT



Geist/Seele Botschaft
Gerechtigkeit gegenüber jedermann
Körperliche Wirkungen
Drehbewegung
Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Beweglichkeit der Hüften bleibt erhalten

TAPFERKEIT



Geist/Seele Botschaft
Tapferkeit beweisen
Körperliche Wirkungen
Streckende auf den Zehenspitzen stehende Position, Verbesserung des Gleichgewichtsvermögens, Kräftigung der gesamten Muskulatur



Leicht zu lernen, schwer zu meistern

In der Gemeinde St. Paul in Schaafheim wird alle drei Wochen nach dem Gottesdienst gesportelt



Das Bild kennt man aus dem Fernsehen: Eine Gruppe von Menschen in bequemer Kleidung versammelt sich im Freien, vollzieht langsame, bedächtige Bewegungen, die Arme kreisen, die Knie werden sanft gebeugt, alles fließt, ... Das einzige, das tatsächlich ungewöhnlich an diesem Bild ist, ist der Hintergrund. Das Ganze findet nämlich nicht in einem chinesischen Garten statt, sondern auf dem Vorhof einer christlichen Kirche. Marienkapelle statt buddhistischem Schrein. Auch wenn es ein bisschen so aussieht, als würde in St. Paul in Schaafheim ein bisschen Tai Chi zum Feierabend angeboten werden, ist das nicht ganz richtig. Die Anwesenden vollziehen unter Anleitung von Dr. Thomas Draxler die „14 Gesunderhalter“ – ein Bewegungskonzept, das der Gesundheitswissenschaftler nach den Grundsätzen des christlichen Glaubens entworfen hat.

„Wir müssen uns nicht mit bloßen Kopien abgeben“, erklärt Draxler bestimmt, wenn man ihn fragt, wie so er ein eigenes, christliches Bewegungskonzept entwickelt hat.

MÄßIGUNG



Geist/Seele Botschaft

Mäßigung in allen Situationen

Körperliche Wirkungen

Gewichtsverlagernde Bewegung. Verbesserung des Koordinationspotentials, Harmonisierung der Gehirnhälften

WEISHEIT



Geist/Seele Botschaft

Die Weisheit erwarten

Körperliche Wirkungen

Hebe- und Trageübung
Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur

„Wir Christen sind nicht in der Kultur oder dem Glauben verhaftet, in dem Lehren wie Yoga, Tai Chi oder Qi Gong entstanden sind. Wir haben eigene Wurzeln und Werte.“ Und die hat Dr. Draxler in seine „14 Gesunderhalter“ eingebaut. „Es ist für Menschen konzipiert worden, die ihre Gesundheit, basierend auf den Werten und Tugenden des christlichen Glaubens, erhalten und verbessern wollen.“ Das Prinzip des 3-4-7 wird hierbei umgesetzt: drei göttliche Tugenden - Glaube, Hoffnung und Liebe, vier Kardinaltugenden - Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung – und die sieben Gaben des Heiligen Geistes- Weisheit, Einsicht, Rat, Stärke, Erkenntnis, Frömmigkeit, Gottesfurcht. „Ich habe versucht diese Schlagwörter in eine Bewegung einzubinden.“ Und so wird etwa durch einen Schlag auf die Thymusdrüse die Hoffnung gestärkt, durch langsames Drehen um die eigene Achse nach Erkenntnis gesucht und durch auf den Zehenspitzenstehen Tapferkeit bewiesen. „Jede dieser Bewegungen finden wir in abgewandelter Form auch beim Sport, im Alltag oder in der Rückenschule“, erklärt Draxler. „Ich habe nur versucht alles zu verbinden und das ganze Bewegungskonzept im christlichen Glauben zu verankern. Keine Übung ist wirklich schwierig. Mein Motto ist: Jeder kann, keiner muss. Die Gesunderhalter sollen leicht zu erlernen, aber schwer zu meistern sein.“



Dass das geklappt hat beweist auch das Engagement von **Pfarrer Bruno Schalk** (70). „Das ist eine Spiritualität, die alle anspricht. So erreichen wir auch Glaubensferne und die, die fest im Glauben stehen, fühlen sich auch angesprochen.“



EINSICHT



Geist/Seele Botschaft

Einsichtig sein

Körperliche Wirkungen

Dehnende Übung
Verbesserung der
Beweglichkeit der
Wirbelsäule

RAT



Geist/Seele Botschaft

Den Rat annehmen

Körperliche Wirkungen

Die seitenwechselnde
Übung
Dehnung der oberen
Rückenmuskulatur,
Harmonisierung der
Gehirnhälften





Auch für **Willi Hehmann**, den Vorsitzenden des Gesamt-Pfarrgemeinderates des Pfarreienverbundes Bachgau, haben die „14 Gesunderhalter“ noch weitere positive Effekte, neben den Gesundheitlichen. „Es ist eine gelungene Marketingmaßnahme. Seit dem wir uns alle drei Wochen nach dem Samstags-gottesdienst zum Sport treffen, kommen mehr Menschen in die Kirche.“ Das ist auch für Draxler ganz in Ordnung. „Natürlich möchte ich Christen die Möglichkeit geben ihren Glauben und ihren Körper zeitgleich zu stärken,“ erklärt der 49-Jährige. „Aber es ist auch wichtig für unseren Glauben Werbung zu machen.“ Immerhin hat das bei Yoga und Tai Chi auch funktioniert. Vielleicht ist es bald auch hierzulande ganz normal, vor der Kirche Menschen beim Sport zu sehen.

STÄRKE



Geist/Seele Botschaft
In Stärke handeln
Körperliche Wirkungen
Dehnende Übung
Verbesserung der Beweglichkeit der Hüfte und des Oberkörpers

ERKENNTNIS



Geist/Seele Botschaft
Nach Erkenntnis suchen
Körperliche Wirkungen
Drehende Übung,
Verbesserung des Gleichgewichtsvermögen

Drei Fragen an ...



... Dr. Mischa Kläber (36),
Sportwissenschaftler in Darmstadt.

Frage: Wie stehen Sie persönlich zu den „14 Gesunderhaltern“?

Mischa Kläber: Ich kann sie nur mit allergrößtem Nachdruck empfehlen. Nicht nur als Sportwissenschaftler,

sondern auch als Christ. Wir Christen tragen immer noch viel an Körperfeindlichkeit als Resterbe mit uns herum. Man denke nur daran, wie die Einstellung der Christen noch vor einigen Jahrhunderten zum Körper waren – Entsagung, Geißelung, sündhaftes Fleisch ... In anderen Religionen hat man längst erkannt, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden müssen. Und mit den Gesunderhaltern gehen wir einen ersten Schritt in die richtige Richtung.

Frage: Und was sagt der Sportwissenschaftler in Ihnen?

Kläber: Im Alltag belasten wir unseren Körper längst nicht ausreichend und selbst beim Sport werden oftmals nicht alle Muskelgruppen trainiert. Bei den „14 Gesunderhaltern“ ist das anders. Durch die ausgefeilten Bewegungsmuster und die Vielzahl an unterschiedlichen Bewegungen werden wirklich alle Muskeln im Körper beansprucht, sogar die Zwischenwirbelkörper. Das ist ein guter Ausgleich und ein perfekter Zusatz zum normalen Sportprogramm.

Frage: Aber solche Techniken gibt es doch schon – etwa mit Yoga oder Tai Chi. Brauchen wir das dann?

Kläber: Ich habe mich viel mit fernöstlichen Bewegungskonzepten auseinandergesetzt – war zu Studi-

enzwecken sogar oft im buddhistischen Kloster Wat Puttabenjapon in Langenselbold. Einer der Mönche dort war traurig darüber, dass wir Christen kein eigenes Bewegungskonzept besitzen. Ich finde es toll, dass Dr. Draxler diese Nische erkannt und besetzt hat. So können wir unseren Glauben in ein ganzheitliches Konzept einfließen lassen. Wir müssen nicht auf fremde Traditionen und Glaubenskonzepte zurückgreifen.

Zitate:



Bernhard Sauer (66): Ich habe jetzt zum zweiten Mal teilgenommen und bin immer noch begeistert. Es ist nicht so anstrengend und trotzdem eine gute Therapie für Geist und Körper.



Franziska Bohland (14):

Ich habe schon von Anfang an mitgemacht und es macht mir viel Spaß. Man kann die Kraft, die man in die einzelnen Bewegungen legt ja variieren. Das bedeutet, dass die Gesunderhalter etwas für junge und alte Menschen sind. Jeder kann mitmachen.



Margarete Stefan (55):

Ich genieße es meinen christlichen Glauben mit Sport in Verbindung bringen zu können. Ich hab auch schon asiatische Bewegungskonzepte ausprobiert und ich muss sagen, ich fühle mich mit den Gesunderhaltern einfach mehr zuhause.

FRÖMMIGKEIT



Geist/Seele Botschaft

In Frömmigkeit leben
Körperliche Wirkungen
Streckende und dehnende Übung. Kräftigung und Dehnung der Schulter- Armmuskulatur, Harmonisierung der Gehirnhälften, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

GOTTES- FURCHT



Geist/Seele Botschaft

Angstfrei,
nur Gott verpflichtet
Körperliche Wirkungen
Öffnende und kräftigende Übung, Kräftigung der gesamten Muskelkette der Beine und der Gesäßmuskulatur, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

