

# Salutogenese konkret

## Ansätze für eine gesunderhaltende und stärkende Pädagogik



**Stefan Paetzholdt-Hofner**  
Diplomsozialpädagoge (FH)  
Gestaltpädagoge  
(Akademie Remscheid)

Teil 1

Für die Pädagogik wird zunehmend eine Grundorientierung wichtig, die sich auf Gesundheitsförderung und Prävention bezieht.<sup>1</sup>

Anton Antonovsky, einen Medizinsoziologen, der als ein „Vater“ der Salutogenese (der Wissenschaft vom „Gesundbleiben“) gilt, beschäftigte die Frage, was Menschen zu einem seelisch und körperlich gesunden Leben benötigen.<sup>2</sup> Welche Ressourcen und Potentiale brauchen wir, um uns auch nach Krisen oder Krankheiten wieder zu erholen? Nach dem Konzept der Salutogenese können wir als Kraftquelle Widerstandsressourcen aufbauen, die uns dabei unterstützen, immer wieder ein zufriedenes und gesundes Leben zu entwickeln, trotz aller täglichen Störungen.

Im Zentrum dieses Modells steht der „sense of coherence“ (SOC) oder Kohärenzsinn, der einen die Welt als zusammenhängend, bewältigbar und verstehbar erleben lässt.

Als wesentlich werden insbesondere drei Komponenten hervorgehoben<sup>3</sup>:

- 1. Verstehbarkeit:** Die eigene Geschichte, das Erleben und die Erfahrungen können verarbeitet, erklärt und als stimmig in das Selbstkonzept integriert werden.
- 2. Bewältigbarkeit:** Herausforderungen des Lebens können gemeistert wer-

den im Rückgriff auf interne und externe Ressourcen. Lösungsmuster für schwierige Lebenssituationen sind verfügbar.

- 3. Sinnhaftigkeit:** Unser Leben, die Arbeit und die Beziehungen sind sinnvoll. Es ist lohnenswert, sich zu engagieren und sich einzusetzen. Die Bedeutsamkeit des eigenen Lebens und des Handelns wird erlebt.

In diesem Modell zeigen sich auch Verbindungen zu Ansätzen der Resilienzforschung und des Empowerments: „Handlungsziel einer sozialberuflichen Empowerment-Praxis ist es, Menschen das Rüstzeug für ein eigenverantwortliches Lebensmanagement zur Verfügung zu stellen und ihnen Möglichkeitenräume aufzuschließen, in denen sie sich die Erfahrung der eigenen Stärke aneignen und Muster solidarischer Vernetzung erproben können.“<sup>4</sup>

Die gemeinsamen Wurzeln der Salutogenese, der Resilienzforschung und des Empowerment-Ansatzes sind insbesondere, dass sie den Menschen als unverwechselbar sehen und ihn dabei stärken wollen, Krisen konstruktiv zu meistern anhand erfolgreicher Bewältigungsstrategien, auch in einem unterstützenden Netzwerk.<sup>5</sup>

**Dieses Ziel, die Lebensouveränität von Kindern und Jugendlichen zu stärken, wird in den genannten Konzepten methodisch auf verschiedene Weise umgesetzt,** für mich ist aber zentral, dass es ihnen gemeinsam

um die Entwicklung von Ressourcen und Potentialen unter schwierigen Lebensbedingungen geht und somit um die Wiederherstellung von seelischer und körperlicher Gesundheit. Genau dies ist mir in der Pädagogik angesichts vorhandener Gefährdungen besonders wichtig:

- Ein Risiko liegt z.B. in einer sich rasch verändernden Gesellschaft, die von uns und Kindern viel Mobilität, Flexibilität und kreative Anpassung verlangt. Normen und Werte und ihre Umsetzung wandeln sich, wir sind konfrontiert mit neuen Formen und Strukturen von Familie, von Beziehungen und Arbeit. Es findet eine Pluralisierung der Lebensstile statt, die Bedeutung virtueller Welten nimmt zu, ebenso wie die Menge an Wissen und Information. Verbindlichkeit und Sicherheit gehen verloren.
- Eine andere schwierige Lebensbedingung entsteht durch die hohen Ansprüche an Kinder und Kindertagesstätten (Kitas). Die „Störungsbilder“ von Kindern und Jugendlichen sind auch ein Ergebnis einer Gesellschaft, in der Effizienz, Anpassung, Leistungsdruck und Konkurrenz so wichtige Werte darstellen.<sup>6</sup> Wir übernehmen diesen Druck, wenn wir mit Angeboten, Aktionen und Programmen die Kinder verplanen und „beschäftigen“.

**Wie können wir ihnen mehr eine eigensinnige kindliche Individualität, Autonomie und viele Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen, die sie stärken um sich in dieser schnelllebigen Welt zu orientieren?** Wenn die

Gefahr zu scheitern oder krank zu werden angesichts wachsender gesundheitlicher und gesellschaftlicher Risiken zunimmt, werden für die Pädagogik die stärkenden und somit protektiven



Faktoren wesentlich. Zwei mir besonders wichtige Aspekte einer stärkenden Pädagogik möchte ich im Rahmen dieses Artikels näher beleuchten.

### 1. Interaktion im Dialog

Der bayerische Bildungs- und Erziehungsplan fordert beim Erwachsenen-Kind-Verhältnis: „Bildung und Erziehung sind ein auf Dialog ausgerichtetes Geschehen, in dem sich Kinder und Erwachsene als Partner respektvoll begegnen. Erwachsene bringen dem Kind bedingungslose Wertschätzung entgegen und nehmen es in seinen Äußerungen und Gestaltungsmöglichkeiten ernst.“<sup>7</sup>

Das ist ein hoher Anspruch als Basis für salutogenetische und resiliente Prozesse angesichts der Realitäten in unseren Einrichtungen mit einem ungenügenden Personalschlüssel, hohen Erwartungen der Eltern, Schulen und Träger oder der Zunahme von Störungsbildern bei den Kindern. Wie kann eine dialogische Interaktion gelingen?

Der katholische Philosoph Romano Guardini stellte fest, was für Frauen und Männer gilt: „Das erste Wirkende ist das Sein des Erziehers, das zweite, was er tut, das dritte erst, was er redet.“<sup>8</sup> Zuerst sind wir als PädagogInnen gefordert, die eigenen biographischen Konstruktionen in den Blick zu nehmen um zu erkennen, wo wir durch Vergleiche oder Beurteilungen die innere Sinnhaftigkeit unseres Gegenübers zu schnell begrenzen und abwerten. **Gerade für Kinder, die ja von uns abhängig sind, ist es von zentraler Bedeutung, dass sie mit Erwachsenen zusammen sind, die Gefühle und Bedürfnisse feinfühlig wahr- und ernst nehmen.** Wir müssen erkennen, was uns geprägt hat. Wir PädagogInnen haben durch die Abhängigkeit der Kinder von uns eine große Verantwortung, was eben auch eine Verantwortung für das eigene „innere Kind“ mit seiner Lebensgeschichte einschließt.

Wir sollten Kränkungen und Beschämungen von Kindern vermeiden, die das seelische Immunsystem der Kinder schwächen anstatt stärken. Ein Satz wie „*Mich macht es traurig, wenn du mit Büchern wirfst!*“ ist nur ein moralischer Appell, denn wir sind nicht wirklich traurig, sondern burden dem Kind auch noch die Verantwor-

tung für unsere Gefühle auf. Kohärenzsinn bei Kindern kann entstehen, wenn wir Erwachsenen klare Botschaften formulieren: „*Ich habe gesehen, wie du das Buch in die Ecke geworfen hast. Das lasse ich nicht zu. Wir holen zusammen das Buch und schauen dann, was dich geärgert hat. ... Was ist denn vorher passiert?*“ **Interaktionen müssen auf Inhalts-, Gefühls- und Körperebene in sich stimmig sein, damit Kinder Bedeutung und Sinn konstruieren können.** Viel zu oft wird der wertschätzende Dialog mit Kindern unterbrochen und gestört, weil wir zu schnell und zu emotional nach verinnerlichten Mustern reagieren und eigene Bedürfnisse nicht wahrnehmen. Die „gewaltfreie Kommunikation“ ist hier z.B. ein ausgesprochen hilfreicher Weg.<sup>9</sup>

„*Wegen so was musst du doch nicht weinen! Dein Papa kommt ja bald wieder!*“ sind für das weinende Kind ablenkende und abwertende Botschaften von dem, was gefühlt wird. Das kann Kinder schwächen, ja krank machen, weil sie lernen, dass ihre Gefühle „falsch“ sind. „*Du bist traurig, weil dein Papa in die Arbeit musste. Ich bin jetzt für dich da.*“, ist eine empathische Botschaft, während der Erzieher bzw. die Erzieherin das weinende Kind im Arm hält. Das trauernde Kind spürt, dass sein So-Sein in Ordnung ist, der Schmerz wird ernst genommen und im empathischen Kontakt bewältigbar.

**Genau dies ist die Aufgabe eines wertschätzenden Dialogs und einer stärkenden Pädagogik: Vor dem Hintergrund von Respekt, Verantwortung, Authentizität, Geduld und Achtsamkeit salutogenetisch zu wirken.** Wir dürfen scheitern und Fehler begehen, aber wir sollten uns bemühen, Kinder als gleichwürdige Subjekte ernst zu nehmen.

Hier geht es um eine Haltung, die in der Literatur beschrieben wird mit Begriffen wie Involvement, Responsivität, Sensitivität bzw. Empathie.<sup>10</sup>

Fragen Sie sich:

- Wie bin ich innerlich beteiligt am Geschehen (Involvement)? Kinder sollen spüren, dass Sie im Hier und Jetzt anwesend sind und sich einlassen auf den Kontakt, das Spiel oder die Situation.
- Wie antworte ich differenziert und angemessen mit Körper, Gestik, Mimik,

Worten auf die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes (Responsivität)?

- Kann ich mich in die Situation von Kindern einfühlen und wie gut kenne ich mich selbst? Welche Gefühle tauchen durch die Resonanz bei mir auf?

So spüren Kinder, dass sie wahrgenommen, beachtet und verstanden werden. Sie erkennen den Wert und die Bedeutung von konstruktiven und somit stärken den Auseinandersetzungen. Das ist eine resiliente Pädagogik auf einem salutogenetischen Hintergrund.

Fortsetzung folgt im nächsten Heft.

- 1 13. Kinder- und Jugendbericht, 2009
- 2 Vgl. Antonovsky, Anton (Hrsg.) / Keupp, Heiner
- 3 Vgl. Keupp, Heiner / BzGA 2001
- 4 Herriger, S. 17
- 5 Auf die ausgezeichnete und differenzierte Arbeit unter der Federführung von Prof. Dr. Heiner Keupp im 13. Kinder- und Jugendbericht wird verwiesen.
- 6 Vgl. Ausführungen von Kubjuweit, Dirk und Köpf, Peter/Provelegios, Alexander
- 7 Bay. Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen / Staatsinstitut für Frühpädagogik München, 4. Auflage 2010, Kapitel 2.10 Demokratieprinzip, S. 35
- 8 Wild, Rebecca S. 1
- 9 Vgl. Rosenberg, Marshall B. / Gaschler, Frank und Gundi
- 10 Vgl u.a. Frech, Verena Teil 4, Nr. 59, S. 11; Gutknecht, Dorothee und Juul, Jesper

#### Zum Autor:

#### Stefan Paetzholdt-Hofner

Jahrgang 1954

Diplomsozialpädagoge (FH)

Gestaltpädagoge (Akademie Remscheid)

20 Jahre Praxiserfahrung in der Heilpädagogik, Kinder- und Erwachsenenpsychiatrie

8 Jahre Leitung von zwei heilpädagogischen Tagesstätten für „seelisch behinderte“ Kinder

seit 1995 Dozent an der städtischen Fachakademie für Sozialpädagogik in München

Seit 1995 freiberuflicher Fortbildner und Berater in Kindertagesstätten und verschiedenen pädagogischen Instituten

Mitglied im Verein „Mit Kindern wachsen“

Mitglied im Verein „Archiv der Zukunft-Netzwerk“

Kontakt: [www.eigen-sinn.info](http://www.eigen-sinn.info)