

# Das Training der Zukunft

## Ein Training der psycho-sozialen Gesundheit

*Muskeln trainieren? Ja klar! Muskeln motivieren? Wie geht das? Für ein erfolgreiches „Unternehmen Mensch“ seien auf muskulärer Ebene, neben der Funktion, zwei weitere Komponenten besonders wichtig: Die Muskelmotivation und die Muskelkommunikation zwischen dem Träger der Muskeln und den Muskeln selbst, sagt Bewegungswissenschaftler Jürgen Woldt, der interessante Zusammenhänge von Muskelverhalten und persönlichem Wohlbefinden entdeckt hat.*



**Jürgen Woldt**, geboren 18.10.1948 in Westerholz Kreis Flensburg

**Ausbildung**

Handwerkslehre Dreher	1963
Studium Maschinbautechnik	1973
Abitur	1975
Studium Humanmedizin	1977
Ausbildung Studioleiter DSSV	1984
Ausbildung Sportärztebund	1985
Ausbildungen in Körperarbeit und Geistesheilung	seit 1986
Versch. Ausbildungen in Kinesiologie	seit 1991
Akupunktur Ausbildung bei Prof. Dr. Bahr	1995
10 Monate private Studienreise Philippinen, Hawaii, Neuseeland, Australien, Amerika, Europa.	1998
Ausbildung in Feng Shui und Business Feng Shui bei Prof. Lim	1999
Studium Philosophie, UNI Essen	2002

### Wegdegang Unternehmerisch

Inhaber und Geschäftsführer eines Ingenieurbüros  
 Inhaber und Geschäftsführer des do it bewegungsstudios GmbH seit 1983 bis heute  
 Inhaber der do it Wellnnessakademie® seit 1998 bis heute  
 Dozent im In- und Ausland im Bereich Mentaltraining und Körpertherapie seit 1990  
 Dozent der do it Wellnnessakademie® seit 1998 bis heute  
 Gastdozent für Körperkompetenz bei der PGA Professionelle Golflehrerausbildung  
 Gastdozent bei der Ausbildung zum Businessmentaltrainer  
 Eventtrainer im Touristikbereich seit 1990  
 Mentaltrainer und Professionalcoach für Golfprofis seit 1991

### Entdeckungen und Patentierungen

Founder des Muskel-Motivations-Modells nach Woldt  
 Patentinhaber des multisensorischen Bewegungsraums nach den 5 Elementen  
 Patentinhaber des multisensorischen Gerätekonzeptes nach den 5 Elementen  
 Markeninhaber der Europamarke „BodySense“

**Veröffentlichungen**

Buch: Bewegung mit den 5 Elementen	2001
Video/DVD Bewegung mit den 5 Elementen	
Kartenset: Elementekarten im VAK-Verlag	

### Privat und Hobbys

Verheiratet mit Ehefrau Renate, 4 Kinder: Oliver - 31 Jahre, Sophie - 22 Jahre, Leonie Isabel - verstorben, Louis Angelo - 3 Jahre  
 Philosophieren, Gitarre spielen, Bewegen, Golf  
 Meine intensivsten Erlebnisse: Die Geburt meiner Kinder. Der Abschied von meiner Tochter Leonie Isabel. Die Begegnung mit meiner zweiten Frau Renate 1996.



Die Faszination mit Menschen zu arbeiten und die Beschäftigung mit Gesundheit als lebensdynamisches Prinzip nahm schon immer einen grossen Raum im Leben von Jürgen Woldt ein. Bewegung als Lebensprinzip und als natürlicher Ausdruck des Menschen spielte dabei eine besondere Rolle. Schon 1983 eröffnete er das „do it bewegungsstudio“, eine Wellness- und Fitnessanlage, in der mehr als 65 Kursstunden pro Woche angeboten wurden. Dort beobachtete er 1991 erstmalig den Zusammenhang zwischen Bewegung und emotionaler Befindlichkeit von Menschen. Er systematisierte seine Beobachtungen an mehreren tausend Menschen und entdeckte wiederkehrende Zusammenhänge. Interessanterweise stimmten seine Beobachtungsergebnisse mit den Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) überein. Das war die Geburtsstunde eines 5 Elemente Trainings, das den Muskel nicht nur organisch und funktional, sondern im Zusammenhang mit dem Menschen selbst (seinen Gefühlen und Gedanken) und der Umwelt (momentane sensorische Eindrücke) sieht.

**JPS:** Wo liegen die Potenziale für diese neue Dimension des Trainings?

**JW:** Wir können Gefühle nicht mit dem Geist ausdrücken, sondern nur mit dem Körper. Doch dies wird nirgendwo im Training berücksichtigt. Mit dem interaktiven 5 Elemente Training, wegen der gewollten zielgerichteten Aufmerksamkeit des Trainierenden nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Umgebung wurde u. a. der Begriff BodySense® geprägt, bieten wir ein Training an, das im Unterschied zu herkömmlichen Trainingsformen die Intelligenz des Körpers über sensorische Impulse aktiviert. Es schafft ein Bewusstsein nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der emotionalen und geistigen Ebene. Kurzum, es inspiriert den Menschen in Bezug auf seinen eigenen Lebensstil. Es schafft die

Möglichkeit, die Dinge um uns herum einfach anders zu betrachten, sodass wir ein anderes Gefühl entwickeln können. So erfahren Menschen eine dynamisierte erweiterte Handlungskompetenz, die ihnen mehr Sicherheit in der Bewegung und im Leben ganz allgemein erlaubt.

**JPS:** Gibt es eine besondere Zielgruppe für dieses Training?

**JW:** Nein. Ich glaube sogar, dass die Mehrheit der Menschen sich für ein Training der psychosozialen Gesundheit interessiert. Seit einigen Jahren schon entwickelt sich im ganzen europäischen Raum mehr und mehr das Bedürfnis sich selbst zu verändern. Im gesellschaftlichen Wandel stösst der Mensch an Grenzen: Matthias Horx prägte für den kollektiven Wunsch nach Selbstbestimmtheit und Verwirklichung im Jahr 2002 den Begriff „Selfness“. Das Bedürfnis nach Eigenverantwortung für Körper und Geist wird den bislang noch dominierenden und als Kompensation zum harten Alltag notwendigen Genuss- und Verwöhnaspekt zunehmend ergänzen und immer mehr in den Hintergrund treten lassen.

**JPS:** Glauben Sie also, dass so etwas wie ein gesellschaftlicher kollektiver Quantensprung erfolgt ist?

**JW:** Leo A. Nefiodow hat in seinem bereits 1996 erschienen Buch „Der sechste Kontratieff“ übergeordnete Konjunkturzyklen der letzten Jahrhunderte beschrieben. Mit Beginn des 21. Jahrhunderts treten wir ein in den 6. Kontratieff, in das „Zeitalter der psychosozialen Gesundheit“. Im Zentrum dieser Erschliessung stehen die psychosozialen Potenziale eines Menschen und das Streben nach einer ganzheitlichen Gesundheit, so schreibt L.A. Nefiodow. Also nicht seine körperliche Fitness allein, sondern sein psychischer mentaler Zustand und seine sozioökonomische Kompetenz gewinnen an Bedeutung für ein erfolgreiches Überleben.

**JPS:** Was bedeutet das für unsere Gesellschaft?

**JW:** Im psychosozialen Feld liegt das Potenzial für Wohlbefinden und Gesundheit. Auch Evolutionspsychologen sagen: „Das weite Spektrum menschlicher Gefühle spielt eine massgebliche Rolle für das Überleben des Menschen, nicht nur für das Überleben, sondern auch für die Entwicklung des Menschen zum dominierenden Lebewesen auf dieser Erde.“ Positive Gefühle und Glück sind somit kein Selbstzweck. Nicht nur der Stärkere, der mehr körperliche Fitness besitzt ist in erster Linie gefragt, sondern auch der, der mehr Wandlungsfähigkeit und emotionale Flexibilität besitzt. Glückliche Menschen sind bessere Unternehmer, Angestellte, Arbeiter und auch beliebter in gemeinschaftlichen und partnerschaftlichen Beziehungsstrukturen. Dies belegt unter anderem auch eine 2002 veröffentlichte Studie von Frau Professor Elisabeth Noelle-Neumann, Leiterin des Institutes für Demoskopie Allensbach. Sie schreibt in der Frankfurter Zeitung: „Der Lebensstandard wächst, das Glück nicht.“ So stellte sich in der Studie heraus, dass Menschen, die das Gefühl hatten, an ihrem Arbeitsplatz viel selbst entscheiden zu können, glücklicher waren als diejenigen, die keine Entscheidungsfreiheit hatten. Dieser Zusammenhang liess sich in allen Berufsgruppen und sozialen Schichten beobachten, bei Selbstständigen wie bei ungelernten Arbeitern. Dieser Befund deckt sich mit den Forschungsergebnissen des amerikanischen Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi, der sich seit drei Jahrzehnten mit den Bedingungen eines glücklichen Lebens beschäftigt hat. Auch er sagt, die allgemeine Vorstellung, dass Wohlstand, soziale Sicher-

ung, Freiheit und Konsum Menschen glücklicher mache, sei falsch.

**JPS:** Die Beschäftigung mit „psychosozialer Gesundheit“ oder moderner ausgedrückt „Selfness“ ist kein kurzlebiger Trend, sondern eine langlebige Erscheinung der heutigen Zeit?

**JW:** So könnte man das ausdrücken. Es gibt derzeit viele weitere Trends, die in diese Richtung weisen. Schauen Sie sich die Entwicklung im publizistischen Umfeld der Ratgeber an. Dabei rücken jenseits der Themen Liebe und Erfolg zunehmend Kernbereiche der Selbstkompetenz in den Vordergrund: Glaube und Glück, Angstüberwindung und Persönlichkeitsentwicklung. Oder: Simplify – die neue Massenbewegung: Aus Werner Tiki Küstenmachers „Simplify“- Bestseller wurde inzwischen eine regelrechte Bewegung zur Lebensvereinfachung. Oder Stichwort Glücksberatung, Life Management: Wie die Pilze schießen derzeit Berater und Coaching-Agenturen im Umfeld der Selfness aus dem Boden.

**JPS:** Was fehlt den bisher existierenden Konzepten im Fitnessbereich? Oder anders gefragt, worin unterscheiden sich die bisherigen Trainingsangebote im Vergleich zu Ihrem neu entwickelten Ansatz, der Selfness und psychosoziale Gesundheit ermöglicht?

**JW:** Der Unterschied liegt in der bisherigen ausschliesslichen Ausrichtung von Trainingsangeboten auf funktionale Aspekte des Körpers. Dabei ist heute jedem aus eigener Erfahrung klar, dass es einen Zusammenhang geben muss zwischen Bewegung (Körper) und Wahrnehmung (Gefühle). Bekannte Philosophen und Sportwissenschaft-

ler schreiben von Zusammenhängen und sind auf der Suche nach weiteren Erkenntnissen. Auch wissen wir selbst, wenn wir „weiche Knie“ bekommen, ist dies abhängig von emotionalen Bedingungen oder Informationen. Auf der FIBO 2004 haben wir Aussteller und deren Mitarbeiter befragt: „Glauben Sie, dass unser Denken und unser Fühlen Auswirkungen auf unsere Muskulatur hat?“ 99% der Befragten antworteten mit JA. „Inwieweit berücksichtigen Sie diese Erkenntnis in Ihrer Arbeit?“, war die nachfolgende zweite Frage. 99% der Befragten hatten keine Antwort. Das heisst, intuitiv weiss nahezu jeder Mensch um die Zusammenhänge von Körper und Gefühlen. In der Praxis jedoch findet diese „Weisheit“ keine Berücksichtigung. Bisherige Trainingsangebote sind hauptsächlich darauf fokussiert, die Leistungsfähigkeit des Menschen zu stärken, in der guten Absicht, dass daraus dann Wohlbefinden und ein angenehmeres Leben resultiere. Gesundheit bezieht sich hier ausschliesslich auf einen leistungsfähigen Körper. Körperliche Leistungsfähigkeit ist gut und kann Spass machen. Es scheinen jedoch die von mir eben erläuterten Aspekte an praxisrelevanter Bedeutung zu gewinnen. Was jetzt schon spürbar und zukunftsweisend ist, ist ein energetisches Training. Ein Training, das die individuelle Lebensdynamik eines Menschen trainierbar macht, seine Lebensenergie, seine Bewusstheit für sein Leben, seine Lebensqualität. Ziel des Trainings ist psychosoziale Gesundheit als Lebenskompetenz zu ermöglichen.

**JPS:** Vielen Dank für das Gespräch.

Infos Schweiz unter Tel. 079 640 11 94 oder [info@wellness-coaching.ch](mailto:info@wellness-coaching.ch) ◆