

Salutogenese in Gesundheits-, Sozial- und Bildungsberufen

Anfang Mai 2014 fand das Zweite Symposium des Dachverbandes Salutogenese e.V., dem Kooperationsverbund der Hochschulen für Gesundheit e.V. und der Alice-Salomon-Hochschule in Berlin statt. In 16 Vorträgen und 18 Workshops brachten Experten ihre Fachkompetenz ein. Menschen in Gesundheits-, Sozial- und Bildungsberufen haben im Hinblick auf ihre eigene und die Entwicklung der ihnen anvertrauten Menschen besondere Aufgaben. Sie arbeiten in der Regel im direkten Kontakt und sind einerseits „mitfühlend“ gefordert und andererseits in ihrer professionellen Kompetenz als Vertreter einer systemisch übergeordneten gesellschaftlichen Rolle gefragt. Auf diesem Symposium ging es dementsprechend sowohl um eine Reflexion der gesellschaftlichen Bedingungen als auch um eine Bewusstseinsentwicklung der eigenen Person.

Salutogene Kommunikation schafft Kooperation

Jeder kann Salutogenese in sein Lebens- und Arbeitsfeld einbringen, erklärte Theodor D. Petzold, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Leiter des Zentrums für Salutogenese in Bad Gandersheim. Salutogenese beinhaltet eine dynamische Sichtweise, in die die Umgebung und Übersysteme eingeschlossen sind. Menschen entwickeln sich innerhalb ihrer Bezugssysteme, das heißt Kinder entwickeln sich in Resonanz und Kohärenz zu ihrer Familie. Resonanz zu finden und zu geben ist ein biologisches Bedürfnis. Deshalb ist die kommunikative Stimmigkeitsregulation sowohl als autonomer Mensch als auch im systemischen Kontext in mehrdimensionalen Lebenszusammenhängen zu sehen. Das Ziel salutogener Kommunikation ist die Anregung gesunder und kreativer Selbstregulation von Menschen und Teams. Der Mensch möchte seine unterschiedlichen Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen stimmig und mit möglichst viel Aussicht auf befriedigende Antworten im gegebenen Kontext kommunizieren. Er besitzt ein angeborenes Bedürfnis



nach und die Fähigkeit zu Kooperation. Manchmal ist diese Fähigkeit durch negative Kindheitserfahrungen verschüttet, sie lässt sich jedoch auch im Erwachsenenalter wieder anregen und fördern. Um einen kreativen Flow von Kooperation zu erreichen, ist eine achtsame und authentische Kommunikation zielführend.

Salutogenese als lebenslanger Gestaltungsprozess

Letztendlich sind wir sowohl auf der sozialen als auch auf der kulturellen Ebene auf der Suche nach einer Balance zwischen Ordnung und Unordnung, also nach Stimmigkeit. So erörterte Prof. Dr. Eberhard Göpel, Kooperationsverbund Hochschulen für Gesundheit, Alice-Salomon-Hochschule in Berlin, wie man selbst zu einer salutogenen Ordnung beitragen kann. Entscheidend ist eine innere Haltung der Zuversicht, ein „sich anfreunden mit sich selbst“ sowie die Grenzbildung, das heißt die Fähigkeit „nein“ sagen zu können und sich nicht einengen zu lassen. Da-

mit entzieht man sich einem zu starken Handlungsdruck und erreicht eine bessere Gestaltung seines Alltags. Das bedeutet nicht, sich als abgehobenes singuläres, isoliertes Subjekt zu begreifen, sondern ein gemeinsames Wachsen anzustreben, nicht als Symbiose, sondern als „ein Sich-Einlassen auf ein produktives Wechselverhältnis mit offenen Grenzen zu uns wichtigen Menschen“. Entscheidend ist auch die Organisation salutogener Settings etwa des Settings Krankenhaus, Kindergarten, Schule oder Betrieb. Gesundheit ist ein Gestaltungsprozess, den alle in ihrem Leben verankern können.

Soziale Gesundheit: Schatzsuche statt Fehlerfahndung

Ein Gruppenkohärenzgefühl stärkt das Einzelkohärenzgefühl, betonte Dr. Eckhard Schiffer, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Entscheidend ist ein Fair-Play hin zum „Gemeinsam“, in dem sich jeder nach seinen Möglichkeiten

inklusive „seines schöpferischen Eigensinns“ entfalten kann. Ein „Du-Musst“ dagegen ist ungesund. Empathie, Kooperationsfähigkeit und Mentalisierungsfähigkeit (geistige Vorgänge bei anderen „sehen“, die deren Handeln zugrunde liegen) sind gefragt. Ein verständnisvolles Angenommen-Werden, ein wertvolles Geschenk zu sein, erfahren schon Kinder in „Lächeldialogen“. Sich angenommen fühlen erzeugt „moments of meeting“, die die Ausschüttung des Hormons Oxytocin unterstützt und die das Gedächtnis speichert. Unser Blick drückt unsere Wertschätzung für uns selbst aus, ob wir uns annehmen wie wir sind. Abhängig davon wie wir uns selbst erleben, gestaltet sich das wechselseitige Annehmen, was die Lebensfreude fördert. Diese wiederum unterstützt das Miteinander und ein salutogenes Klima mit Eigeninitiative, Motivation und einem konstruktiven gesellschaftlichen Engagement.

Salutogene Kommunikation im therapeutischen Bereich

Der Therapeut begleitet und unterstützt den Patienten in den drei Phasen der Selbstregulation: (1) wahrnehmen, was bedeutsam ist oder wo das Problem liegt, (2) entsprechend handeln und (3) reflektieren, ob nun mehr Stimmigkeit vorliegt (vgl. **Definitionen**). Den Therapeuten unterstützen Techniken wie aktiv zuhören, Interesse bekunden, nachfragen (was ist stimmig, was nicht) und spiegeln. Der Therapeut stimmt sich auf den Patienten ein und erkennt seine Wünsche hinter den

Problemen. Durch diese Ergänzung seiner Selbstwahrnehmung kommt der Patient beim Erzählen besser bei sich an, erkennt neue Aspekte und Ressourcen. „Entscheidend ist eine geteilte Intentionalität mit einem geteilten Attraktor unter Integration des Abwehrsystems mit Offenheit für eine dialogische Entwicklung“, sagte Theodor D. Petzold. Gemeinsam wird nach konkreten Handlungsmöglichkeiten des Patienten unter Berücksichtigung seiner Ressourcen gesucht. Auch imaginativ lässt sich bilanzieren, was funktionieren könnte und was nicht. Daraus entwickeln sich Motivation und Aktivität. Transparenz unterstützt den Patienten beim Bilanzieren/Reflektieren, das zur Aufrechterhaltung seiner Motivation notwendig ist. Bei Problemen kann partnerschaftliche Kommunikation „einen Raum öffnen“, Gefühle ohne Vorwurf mitzuteilen und Emotionen als präverbalen Ausdruck von Bedürfnissen ernst zu nehmen. Eigene Bedürfnisse sollten nicht als Schuldzuweisung „hängen bleiben“.

Vor allem Menschen, die sich zu sehr im Abwendungsmodus befinden, brauchen mehr positive, motivierende, attraktive Gesundheitsziele. Stress ist nicht grundsätzlich negativ, solange wir ihn abwenden oder gestärkt aus ihm hervorgehen können. Wenn das nicht möglich ist, liegt der Fokus zu sehr auf der Gefahr. Das schränkt die Wahrnehmung ein und erzeugt im Extrem nur noch den Abwendungsmodus und damit chronischen Stress.

Salutogenese und Kohärenz

Salutogenese beschreibt die Entwicklung in Richtung Gesundheit und ist sowohl als Ideal als auch als Prozess zu verstehen. Geprägt wurde der Begriff von dem israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky als komplementärer Begriff zur Pathogenese. Krankheit und Gesundheit schließen einander nicht aus; jeder Mensch besitzt kranke und gesunde Anteile. Salutogenese regt zu einem interdisziplinären Dialog an, um in allen gesellschaftlichen Bereichen, vor allem im Gesundheitswesen, in Pädagogik, Beratung, Politik und Arbeitswelt eine salutogenetische Orientierung zu entwickeln, zu verbreiten, umzusetzen und zu unterstützen. Salutogenese sucht nach gesunden Entwicklungsmöglichkeiten – weg vom Defizitären hin zu gesundheitsfördernden Potenzialen, attraktiven Zielen und Ressourcen. Entscheidend ist das Kohärenzgefühl, beschrieben als eher unbewusstes Gefühl der Stimmigkeit und als „erwachsene“ Fortsetzung des kindlichen Urvertrauens. Es bedeutet, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben. Kohärenz impliziert die Fähigkeit zur Selbstregulation und beinhaltet drei Komponenten:

1. Das Gefühl von Sinnhaftig- und Bedeutsamkeit (Wahrnehmen)
2. Das Gefühl von Handhabbarkeit und Selbstwirksamkeit (Handeln)
3. Das Gefühl der Verstehbarkeit (Erfahrungen sind verstehbar und zuordenbar, Erlebnisse, Beobachtungen absehbar) und Orientierung (Reflektieren)

Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl, desto wahrscheinlicher ist es, trotz aller äußeren Einflüsse gesund zu bleiben (Resilienz).

Definitionen

Motivationale Systeme

- Das Annäherungssystem/inneres Belohnungssystem ist mit dem Lustzentrum verbunden und belohnt mit Dopamin.
- Das Abwehr- oder Vermeidungssystem wehrt Gefahren ab, ist mit dem Angstzentrum in der Amygdala verknüpft und mit der Ausschüttung von Stresshormonen verbunden.

Annäherungsziele (Attraktoren)

- Gesundheit, Lebenswille, Wohlbefinden, stimmige Verbundenheit, Selbstbestimmtheit, Sicherheit, Mut, Handlungsfähigkeit und Zugehörigkeit

Abwendungsziele

- Krankheit, Resignation, Unstimmigkeit, Angst, Schmerz, Isolation, Unfähigkeit und Lähmung

Schule im Aufbruch: Von der Wissensvermittlung zur Potenzialentfaltung

Die Initiative „Schule im Aufbruch“ setzt sich dafür ein, jede Schule als Ort zu gestalten, an dem Schülerinnen und Schüler ihre Talente entdecken und ihre Potenziale in der Gemeinschaft entfalten können (<http://www.schule-im-aufbruch.de/>). Da das bisherige selektive Defizitsystem negativen Druck und damit Stress verstärkt, ist es günstiger, mit der Heterogenität der Kinder umgehen zu lernen und diese individuell zu fördern. So entstand 2007 in der Evangelischen Schule in Berlin-Zentrum ein mittlerweile gut evaluiertes und erfolgreiches Pilotprojekt mit Jahrgangsmischung ohne Frontalunterricht, stellte Margret Rasfeld, Direktorin der Schule und eine der Initiatorinnen von „Schule im Aufbruch“, das Projekt vor. Bis zur Oberstufe gibt es keine Schulnoten, jede Klasse hat zwei Klassenlehrer, verschiedene Altersgruppen lernen gemeinsam. Jeder Schüler lernt über ein Lernbüro nach seinem Geschmack und Tempo, kann wählen und mitbestimmen und übernimmt damit viel Eigenverantwortung. Jeder besitzt ein „Logbuch“ als Steuerinstrument. Pro Woche wird ein Ziel festgelegt, sodass der Schüler lernt zu reflektieren, worauf er stolz sein kann. Hohe Motivationsfaktoren sind also Wertschätzung, Anerkennung und Zuwendung sowie Partizipation. ■

Dr. Lioba Hofmann, Troisdorf