

5. Fachvortrag (10:20)

Rainer Baum (*Gesundheitszentrum Marburg*)

„Mein aufrechtes Gehen möchte ich aufrechterhalten“: Physiotherapie im Lock down und danach in der Zeit von Corona intermediär.

6. Fachvortrag (10:40)

Dipl.-Psych. Hendrik Fenner

Chronologie einer Pandemie – Vortrag und Instillation von März 2020 – November 2020

7. Pause (11:00)

8. Diskussion (11:20)

Leitung: Prof. Dr. med. Wolfram Schüffel

Zwischen Bewegen und Schlafen, Ängstigen und Ordnen: Studierende und Senior*innen des Seminars *Beziehungsmedizin Transgenerationell* diskutieren mit den Referierenden.

Der Nächste Kleine Schritt I (NKS I).

interaktiv

9. Pause (12:50)

10. Reflexion in Kleingruppen (14:30)

Die Kleingruppen reichen auf das in 1992 begründete Wartburggespräch zurück, das im Jahr 2018 aus Bad Nauheim nach Marburg übertragen wurde. In Bad Nauheim und in dessen Akademie der Hessischen Landesärztekammer, hatten sich ursprünglich Ärzt*innen mit Bürger*innen aus Ost- und Westdeutschland getroffen, um die Entwicklung des Gesundheitswesens in nunmehr einem sich vereinenden Gesamtdeutschland zu verfolgen und möglicherweise zu beeinflussen. Dieses Bestreben hatte eine Gruppenarbeit zur Folge, die heute als Bewegendes Seminar die Diskussion zu gestalten

hilft. Es verfolgt das bio-psycho-soziale Modell des Psychosomatikers George Engel auf dem Boden des salutogenetischen Konzeptes von Aaron Antonovsky. Vor diesem Hintergrund des Salutogenese-Konzeptes und in Bezug zum JETZT (hier) des Gesundheitswesens und der Gesunderhaltung des Einzelnen, treffen sich die Teilnehmenden in vier Gruppen:

interaktiv

- Gruppe 1: **Kohärenzsinn**; J. Springob, P. Heidler
- Gruppe 2: **Vorhersehbarkeit**; H. Fenner, NN
- Gruppe 3: **Handhabbarkeit**; A. Eberbach, NN
- Gruppe 4: **Sinnhaftigkeit**; M. Martin, F. Heidler

11. Resümee (16:20)

Resümee, Ausblick, Verabschiedung aus der Virtualität: Berichte aus den Kleingruppen; *der Nächste Kleine Schritt II (NKS II)*: Das Siebte Marburger Gesundheitsgespräch am Samstag, 08. Mai 2021: Menschliche Entwicklung: Das vorgeburtliche Leben im JETZT (hier); das Bewegen beginnt vor der Wiege.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist **kostenlos**. Lediglich im Falle einer Zertifizierung durch die Hessische Landesärztekammer (LÄKH) – die Beantragung ist erfolgt - muss eine Bearbeitungsgebühr von € 30 bezahlt werden:

DE46513400130220559900 (Commerzbank); **Psychotherapie Aus- und Weiterbildungsstätte Marburg-Kassel-Gießen**

Ihr Prof. em. Dr. med. Wolfram Schüffel

ehem. Leiter der Klinik und Poliklinik für Psychosomatik im Zentrum Innere Medizin

Fachbereich Humanmedizin
Philipps-Universität Marburg

Kontaktdaten

martha.langer@online.de

6. Marburger Gesundheitsgespräch

**Marburg 2020/21, Covid 19:
Bewegen und Atmen in einer Gesunden
Stadt**



Anregung für ein gesundes Leben

- in einer turbulenten Zeit -

Samstag, 07. November 2020

09:00 – 17:00 Uhr

digital; nähere Angaben zum Einwählen ab 30.

Oktober 2020 unter

www.schueffel.eu/informationen

Frau Ingrid Witzel, unserer Alterspräsidentin gewidmet anlässlich deren 90 Geburtstag 3.9.2020

Was ist das Marburger Gesundheitsgespräch?

Das Marburger Gesundheitsgespräch ist ein Forum zum Austausch von Erfahrungen, das Leben gesund zu gestalten. Es findet halbjährlich statt und richtet sich an Jede*n, der/die im JETZT (hier) für sich selbst und im Austausch mit Anderen für die eigene Gesundheit eintritt – die es ohne den/die Anderen nicht gibt. Wahrgenommen wird die eigene Gesundheit immer wieder vereint mit Anderen im Bewegen und im Atmen, im wahrsten Sinne der Worte bewegend und atmend.

Im Austausch gilt eine vierfache Formel:

- das Glas ist halbvoll, nicht halbleer;
- jede(r) fällt hin und kann aufstehen;
- jede(r) plant altersgemäß;
- für den täglichen 24-Stunden-Ablauf wird ein 8-8-8-Stunden-Rhythmus angestrebt.

In den bisherigen fünf Marburger Gesundheitsgesprächen (MGG 1-5) ist eine Gruppierung herangewachsen, die einen solchen Rhythmus einübt. Das geschah in intensiver Weise um die Zeit des 5. MGG Anfang Mai 2020. Die Mitglieder dieser Gruppierung sind unterschiedlich alt/jung, von 18-90 Jahren reichend, sind Studierende, Heilberufler, ebenso wie Ingenieur*inne oder Floristen, Verwaltungsangestellte, Professoren, Lehrer. Gemeinsam ist ihnen ihr Interesse an körperbezogener Selbsterfahrung in einer Gruppe, deren Mitglieder eigenen inneren Kräften (Ressourcen) im Sinne der Salutogenese (Antonovsky, 1987), also der Gesundheitsgewinnung nachspüren. Sie nutzen vier „Urworte“, nämlich:

- **Bewegen** (einen Stein bewegen, ebenso wie durch einen Film bewegt sein)
- **Beschwerden** (im Sinne der Schwere einer Verankerung, wie der Schwere eines Symptoms),

- **Bedeuten** (im Sinne einer Richtungsangabe, wie eines Einsicht-Gebens),
- **Besinnen** (im Sinne des nächsten Atemzuges: Ich lebe weiter, ich verabschiede mich).

Ein derartiges Vorhaben benötigt einen konstanten Hintergrund, den **Marburg – Gesunde Stadt** bietet in Abstimmung mit dem Fachbereich Humanmedizin der Philipps- Universität im Sinne der Formulierung „Marburg hat keine Universität, sondern IST eine Universität“.

Programm:

Das Programm versucht, diesen Ablauf in Form vorgegebener Schritte umzusetzen am Samstag, 07. November in der Zeit von 09:00 – 17:00 Uhr. Es ist ein interaktives und digitalisiertes Programm, d.h. wir werden uns in einer virtuellen Welt bewegen. Andererseits läuft diese Bewegung in einer sehr realen Welt 31 Jahre nach dem Erfolg der Friedlichen Revolution vom 09. November 1989 ab. Zugleich ist dieses 31. Jahr nach der Friedlichen Revolution das Jahr von Covid- 19. Die Bundeskanzlerin hatte im März dieses Jahres darauf verwiesen, dass auf die Gesellschaft der neuen Bundesrepublik eine Herausforderung zukommen wird, zu deren Bewältigung auf scheinbar uralte Bilder von 1945 zurückzugreifen ist. Die Königin des Vereinten Königreiches hatte ihrerseits auf 1940 zurückgegriffen, um die immense Herausforderung der heutigen Zeit zu begreifen. In der Nähe des 09. Novembers wird das Sechste Marburger Gesundheitsgespräch vom 07. November stehen. Immer wieder werden Bilder auftauchen, die es ermöglichen, Verbindungen herzustellen zwischen den Aussagen der beiden prominenten Frauen Deutschlands und Großbritanniens.

Die Inhalte der Fortbildungsmaßnahmen sind Produkt-/ und/oder dienstleistungsneutral gestaltet. –

Potenzielle Interessenskonflikte des Veranstalters, der wissenschaftlichen Leitung und der Referenten werden in einer Selbstauskunft gegenüber den Teilnehmenden offengelegt. Die Höhe der Gesamtaufwendung beträgt 500€.

Schirmherr Dr. med. Thomas Spies

Dr. Thomas Spies ist Schirmherr der Veranstaltung und Promotor des Aktionsprogrammes „Marburg – Gesunde Stadt“.



Begrüßung (09:00 Uhr)

Dr. Thomas Spies

Oberbürgermeister der Universitätsstadt Marburg

1. Bewegen (09:10 Uhr)

Ankommen und Einstimmen

interaktiv

2. Einführung (09:20)

Prof. Dr. med. Wolfram Schüffel

Der Nächste Kleine Schritt (NKL) und die vier Urworte: Bewegen, Beschwerden, Bedeuten, Besinnen/Atmen.

3. Die Gesunde Stadt (09:30)

Die Gesunde Stadt Marburg im November 2020 und ihr Bewegungsangebot: Marburg trat 2017 dem „Gesunden-Städte-Netzwerk“ bei. Was bedeutet ein solcher Beitritt? **NN**

4. Bewegen (09:50)

Bewegen und Diskutieren

interaktiv