



Doris Ostermann über zunehmenden Stress im Alltag: „Wir wollen alle unser Potential ausschöpfen, nur manchmal machen die Umstände das nicht möglich. Dann verharrt man und kann krank werden.“

Zeit für mich

➔ **Auf die eigene Gesundheit achten heißt mehr als sich ‚nur‘ bewegen, gemüselastig ernähren oder mit dem Rauchen aufhören (obwohl das alles natürlich dazugehört). Sich Zeit für sich nehmen und auf die eigenen Bedürfnisse achten – Seelenhygiene also – ist heutzutage, wo allerorten die Zeit stets knapper zu werden scheint, ein Luxus, den man sich immer seltener gönnt; oder aber erst, wenn es zu spät ist und sich etwa ein Burnout eingestellt hat. Damit es gar nicht erst dazu kommt, hilft in Osnabrück eine der ersten Gesundheitscoaches Deutschlands: Sozialpädagogin und Supervisorin Doris Ostermann coacht Unternehmen und Privatpersonen in ganzheitlichen Aspekten von Wohlergehen.**

INTERVIEW/FOTO **KATJA BRUNKHORST**

STADTBLATT: Was ist eigentlich ein Gesundheitscoach – und wie kommt man auf die Idee, einer zu werden?

DORIS OSTERMANN: Das hat sich bei mir aus dem Grundberuf ergeben. Ich habe Sozialarbeit studiert und war danach in der Sucht- und Wohnungslosen-Arbeit tätig. Bis 2004 habe ich dann Zusatzausbildungen absolviert. Heute bin ich als Gesundheitscoach hier im Centrumed, wo es ja hauptsächlich um körperliches Wohlergehen geht, Ansprechpartnerin für die seelischen Aspekte von Gesundheit, wie man sie erhält oder wiedererlangt.

STADTBLATT: Was erhält denn Gesundheit bzw. wie erlange ich sie wieder?

DORIS OSTERMANN: Selbstverständlich spielt hier die Bewegung, Ernährung, Entspannung eine wesentliche Rolle. Aber auch Sinnfindung: Menschen streben nach Sinn – nicht das ‚Warum‘, sondern das ‚Wozu‘ ist wichtig im Leben. Ich kann fast alles schaffen, wenn ich es will – ich muss einen Sinn darin erkennen, mich darin wiederfinden.

STADTBLATT: Also hat Sinnstiftung auch mit Motivation zu tun?

DORIS OSTERMANN: Unbedingt. Die Sinnfrage ist der Motor für Motivation. Auch in der Suchtarbeit: Meine Diplomarbeit habe ich „Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht“ genannt. Die Sehnsucht kann sich auf ganz verschiedene Dinge beziehen: Auf ein erfülltes Leben, eine glückliche Partnerschaft, auf Harmonie ganz generell. Und das ist Teil meiner Aufgabe: zu gucken, was Menschen wirklich wollen. Eigentlich ist auch jeder Mensch Experte, wenn es um ihn selbst geht. Ich begleite dabei.

STADTBLATT: Wie muss ich mir diese Begleitung vorstellen?

DORIS OSTERMANN: Es findet eine Beratung auf Augenhöhe statt, in der ich gemeinsam mit dem Klienten eine Art Bestandsaufnahme vornehme: Wo stehe ich? Wo will ich hin? Was belastet, stört und hindert mich? Dabei kann es sein, dass Muster aus der Kindheit deutlich werden, die hinderlich sind. Muster nach dem Motto: Du darfst nicht nein sagen, Fehler machen, schwach sein. Da gibt es ja einiges, womit wir uns selbst im Weg stehen! Und ich bin dann die Person, die Menschen veranlasst, sich auch mal zu fragen: Was müsste ich mir selbst erlauben? Und was das genau ist, das ist für jeden anders – dem eigenen Lebenssinn entsprechend.

Damit habe ich mich in meinem Studium „Supervision und Coaching“ und meiner Weiterbildung in Logotherapie – der sinnzentrierten Psychotherapie – beschäftigt.

STADTBLATT: Also hat Ihre Arbeit auch psychotherapeutische Aspekte?

DORIS OSTERMANN: Aspekte ja. Aber es geht darüber hinaus: Ich begleite jemand, gesund zu leben; und der Arbeitskontext ist dabei der Schwerpunkt. Daher bin ich stark im betrieblichen Gesundheitsmanagement involviert und für Unternehmen als externe Mitarbeiterberaterin tätig; dabei ist es ganz egal, ob es um berufliche oder private Themen geht.

STADTBLATT: Und das Ganze läuft vertraulich ab? Oft traut man sich ja nicht, Dinge offen anzusprechen, die im Argen liegen, gerade im Arbeitsumfeld, wo Hierarchien und „Office Politics“ den Alltag bestimmen.

Menschen streben nach Sinn – nicht das „Warum“, sondern das „Wozu“ ist wichtig im Leben

Doris Ostermann, Gesundheitscoach

DORIS OSTERMANN: Ja, absolut! Ich unterliege der Schweigepflicht. Das Feedback, das die Unternehmen einmal im Jahr nach den Supervisionen – wortwörtlich also dem „Blick von oben“, von der Meta-Ebene auf ihre Strukturen – von mir bekommen, bleibt anonym und auf der Sachebene. Die Firmen wollen ja Gutes für ihre Mitarbeiter: Sie merken, dass die Menschen öfter krank werden, und möchten etwas dagegen tun.

STADTBLATT: Was ist es denn, was die Menschen heute schneller krank werden lässt?

DORIS OSTERMANN: Wir wollen doch alle unser Potential ausschöpfen, nur manchmal machen die Umstände das nicht möglich. Dann verharrt man und kann krank werden.

STADTBLATT: Wie definieren Sie Gesundheit?

DORIS OSTERMANN: Laut der WHO ist sie „mehr als das Fehlen von Krankheit“. Für den Integrativen Ansatz, den ich vertrete, hat Gesundheit mit Zugehörigkeit zu tun: zum eigenen Körper, der eigenen Seele, dem sozialen Umfeld und dem existenziellen Aspekt. Das sind nicht nur die finanziellen, aber auch die ideellen Bedingungen, unter denen wir existieren, gerade in der Arbeit. Ist mein Job sicher? Kann ich hinter dem stehen,

was ich tue? Werde ich wertgeschätzt? Wenn man diese Fragen mit ‚nein‘ beantwortet, läuft man Gefahr, sich zu entfremden: Von der eigenen Arbeit, dem Körper, dem Umfeld und schließlich der Seele. Und das ist das Gegenteil von Zugehörigkeit.

STADTBLATT: Können Sie noch mehr zu dieser ‚zugehörigen‘ Gesundheit sagen? Und kann ich vielleicht selbst etwas dafür tun, sie zu behalten – oder zu erlangen?

DORIS OSTERMANN: Sicher! Zugehörig, das hat mit den eigenen Werten zu tun und wieder mit der Frage: Wozu? Wozu stehe ich, aber auch: Wozu tue ich dies oder das? Mit Sinn eben. Gesundheit bedeutet auch: Dankbarkeit für das, was ich habe. Es ist nicht immer alles zugleich möglich – Verzicht kann z.B. der Preis für Freude sein. Ich muss eben wissen, wo ich stehe und was mir wichtig(er) ist! Und dabei unterstütze ich den Menschen, zu erkennen, das man eines immer ändern kann: die eigene Einstellung.

STADTBLATT: Nehmen die Leute Gesundheit heute vielleicht als etwas wahr, das selbstverständlich ist und um das man sich nicht groß kümmern braucht?

DORIS OSTERMANN: Ja. Gesundheit wird leider oft erst dann zum Wert, wertgeschätzt und wertvoll, wenn sie ins Wanken gerät.

STADTBLATT: Gibt es neben der Sinnsuche und -definition noch etwas, das man für die eigene seelische Gesundheit tun kann?

DORIS OSTERMANN: Ich nenne das den ‚Ressourcenblick‘. Fragen Sie sich: Was schätze ich selber an mir? Wenn ich Menschen hier sitzen habe, geht es meist um Defizite. Das ist ja auch verständlich und oft muss erst ein Leidensdruck entstehen, bis man wirklich bereit ist, etwas zu ändern. Es gibt ja diesen Spruch:

„Love it, change it or leave it“ – auch dabei, zwischen den dreien zu unterscheiden, brauchen viele Menschen einfach Unterstützung, weil sie sich selbst nicht mehr spüren und in alten Mustern festhängen.

STADTBLATT: Was ist die größte Hoffnung der Menschen, die mit Ihnen arbeiten; oder was ist die ‚Sehnsucht‘, die sie antreibt?

DORIS OSTERMANN: Ich kann darauf keine Antwort geben, die für alle gilt. Jedoch sehnen sich viele, in unserer extrem schnelllebigen Zeit, auch mal innezuhalten und Zeit für sich zu haben, für Schönes, für Begegnungen mit Freunden – einfach erfüllt zur Ruhe zu kommen. Wo man Freude und Eins-Sein mit sich und anderen erlebt. Zugehörigkeit.

STADTBLATT: Haben Sie darüber hinaus noch Tipps für die, die jetzt gerne, zu Frühlingsbeginn, etwas für ihre Gesundheit tun und etwas zum Positiven verändern wollen?

DORIS OSTERMANN: Neben dem Achten auf sich selbst und sich mehr zu ‚erlauben‘ – Fehler, Schwächen, aber auch mehr freie Zeit – sind sicherlich mehr Bewegung, gesündere Ernährung und der Verzicht aufs Rauchen sinnvolle Schritte.