

„Ganzheitliche Gesundheitsbildung am Arbeitsplatz“: Die Therapeutin Dagmar Fröhlich zeigt den Weg ins Innere

Von Anne Lorenz

Das vorherrschende Gefühl zur Zeit ist Angst, Angst, den Job zu verlieren. Angst, abgemeldet zu sein von der schönen, bunten Genießerwelt. Angst, keine neue Chance mehr zu bekommen. Dass sich Gefühle im Körper manifestieren und zu Erkrankungen führen können, wissen nicht nur Psychologen und zunehmend mehr Mediziner. Dagmar Fröhlich in ihrer Lehr- und Beratungspraxis für Stress- und Konfliktlösung erlebt Tag für Tag, dass verkrampte, verunsicherte Menschen mit Migräne, Magenkrämpfen oder Herz-Kreislauf-Problemen von Arzt zu Arzt laufen und vorübergehend arbeitsunfähig werden. Mit wachsender Existenznot hat sie in den letzten Jahren das Schwergewicht ihrer Arbeit auf Schulung innerhalb von Betrieben gelegt.

Dagmar Fröhlich hat ein ganzheitliches Konzept für eine „ganzheitliche Gesundheitsbildung am Arbeitsplatz“ im Aktenkoffer. Sie beginnt bei Anleitungen zum Rücken schonenden Verhalten, geht über zu Übungen in verschiedenen Entspannungstechniken sowie Vitalisierungs- und Bewegungsübungen für den Kreislauf, sie demonstriert Augenübungen zur Entlastung bei der Arbeit am PC, gibt Ernährungstipps und ermuntert die Beschäftigten, sich selbst Mut zu machen mit Affirmationen: „Ich gebe mein Bestes und tue eins nach dem anderen.“ Bei HZD in Wiesbaden hat Dagmar Fröhlich über Jahre hin die Belegschaft begleitet. Die Teilnehmer, so sagt sie, berichteten von Linderung bei Kopfschmerz, Schlafstörungen, nervöser Unruhe oder Magenbeschwerden. In der Folge habe die Anzahl der Arztbesuche deutlich abgenommen.

Sind die Mitarbeiter gesundheitlich auf dem Damm, beginnt der zweite Teil. Reflexion auf Verhaltensweise bei Stress, eine Bestandsaufnahme, wie stark man von Arbeit und Privatleben gefordert ist, Übungen, um mit Konflikten kreativ umzugehen. „Ich muss schon ordentlich baggern“, sagt die gelernte Diplompädagogin und



Tibetische Klangschalen sind nach Erfahrungen von Dagmar Fröhlich das wirksamste Hilfsmittel, um in Tierenentspannung zu kommen – der richtige Zustand, um das schöpferische Potenzial im eigenen Inneren zu erschließen.

(FR-Bild: Georg Kumpfmüller)

Körpertherapeutin, die 1993 begann, in Bildungsurlauben Entspannungs- und Verhaltenstrainings anzubieten und seit 1966 Erfahrungen in Firmentrainings gemacht hat, beispielsweise bei der Deutschen Bank, bei Merck in Darmstadt und HZD in Wiesbaden. Seit einiger Zeit setzen Firmen – wenn überhaupt – Geld nur ein, um Leistung und Qualifikation zu pushen. Das Wohlergehen rutschte auf einen der hinteren Plätze. „Dabei haben Firmen doch auch eine soziale Verantwortung“, bemüht die 47-Jährige Vorstellungen aus einem anderen Jahrhundert.

Schon als Dagmar Fröhlich vor fünf Jahren ihren „Klangraum“ in Alt-Eschersheim eröffnete, in dem sie regelmäßig Konzerte mit tibetischen Klangschalen gibt und ihr Entspannungstraining mit Einzel-

personen und Gruppen absolviert, lagen überraschend viel Männer auf dem gut gewärmten Fußboden und suchten Stille und damit den Weg ins eigene Innere. Diesen Weg, meint die Therapeutin, muss man gehen, um überhaupt feststellen zu können, dass dort tatsächlich ein Kraftpotenzial zuhause ist, das einen Menschen durchs Leben tragen kann – durch alle Höhen und Tiefen.

Dem Nachspüren von Gefühlen, dem Kennenlernen des eigenen Ichs und des Ortes der Ruhe im emotionalen Orkan misst Dagmar Fröhlich gerade in diesen Krisenzeiten besondere Bedeutung zu. Wer nicht wisse, woher die Wut, die Aggression komme, der lasse diese irgendwann nicht mehr beherrschbaren Gefühle kontrolliert ab. Ohne eine bewusste „emo-

tionale Hygiene“ würden Menschen zur tickenden Zeitbombe. Dagmar Fröhlich: „Hier sehe ich meine Aufgabe.“ Für alle, die unter Leistungsdruck stehen – ob nun in der Familie oder am Arbeitsplatz. Wer diese Klaviatur beherrsche, davon ist die Therapeutin überzeugt, werde auch nicht so leicht zum Opfer seiner Ängste. „Wenn Lebensentwürfe bedroht sind oder scheitern – das ist immer auch eine Chance zur Neuorientierung.“

■ Dagmar Fröhlich, Lehr- und Beratungspraxis für Stress- und Konfliktlösung, Einzelcoaching, Firmentraining, Krisenintervention, Gesundheitsförderung und Entspannung. Atelier „Klangraum“, Dreihäusergasse 12 in Frankfurt-Eschersheim, Telefon 069/51 7937 und 0177-55 17 937.