

Gesundheitspraxis ^{BfG} und Salutogenese

Salutogenese ist die Lehre, wie Gesundheit (salus) entsteht (generiert) wird. Das Wort erschaffen hat ein Medizinsoziologe und Stressforscher, Aaron Antonovsky vor 30 Jahren und langsam wird der Ansatz insbesondere auch unter Medizinern und in den Heilberufen bekannter und verbreitet. In Deutschland ist das Salutogenese Zentrum bei Bad Gandersheim sehr aktiv. (www.salutogenese-zentrum.de)

Der salutogenetische Fokus, wie er in folgender Tabelle oft publiziert wird, entspricht dem, was wir gesundheitspraktisch tun. Der pathogenetische Fokus, d.h. die Aufmerksamkeit, die sich auf das Entstehen von Krankheiten bezieht, wird der gesundheitsstiftenden Aufmerksamkeit zur Seite gestellt. Ich erläutere daneben die gesundheitspraktische Bedeutung.

Pathogenetischer Fokus	Salutogenetischer Fokus	Gesundheitspraktische Kommunikation Am Beispiel ‚Arbeit mit Farben‘
Vermeidungsziele: was soll nicht sein	Attraktive Gesundheitsziele	Welche Farben sind hier und jetzt attraktiv – und wie sind sie attraktiv, was machen Farben angenehmes?
Problem – Unstimmigkeit: was stimmt nicht, was macht Probleme	Stimmigkeit - Kohärenz	Welche Art der Farbe, welche Dynamik usw. fühlt sich hier und jetzt stimmig an? Welche Farben wollen hinzu kommen, was wirkt zusammen so, als würde es zusammen gehören. Kann es sein, dass man einen inneren Sensor für ‚passende‘ Farben hat - so wie für ‚stimmiges Leben‘?
Norm	Subjekt und Subjektives	Wie erlebst Du diese Farbe im Unterschied zu anderen? Kann es sein, dass in Dir verschiedene Anteile verschiedene Farben mögen? möglichst selten: andere meinen, diese Farbe ist, diese Farbe bedeutet ...
Defizite	Ressourcen	Wie bereichert die Farbe? Welche Kräfte regt sie an? Welche Körperbereiche fühlen sich besonders wohl und werden aus sich heraus aktiv?
Isolierende Analyse – Ursache im Kleinen	Systemische Selbstregulation - Kontextbezug	Begleiter – Farbe- Kunde und Kontext bilden ein lebendiges System. Die Farbe selbst ist ein aktives interagierendes Wesen. Das beobachtende Bewusstsein ist allparteilich. Es gibt Impulse, keine Befehle.
Zustand	Entwicklung und Evolution	Wie wird die Farbe morgen wirken? Die Farbe wird morgen eine andere sein,...Wohin geht die Entwicklung?
Eine Möglichkeit: entweder - oder	Mehrere Möglichkeiten: sowohl - als auch	Manchmal geht es um eine Farbe, manchmal um viele Farben. Chaotisches und Geordnetes kann nebeneinander erscheinen. Es gibt keine ‚guten‘ oder ‚schlechten‘ Farben.

Die Praxis der Salutogenese stammt aus dem Umfeld der Ärzte und Gesundheitsvorsorge. Sie setzt salutogenetische Prinzipien als eigene Ziele.

Gesundheitspraxis ist demgegenüber etwas anders kontextuiert. GesundheitspraktikerInnen benutzen fast immer ein Medium. Zum Beispiel Farben, Steine, Öle usw. oder Berührung, Energieerfahrung, Tanz usw..

Die KundenInnen in der Praxis werden für Ziele der Veränderung und des gesünder Werdens und andererseits mit einem Medium angesprochen. Das Medium ist wie eine zusätzliche mitarbeitende Person. Normalerweise sind 3 Gestalten anwesend: Der Kunde, der Praktiker und das Ziel (die Erwartungen). Sehr leicht wird das Ziel dann moralisierend, beängstigend, krampfhaft oder die Beziehung der beiden Menschen wird zu einer eigenen, meist schwierigen, Thematik. Wenn mit Medien gearbeitet wird und es dem Praktiker gelingt, das Medium als eigenes Wesen in die Situation einzubringen, dann entwickeln sich bedeutend mehr und bedeutend leichter gesundheitsgenerierende (salutogenetische) Prozesse. Man kann nämlich immer wieder auf dieses Medium zurückgreifen.

Das Medium hilft, sich nicht in der Zielperspektive zu verengen oder in Beziehungen zu verstricken. Ein Künstler hat ein Ziel, – aber im Kern spricht er mit dem Stein, den er bearbeitet, mit den Farben, mit dem entstehenden Bild. Ein alter Ausdruck für dieses Aspekt ist ‚Werkbegeisterung‘. Sie ein starkes, wichtiges antreibendes Motiv. Sie ergänzt die Kommunikationsbegeisterung und die Begeisterung für das Erreichen von Zielen.