

Der Fluss ist der Strom des Lebens und...

Wie wird man ein guter Schwimmer?

„Der einzige Überlebende eines Schiffsunglücks wird an den Strand einer einsamen und unbewohnten Insel gespült. Tag für Tag hält er Ausschau nach Rettung - vergeblich. Schließlich baut er für sich und seine wenigen Habseligkeiten eine kleine Hütte aus Holz. Eines Tages aber geht seine Hütte in Flammen auf. Nun hat er alles verloren, er schreit und klagt vor Ärger und Verzweiflung. Am nächsten Morgen hört er ein Motorboot. Er springt auf, und tatsächlich, man will ihn retten.“
Woher wusstet ihr, dass ich hier bin?“ fragt er glückstaumelnd seine Retter. „Wir haben Ihr Rauchsignal gesehen.“

Alles verloren von Imre Kertész

Salutogenese

ist die Lehre von der Entstehung, Bewahrung und Steigerung der seelischen Gesundheit. Damit ist gemeint, dass Gesundheit und Krankheit als Kontinuum zu betrachten sind. Die Frage, die wir uns stellen können, lautet:

Welche Faktoren tragen dazu bei, dass ein Mensch weniger krank und mehr gesund wird?

Der Gesundheitssoziologe Aaron Antonovsky (1923 - 1994) untersuchte Personen, die schweren Belastungen ausgesetzt waren, wie z.B. Bürgerkrieg, Attentat, Vergewaltigung, Flucht, Gefängnis-aufenthalt ohne Urteil. Bei all diesen Personen konnte damit gerechnet werden, dass sie auf diese Belastung mit einer Traumareaktion antworten würden.

A. fand aber heraus, dass nur etwa bei zwei Drittel dieser Personen eine Traumatisierung eintrat. Er verglich daraufhin die traumatisierten Personen mit den nichttraumatisierten und fand heraus, dass sie sich unter anderem in drei Merkmalen unterschieden. Die Gruppe der Nichttraumatisierten wies ein höher ausgeprägtes

Kohärenzgefühl auf, das heißt die Hoffnung, dass sie ihr eigenes Leben im Wesentlichen verstehen, eigenständig gestalten und in einen Sinn- und Bedeutungskontext einbetten könnten.

Er postulierte, dass diese dreifache Hoffnung sie vor einer Traumatisierung bewahrt habe.

Antonovsky nahm zunächst an, dass das erwähnte Kohärenzgefühl etwa ab dem 30. Lebensjahr konstant ausgeprägt sei. Die psychologische Forschung konnte dem gegenüber zeigen, dass auch in höherem Alter noch Schwankungen und Entwicklungen des Kohärenzgefühls auftreten. Auf diese Weise wurde das Kohärenzgefühl zu einem wichtigen Parameter bei der Evaluation von Beratungs- und Psychotherapeutischen Prozessen. KlientInnen mit diagnostizierten psychischen Störungen wiesen vor der Behandlung ein niedrigeres Kohärenzgefühl auf als danach. Das Salutogenese-konzept von Antonovsky wurde auch zur Grundlage von Prävention, Supervision, Selbstsupervision der HelferInnen und der Selbstfürsorge im Alltag, indem Menschen sich die folgenden Fragen stellten:

- Kann das Kohärenzgefühl gefördert werden, um psychische Störungen zu verhüten?
- Kann das Kohärenzgefühl in Beratung, Counseling und Supervision methodisch Berücksichtigung finden?
- Ist das Training des Kohärenzgefühls als tägliche Übung geeignet als Mittel der Selbstfürsorge?

Alle drei Fragen können heute mit Ja beantwortet werden. Damit ist das Salutogenese-Konzept zu einem wichtigen Beitrag zur Förderung des seelischen Gesundheitsschutzes in der Gesellschaft geworden. Es wird heute in enger Verknüpfung mit dem Resilienz-Konzept diskutiert. Dieses beschreibt eine seelische Stabilität trotz externer und interner Belastungen und Krisen, weil diese durch externe und interne protektive Faktoren und Handlungen ausgeglichen werden. Antonovskys Forschung bekräftigt die Notwendigkeit, Gesundheit mehrdimensional zu konzipieren und ihre Verknüpfung mit den sozialen und kulturellen Kontexten zu berücksichtigen.

Dies verweist auf die Notwendigkeit, die kontextuellen Hintergründe der Klienten in einem kultursensiblen Beratungskonzept zu berücksichtigen. (MigrantInnen sind höheren Erkrankungs-raten ausgesetzt).

Dazu gehört auch, wie der Eingangstext erkennen lässt, dass es notwendig ist, Ereignisse aus der Vergangenheit und aktuelle Erfahrungen im eigenen Leben immer wieder neu zu reframen sowie potentielle Ressourcen zu erkennen, die zunächst nicht wahrgenommen wurden, und sie für die gegenwärtige Lebensgestaltung zu nutzen.

Im Counseling setzen wir uns für eine konsequente Ressourcenorientierung anstelle einer Defizitorientierung ein.

In der Arbeit mit Menschen, die in ihrem Leben großen Belastungen z.B. durch Erkrankungen ausgesetzt sind, mache ich

die Erfahrung, dass das Erleben der Erkrankung zuerst als Bedrohung erlebt wird, und dann sich allmählich der Blick auf die Chancen der Erkrankung im Durchleben erschließt. Oft werden Resilienzquellen sogar erst durch schwere gesundheitliche Probleme entdeckt.

Auf der psychosozialen Ebene geht es manchmal darum, der Krankheitserfahrung eine sinnhafte Einordnung zu geben, um so zu Kompetenzerweiterung zu gelangen und die Situation zu meistern.

Der Ausgang der Erkrankung ist offen. Aber die Bewältigung der Angst und das Aufspüren bisheriger Normierungen, die das Leben eingeengt haben, stellen einen Wendepunkt dar, nämlich Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung in Situationen schwerer Schicksalserlebnisse.

Wenn Menschen im Fluss voller Gefahren schwimmen, wie kann der Mensch zu einem guten Schwimmer werden?

Tools zur Förderung der Salutogenese.

- Lebenslinie, Zeitstrahl: Problematische wie lösungsorientierte Muster erkennen, als überlebensrelevant in der Kindheit würdigen und erweiterte Problemlösungsszenarien entwickeln
- Adlerhorst, Panoramabilder, Distanzierungstechniken: Kreative Übung: Körperbild gestalten in Verbindung mit Skriptbotschaften. Arbeit an der Mustererkennung. Wiederkehrende Muster des Scheiterns und des Gelingens herausarbeiten und Neuentscheidungen treffen
- Glaubenssätze, Einschärfungen, Antreiber: Überprüfen und Verändern von Glaubenssätzen. Sie wirken wirklichkeitserzeugend und damit blockierend oder befreiend. Bekräftigung oder Neuorientierung
- Balast abwerfen: Mit wem aus meinem sozialen Umfeld/Familie habe ich Unerledigtes? Möchte ich die Initiative ergreifen, um es zu klären?

Welche Verluste gilt es zu betrauern?

- Inneres Team: Identifizierung unterschiedlicher innerer „Stimmen“, bzw. Kommentatoren gegenüber aktuellen Fragen, bei denen die betreffende Person unsicher, impulsiv, wütend oder ambivalent ist. Dabei gilt es, unter den zahlreichen Stimmen einen Regisseur oder eine Steuerinstanz zu etablieren
- Innere Bühne: Ein mit dem Inneren Team verwandtes Tool. Hier geht es darum, Rollen, biografisch begründete Muster und/oder Teilpersönlichkeiten zu erkennen und ihnen eine Stimme zu geben, um bei kontextbedingten Störungen eine Klarheit zu finden
- Tageslaufanalyse: Untersuchung eines typischen (Arbeits-) tages in Hinblick auf Belastungen und Entlastungen
- Stressabbau: Zwerchfellatmung, Harmonische Bewegung (Qi Gong, Yoga etc.), Muskelentspannung, Imagination angenehmer Bilder, Achtsamkeitsübungen
- Gestalten schließen: Ungelöste und unerledigte Themen und Probleme ansprechen und klären
- Abgrenzungsübungen: Das „Nein-Sagen“ üben, die Kunst des fairen Streitens lernen
- Ressourcengenogramm: In einer Aufzeichnung der eigenen Herkunftsfamilie und der gegenwärtigen Beziehungen, Erfahrungen konstruktiver und kraftspendender Verhaltensweisen von Angehörigen und weiteren unterstützenden Personen entdecken
- Innere Heilungskräfte: Aufspüren und Festigen von inneren Kraftquellen, hilfreichen Wesen, Bildern und Metaphern
- Ressourcenorientierte Geschichten und Analogien: Geschichten neu erfinden, Mut machende Geschichten aus Kindheitsliteratur reaktualisieren, aus Lehrgeschichten lernen
- Selbstwirksamkeit entwickeln: Etablierung eines Inneren Beobachters, Selbstreflexion, Selbstregulation und Selbstwertstärkung
- Kognitive Kontrolle: Identifizierung automatisiert ablaufender, selbstsuggestiv wirkender innerer Gedanken und Sätze und gegebenenfalls Lockerung und Korrektur, Umfokussierung
- Empowerment: Stärkung der Fähigkeit, Eigenverantwortung, Selbsthilfe und Kompetenz zu entwickeln
- Rituale: Entwicklung von sinnstiftenden, bedeutsamen Handlungen, die der Bekräftigung und/oder der Wandlung dienen
- Lebensqualität: Spielen lernen, spielerisch lernen, absichtsloses Tun, Flow Erlebnisse ermöglichen, Genussfähigkeit stärken, Emotionen wecken, Ausdrucksfähigkeit stärken
- Dankbarkeit: Mitteilung von Freude über empfangene Unterstützung; Bereitschaft, selbst andere Menschen uneigennützig zu unterstützen
- Spiritualität: Offenheit für Erfahrungen des eigenen Eingebettet-Seins in ein geheimnisvolles, größeres Ganzes auf der Grundlage gemeinschaftsverträglicher Werte, z.B. im Naturerleben, in der Ahnung von einer größeren Macht, in der Konfrontation mit der Unendlichkeit des Weltalls
- Würdigung des Lebens als Geschenk

Oftmals lernen Menschen erst durch eine Erkrankung innerhalb der Familie oder durch ein anderes schicksalhafteres Ereignis, das Leben zu schätzen und neue Sichtweisen darauf zu entwickeln.

Salutogenetisch sich auszurichten bedeutet, übergreifend systemisch zu denken, zu handeln, auf Wechselwirkungen zu schauen und vorwärts zu blicken.

Maria Amon

Diplom-Pädagogin,
Counselor grad. BVPPPT
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Supervisorin DGsv

Literatur: Aaron Antonovsky: Die Entmystifizierung der Gesundheit, dgvt-Verlag; Tübingen 1997