

Stark per Salutogenesekonzept

Wo Gesundheit ankert

Die Einschnitte durch Covid-19 bedeuten Ängste, Unsicherheit, Sorgen - privat wie am Arbeitsplatz. Um den Zusatzbelastungen standzuhalten, ohne krank zu werden, brauchen wir heute mehr denn je eine stabile innere Haltung. Doch was hält uns im Kern gesund? Die Salutogenese hat es erforscht.

Preview

► **Gut auf der Piste:** Wie die Skifahrer-Metapher den Fokus der Salutogenese erklärt

► **Gut im Lot:** Was Gesundheit mit Kohärenz zu tun hat

► **Gut zu uns:** Wie wir Selbstfürsorge lernen

► **Gut vernetzt:** Auf welche Weise soziale Unterstützung aufs Gesundheitskonto einzahlt

► **Guten Muts:** Wie wir den Glauben an unsere Stärken stärken - und warum wir Belastungen als sinnvoll erleben sollten

Das Leben ist eine Skipiste. Genauer: Es ist wie eine Piste, an deren Ende ein Abgrund wartet, in den wir alle unweigerlich stürzen werden. Doch bevor das unumgängliche Ende unseres Lebens kommt, sind wir unterwegs auf dem weißen Hang und ziehen unsere Spuren im Schnee - jede und jeder auf eigene Weise. Die Metapher stammt von Aaron Antonovsky (t). Er brachte in den 1980er-Jahren mit seinem Konzept der Salutogenese einen neuen Blick auf das Thema Gesundheit. Gesundheit ist dem israelisch-amerikanischen Mediziner -soziologen zufolge ein aktives Geschehen, und anhand der Pisten-Metapher machte Antonovsky den Unterschied der salutogenetischen Orientierung gegenüber der nach wie vor verbreiteteren pathogenetischen Orientierung verständlich.

Die Vertreter der pathogenetischen Orientierung beschäftigen sich vornehmlich mit denjenigen Skifahrern, die auf der Piste mit anderen zusammenprallen und sich verletzen, die gegen einen Baum fahren oder in eine Gletscherspalte fallen, und sie versuchen davon zu überzeugen, am besten gar nicht erst loszufahren. Mit einem salutogenetischen Blick dagegen geraten diejenigen Skifahrer in den Fokus, die gekonnt auf der Piste abwärts gleiten. Die mit diesem Blick

Was zeichnet sie besonders aus? Und wie lässt sich die Skipiste wegsamer machen? Die zentrale Frage der Salutogenese lautet somit nicht: Was macht Menschen krank? Sondern: Was hält uns gesund? Warum und wie bleiben manche Menschen - auch angesichts kritischer Lebensereignisse und zahlreicher Stressoren im Alltagsleben - gesund, während andere abstürzen und krank werden? Nicht um Krankheitsursachen und Risikofaktoren geht es hier, sondern um individuelle und gesellschaftliche Protektorfaktoren der Gesundheit.

Stress bewältigen mit den Prinzipien der Salutogenese

Vor dem Hintergrund des Corona-Virus gewinnen diese Fragen, die bis heute zu zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen geführt haben, an neuem Gewicht. Denn die Pandemie bedeutet einen Ausnahmezustand, der Angst macht. Viele haben zurzeit Angst vor Ansteckung, Angst vor Veränderungen im Arbeitsleben, Angst vor Jobverlust, Angst vor Insolvenz - oder Angst, die coronabedingt bereits erlittenen Schädigungen und Verluste nicht aushalten und auffangen zu können. Mit den Einschnitten und Unsicherheiten, die Covid-19 zusätz-

Das Geheimnis psychischer Gesundheit liegt darin, sich Herausforderungen erklären zu können, einen Sinn in ihnen zu sehen und darauf zu vertrauen, sie zu bewältigen.

bringt, müssen wir leben und umgehen lernen, ohne vor Stress und Sorgen krank zu werden.

Die Erkenntnisse der salutogenetischen Forschung über gesundheitliche Protektivfaktoren und über Möglichkeiten, diese zu stärken, sind hier äußerst hilfreich und in der heutigen hektischen, schnellen und von großen Unsicherheiten geprägten Welt aktueller denn je. Nur: Wo gilt es anzusetzen?

Zentral für Gesundheit: Das Empfinden von Kohärenz

Den Kern des Salutogenese-Konzepts von Aaron Antonovsky bildet der sogenannte Kohärenzsinn. Ihn besitzt laut Antonovsky, wer generalisierend, überdauernd und gleichzeitig dynamisch

erstens darauf vertraut, dass die Ereignisse in der eigenen inneren Welt und in der äußeren Umgebung strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind (= Gefühl der Verstehbarkeit),

zweitens darauf vertraut, dass innere und äußere Ressourcen vorhanden sind, um den aus diesen Ereignissen stammenden Anforderungen zu begegnen (= Gefühl der Machbarkeit),

drittens darauf vertraut, dass es lohnenswert ist, diesen Anforderungen zu begegnen (= Gefühl der Sinnhaftigkeit).

Kurz: Das Geheimnis der Gesundheit besteht demnach darin, sich die Welt auch in schwierigen Situationen erklären zu können, sowie überzeugt davon zu sein, die Anforderungen des Lebens durch eigene Kraft und/oder fremde Hilfe bewältigen zu können, und es als sinnvoll zu erleben, sich mit diesen Lebensereignissen auseinanderzusetzen.

Worauf beruht eine solche gesundheitsförderliche kohärente Weltsicht? Wie entwickelt sie sich? Manche von uns scheinen sie „einfach so“ in sich zu tragen. Tatsächlich beruht sie auf Erfahrungen, genauer: auf die im Laufe des Lebens immer wieder konsistent gemachte Erfahrung, bei der Auseinandersetzung mit schwierigen Situationen verlässlich auf externe und interne Ressourcen zurückgreifen zu können. Externe Ressourcen sind beispielsweise ökonomische Sicherheit und ausreichende finanzielle Mittel, ein tragfähiges soziales Netz sowie der Zugang zu transparenter Information. Mit internen Ressourcen sind persönliche Faktoren gemeint wie Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, positive soziale Beziehungen zu gestalten, sowie ein liebevoller Umgang mit sich selbst. Wer wiederholt erfahren hat, dass ihm in schwierigen Situationen derartige Ressourcen zur Verfügung stehen, entwickelt letztlich ein tiefgreifendes Vertrauen in die Verstehbarkeit, Machbarkeit und Sinnhaftigkeit „der Welt da draußen“.

Vier Health-Anker festigen wichtige Ressourcen

Berühmte Mutmacher-Gedanken

Stresssituationen, Schicksalsschläge und andere psychische Belastungen bewältigt, wer den eigenen Stärken und Ressourcen vertraut und sich Mut zuspricht. Viele berühmte Personen haben mutmachende Gedanken formuliert, die in kritischen Lagen helfen und beruhigen können.

Zum Beispiel:

„Am Ende wird alles gut, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.“ (*Oscar Wilde*)

„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“ (*Bertolt Brecht*)

„Es gibt Berge, über die man hinüber muss, sonst geht der Weg nicht weiter.“ (*Ludwig Thoma*)

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“ (*Dalai Lama*)

„Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig.“ (*Seneca*)

„Alles nimmt ein gutes Ende für den, der warten kann.“ (*Leo Tolstoj*)

„Der größte Ruhm im Leben liegt nicht darin, nie zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“ (*Nelson Mandela*)

Um ein solches Vertrauen, also den Kohärenzsinn im Sinne Antonovskys, zu stärken, kommt es also darauf an, die entsprechenden Ressourcen zu entwickeln und auszubauen. Während das bei den externen Ressourcen letztlich eine gesellschaftspolitische Aufgabe ist, liegt die Entwicklung interner Ressourcen - zumindest bis zu einem gewissen Grad - bei jeder Person selbst. Die salutogenetisch inspirierte Forschung hat seit Antonovsky immer mehr Erkenntnisse geliefert über die internen Faktoren, die zur Gesundheitsförderung beitragen. Und sie hat Wege aufgezeigt und Maßnahmen zur Umsetzung erprobt, wie jede und jeder Einzelne die salutogenetische Haltung mitsamt dem zugehörigen Verhalten ein Stück weit selbst entwickeln kann - mit der Folge, psychisch wie physisch belastbarer zu werden.

Aus all dem folgt: Wenn Sie eine an der Salutogenese orientierte gesundheitsförderliche Haltung aufbauen wollen, sollten Sie an vier Ankern ansetzen und die dahinterliegenden Ressourcen fördern:

Anker 1: Selbstfürsorge

Leitsatz: Ich nehme meine Bedürfnisse ernst!

„Gönne Dich Dir selbst!“ Diese mehr als 800 Jahre alte Aufforderung stammt von Bernhard von Clairveaux und war an Papst Eugen III. gerichtet. Sie bringt auf den Punkt, was in unserer heutigen hektischen Welt voller Anforderungen von vielen aus den Augen verloren wird: auf sich zu achten und den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden. Es geht darum, liebevoll und wertschätzend mit sich selbst umzugehen und dabei drei Aspekte zu beherzigen:

▮ **Selbstachtsamkeit:** Nehmen Sie eigene Stimmungen und Wünsche achtsam wahr, statt sie zu ignorieren, zu übergehen oder zu verdrängen.

▮ **Selbstakzeptanz:** Nehmen Sie eigene Stimmungen und Wünsche an, statt sie abzuwerten oder sich für sie zu verurteilen.

▮ **Selbstmitgefühl:** Begegnen Sie sich mit einer Haltung liebevoller Güte, insbesondere dann, wenn es Ihnen nicht gut geht, Sie einen Fehler gemacht oder einen Misserfolg erlebt haben. Begegnen Sie sich dann so, wie Sie sich auch einer guten Freundin gegenüber verhalten würden.

Das Problem: Häufig neigen Menschen unter Belastungen nicht nur zu sozialem Rückzug, sondern auch dazu, Interessen verkümmern zu lassen, Hobbys, Sport und andere Freizeitaktivitäten zu streichen und schließlich regelrecht sich selbst aufzugeben. Solange es sich um eine zeitlich begrenzte Belastung handelt, kann eine Konzentration der eigenen Kräfte auf die instrumentelle Belastungsbewältigung eine durchaus angemessene Strategie darstellen. Bei länger andauernden Belastungen hingegen führt eine solche Selbsteinschränkung in einen fatalen Teufelskreis: Belastungen und körperliche wie psychische Stresssymptome nehmen einen immer breiteren Raum im Leben ein. Das subjektive Belastungsgefühl nimmt weiter zu. Positive Erlebnisse werden noch seltener, depressive Stimmungszustände und Angstgefühle nehmen hingegen zu. Fehlende Erholungsmöglichkeiten führen auf Dauer zu einer weiteren Abnahme der Widerstandskraft gegenüber Belastungen. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen: Überlegen Sie, was Ihnen in der Vergangenheit gut getan hat- und bauen Sie bewusst solche gut tuenden Aktivitäten wieder in Ihren Alltag ein.

Andere Menschen füllen ihre Freizeit zwar mit vielfältigen Aktivitäten, erleben jedoch keine wirkliche Erholung. Sie stecken in der Freizeit-Falle, das heißt: Sie übertragen die Normen und Kriterien der Arbeitswelt auf die Freizeit. Leistungsdenken, Perfektionismus, Ehrgeiz, Prestige, hektische Betriebsamkeit, Ungeduld und die Angst, etwas zu verpassen, lassen keinen Raum für innere Ruhe und Muße. Die Freizeit stellt somit keinen Ausgleich zu den Belastungen des Arbeitslebens dar, sondern bedeutet eher

„Am Ende wird alles gut, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende!“ - Positive Gedanken wie dieses Zitat von Oscar Wilde können als Mutmacher fungieren.

eine Verdoppelung vom Stress. Wenn Sie sich hier wiederfinden, gilt für Sie: Lernen Sie, Freizeit (auch sportliche) nicht unter dem Gesichtspunkt von Wettbewerb und Leistung zu verstehen, und entdecken Sie das „Nichtstun“, den Müßiggang und die „leere Zeit“ als wichtige Quelle der Regeneration.

Wichtig ist auch, die inneren Saboteure der Selbstfürsorge zu erkennen. Sie zeigen sich z.B. in Befürchtungen vor verständnislosen Reaktionen des sozialen Umfelds sowie einem schlechten Gewissen, wenn man etwas nicht zweckgebunden, sondern nur für sich tut. Auch zeigen sie sich in dysfunktionalen Loyalitäten - beispielsweise in einem „Mir darf es nicht besser gehen als ...“, das gegenüber einem pflegebedürftigen Angehörigen empfunden und gelebt wird. Und schließlich bildet die Delegation der Verantwortung für das eigene Wohlbefinden an Dritte - „Du musst für mich sorgen!“ - einen Sabotageakt gegen den liebevollen Umgang mit sich selbst. Um sich wirklich mit Selbstfürsorge begegnen zu können, müssen Sie also vor allem lernen, sich Genuss zu erlauben (vgl. Tutorial „Genießen lernen“).

Anker 2: Soziale Unterstützung

Leitsatz: Ich pflege mein Netzwerk!

Dass positive zwischenmenschliche Kontakte Schmerzen vergessen lassen, die Genesung, z.B. nach Operationen, beschleunigen, bei der Bewältigung von alltäglichen Belastungen und kritischen Lebensereignissen unterstützen und allgemein zum Wohlbefinden beitragen, ist Teil des gesundheitspsychologischen Alltagswissens und durch zahlreiche Studien belegt. Umgekehrt ist soziale Isolation ein bedeutsamer gesundheitlicher Risikofaktor.

Der gesundheitsschädliche Effekt sozialer Isolation ist ähnlich stark wie der des Rauchens und sogar noch größer als der Einfluss vom Bewegungsmangel und Übergewicht. Dies ist das Ergebnis einer Metaanalyse von 148 Studien, die 2010 von einer amerikanischen Forschergruppe um die Psychologin Julianne Holt-Lunstad veröffentlicht wurde. Die Analyse brachte zu Tage: Wer sich auf einen stabilen Freundes- und Bekanntenkreis stützen kann, hat ein deutlich erniedrigtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen im Vergleich zu Menschen mit einem schwachen sozialen Netz. Die biologische Grundlage für die schmerzhemmenden, angst- und stresslösenden sowie stimmungsaufhellenden Wirkungen positiver sozialer Bindungen ist wahrscheinlich in einer vermehrten Freiset-

zung des als Bindungshormon bekannten Oxytocin zu sehen.

Auch wenn es Ihnen manchmal anstrengend erscheinen mag, auch wenn Sie gerne für sich sind und wenn Sie nicht gerne Hilfe in Anspruch nehmen - stärken Sie Ihre sozialen Kontakte. Und: Suchen Sie Unterstützung! Machen Sie sich dabei klar, dass es Unterstützung auf sehr unterschiedlichen Wegen geben kann, z.B.:

> **Geistige Unterstützung:** Lebensvorstellungen, Werte und Normen teilen, Anschauungen austauschen und teilen, geistige Orientierung geben.

> **Praktische Unterstützung:** Dinge oder Geld ausleihen, praktische Hilfen im Alltag (Blumen gießen, Besorgungen erledigen, zum Bahnhof fahren etc.)

> **Informationelle Unterstützung:** Hilfen beim Problemlösen, Informationen geben, über ein Problem sprechen, Rückmeldung.

> **Emotionale Unterstützung:** gemeinsames Erleben von positiven Gefühlen, von Nähe und Vertrauen, Akzeptieren auch von unangenehmen oder unerwünschten Gefühlen, Trost spenden, ermutigen, zu jemandem halten, Selbstwert stärken, Körperkontakt.

Anker 3: Selbstwirksamkeit

Leitsatz: Ich vertraue meinen Stärken!

Ob und wie Sie alltägliche Belastungssituationen bewältigen - das wird auch durch Ihre Erwartungen darüber beeinflusst, wie Ereignisse ausgehen. Gesundheitsförderlich ist eine Haltung, die als adaptiver oder funktionaler Optimismus bezeichnet wird. Adaptiver Optimismus heißt: Sie sind optimistisch, dass Dinge gut ausgehen, aber Sie gründen Ihren Optimismus nicht auf blinde Zuversicht, sondern auf die Überzeugung, dass es Handlungen gibt, die zu dem erwarteten positiven Ausgang führen, und dass Sie selbst fähig sind, diese Handlungen auszuführen. Es gilt also, die eigene Selbstwirksamkeitsüberzeugung zu stärken.

Reflektieren Sie hierzu eigene Stärken und bisherige Erfolge. Was haben Sie gut gemacht? Welche Fähigkeiten haben Sie dabei unter Beweis gestellt? Wie haben Sie es in der Vergangenheit geschafft, aus einem Tal wieder hochzukommen? Welche Schwierigkeiten haben Sie gemeistert? Denken Sie dabei an die verschiedenen Lebensbereiche: an Beruf, Familie, an Hobbys und Freizeit und auch an Ihre Beziehungen zu anderen Menschen, und fragen Sie sich: Was sind die Lebensleistungen und Erfahrungen, auf die Sie mit Stolz blicken können?





Wer gesund bleiben will, muss auch auf seine Psyche achten, und dazu gehört: sich regelmäßig etwas Gutes zu gönnen. Mit einer solchen Selbstfürsorge tankt die Seele auf, und Stressphasen lassen sich besser bewältigen. Oft nehmen wir uns jedoch keine Zeit für seelische Streicheleinheiten. Acht Einladungen zum Genießen.

1. Erlauben Sie sich Genuss

Viele Menschen haben Hemmungen, ein schlechtes Gewissen oder schämen sich, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun - als stehe ihnen Genuss oder Lebensfreude nicht zu. Möglicherweise haben sie in ihrer Kindheit zu viele entsprechende Verbote bekommen - „Weil du eine schlechte Mathearbeit geschrieben hast, darfst du heute nicht ins Kino“ - und können sich daher Genuss nicht erlauben. Ganz gleich, woher die Genussverbote kommen: Sie dürfen sie fallen lassen und gut zu sich sein.

2. Nehmen Sie sich zum Genießen die nötige Zeit

Auch wenn es banal klingt: Genießen geht nicht unter Druck. Genuss bedeutet, sich Zeit zu nehmen und sich einzulassen - und sei es manchmal auch nur für einen Augenblick.

3. Genießen Sie bewusst

Der Augenblick oder die längere Zeit des Genießens gehört ganz dem Genuss und nicht parallel z.B. noch Ihrem Smartphone. Genuss lässt sich nicht nebenher „erledigen“. Andere Tätigkeiten müssen warten. Auch das Denken an zukünftige oder zurückliegende Aufgaben verstellt oft den Blick für das Angenehme. Genuss findet in der Gegenwart statt.

4. Schulen Sie Ihre Sinne

Genießen setzt eine differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die sich durch Erfahrung bildet. Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an. Schärfen Sie Ihre Sinne für scheinbar kleine Dinge wie Gerüche, die Farbe eines abgefallenen Blattes auf der Bürotterasse, den Nachgeschmack Ihres Kaffees etc.

5. Genießen Sie auf Ihre Art

„Was dem einen ein Uhl, ist dem anderen ein Nachtigall“: Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Finden Sie heraus, was gut für Sie ist, und was Ihnen nicht gut tut. Glauben Sie nicht, dass Ihnen gefallen muss, wovon andere schwärmen.

6. Planen Sie Ihren Genuss

Es ist zwar etwas dran, dass man die Feste feiern soll, wie sie fallen. Denn das Spontane, Unerwartete bringt häufig besonderen Genuss. Das heißt jedoch nicht, dass Sie den Genuss alleine dem Zufall überlassen sollten - er stellt sich dann nämlich viel zu selten ein. Planen Sie daher angenehme Erlebnisse, teilen Sie Zeit dafür ein, treffen Sie etwaige Vorbereitungen, vereinbaren Sie Verabredungen usw. Das hat den zusätzlichen Vorteil: Sie können sich auf das angenehme Ereignis schon im Vorfeld freuen.

7. Genießen Sie lieber wenig - aber richtig

Es ist ein Irrtum, dass mehr genießt, wer mehr konsumiert. Für den Genuss ist nicht die Quantität entscheidend, sondern die Qualität. Ein Zuviel wirkt auf Dauer sättigend und langweilig. Wählen Sie mit Bedacht, was Ihnen im Augenblick guttut.

8. Genießen Sie die kleinen Dinge des Alltags

„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“ Es braucht nicht immer besondere Anlässe zum Genießen. Suchen Sie Genuss und Wohlbefinden im normalen Alltag und in kleinen Begebenheiten. Vielleicht genießen Sie den frischen Fahrtwind auf Ihrem Fahrradweg ins Büro, vielleicht hören Sie im Auto Ihr Lieblingslied, vielleicht entdecken Sie im Schreibwarenladen eine schöne Postkarte, die Sie zu Hause an Ihren Kühlschrank heften.



Mehr zum Thema

> Gert Kaluza: Salute! Was die Seele stark macht.

Klett-Cotta, erweiterte Neuausgabe 2020, 28 Euro.

Der Theorieteil des Buchs erklärt unter Verweis auf zahlreiche Studienergebnisse die Prinzipien der Salutogenese. Der Praxisteil zeigt mit vielen Übungen, Tipps und Checklisten, wie sich Gesundheitsressourcen fördern lassen und auf welche Weise das vom Institut des Autors durchgeführte gleichnamige Trainingsprogramm „Salutel“ aufgebaut ist

> Tatjana Schnell: Psychologie des Lebensinns.

Springer, erweiterte 2. Aufl. 2020, 34,99 Euro.

Auf Grundlage empirischer Forschungsergebnisse berichtet Psychologieprofessorin Tatjana Schnell, welche Dimensionen von Sinn es gibt und wie sich diese entdecken und nutzen lassen. Mit Bezügen zu Gesundheit und zu Sinn in der Arbeitswelt sowie philosophischen Gedanken eine umfassende Informationsquelle.

Übertragen Sie die Normen und Kriterien des Arbeitslebens nicht auf Ihre Freizeit.

Hilfreich ist es daraufhin, positive und unterstützende Selbstaussagen zu formulieren, die als Mutmacher fungieren. Wenn Sie vor einer herausfordernden Aufgabe stehen, wenn Sie Enttäuschungen oder Verluste verarbeiten müssen, wenn Sie mit einer unvertrauten Situation konfrontiert sind, können Gedanken und Sätze Mut machen wie „Ich weiß, ich kann es schaffen“, „Ich traue mich“, „Ich werde es überleben“. Auch Zitate berühmter Personen können helfen (vgl. Kasten „Berühmte Mutmacher-Gedanken“), z.B. das berühmte von Oscar Wilde: „Am Ende wird alles gut, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.“ Oder das von Bertolt Brecht: „Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“

Aus all den gesammelten Mutmacher-Gedanken können Sie einen „Goldenen Satz“ formulieren, der eine funktional-optimistische Sicht verkörpert und den Sie gerne in Ihrem Leben verankern möchten. Dieser Satz sollte kurz und einfach sein, persönlich mit den Worten „ich“, „mir“, „mein“, positiv (sagen Sie, was Sie wollen, nicht, was Sie nicht wollen) und in der Gegenwart formuliert. Zum Beispiel: „Was ich will, das schaffe ich auch“, „Die anderen sind mein Netz - darum traue ich mich jetzt“, „In der Ruhe liegt meine Kraft“.

Wichtig für die Stärkung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung: Betrachten Sie beim Blick in Ihre Lebenslinie nicht nur die glänzenden Erlebnisse. Selbstwirksamkeitsüberzeugung speist sich mindestens ebenso stark aus der Erfahrung des Scheiterns. Ein Vertrauen in die eigene Kompetenz, das sich ausschließlich auf Erfolgserfahrungen

gründet, ist letztlich labil und droht immer dann einzubrechen, wenn Misserfolge, Niederlagen, Krisen auftreten und bewältigt werden müssen. Denn die latente Angst vor dem möglichen Misserfolg untergräbt dann die erfolgsverwöhnte Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Die Erfahrung des Scheiterns, insbesondere die Erfahrung, ein Scheitern „überlebt“ zu haben und vielleicht sogar an ihm gewachsen zu sein, stärkt hingegen das Vertrauen in die eigene Kompetenz, mit jedem Ergebnis eigener Handlungen, sei es erwünscht oder unerwünscht, umgehen zu können.

Anker 4: Sinnorientierung

Leitsatz: Ich gewinne meinem Leben etwas ab und schaue positiv in die Zukunft!

Zentraler Bestandteil des Salutogenesekonzepts ist ein tiefes Gefühl der Sinnhaftigkeit. Dieser „Sense of Meaningfulness“ meint das Ausmaß, in dem eine Person verspürt, dass das Leben einen emotionalen Sinn hat und wenigstens einige der auferlegten Probleme und Anforderungen es wert sind, Energie zu investieren, sich ihnen zu verpflichten und sich für ihre Bewältigung einzusetzen. Diese Probleme werden als „willkommene“ Herausforderungen empfunden und weniger als Last. Dies bedeutet nicht, dass eine Person mit hohem Sinnhaftigkeitsgefühl glücklich ist über beispielsweise eine Entlassung, eine drohende Insolvenz, die Notwendigkeit, sich einer gravierenden Operation zu unterziehen, oder gar über den Tod eines geliebten Menschen. Aber wenn diese unglücklichen Ereignisse eine solche Person treffen, wird sie bereitwillig die Herausforderung annehmen. Sie wird entschlossen sein, in der Herausforderung einen Sinn zu suchen, und wird ihr Bestes geben, um die Situation mit Würde zu überstehen.

Sinn in einzelnen und noch so schweren Herausforderungen des Lebens findet, wer sich insgesamt und übergeordnet über den Sinn des eigenen Lebens, über die eigenen Werte und über die eigene Richtung im Klaren ist. Wer in schwierigen Lagen seinen Weg finden will, braucht einen eigenen inneren Kompass und vor allem: innere Unabhängigkeit. Zu wissen, wofür man steht und wo man hinwill, ist in unserer heutigen Multioptionsgesellschaft jedoch schwer. Sozialwissenschaftler des Heidelberger Sinus-Instituts sprechen von einem „Zeitalter der Entgrenzung“, das gekennzeichnet ist durch „wachsende Überforderung und Verunsicherung durch den technologischen, soziokulturellen und ökonomischen Wandel, durch die Vielfalt



der Möglichkeiten und die Entstandardisierung von Lebensläufen - mit der Folge von Orientierungslosigkeit, Suche nach Entlastung und Vergewisserung".

Um Halt zu finden, hilft es, sich klare Ziele zu setzen: Was wollen Sie beruflich, familiär, mit Freunden und im Freizeitbereich erreichen? Bis wann wollen Sie es erreichen? Sinnvoll ist ein Zeitraum, der nicht zu weit weg, aber auch nicht zu nah liegt, also ca. ein bis fünf Jahre. Legen Sie sich auf einen genauen Zeitpunkt fest und formulieren Sie Ziele, die attraktiv für Sie sind und mit denen Sie sich gut fühlen. Die Ziele dürfen weder zu hoch noch zu tief gesteckt sein, denn nur dann bewahren Sie sich einerseits vor Misserfolgsfrustration und macht es Sie andererseits stolz, wenn Sie Ihren Zielen Stück für Stück näher kommen, bis Sie sie erreicht haben.

Der bedeutsame Nebeneffekt: Vor dem Hintergrund von definierten Zielen und einem positiven Zukunftskonzept können Sie zu neuen Bewertungen von stressverursachenden Alltagsanforderungen und Schicksalsschlägen finden. Ihr Blick auf die Herausforderungen kann sich so verändern, dass Sie diese nun als Marksteine

auf dem Weg zum Ziel wahrnehmen. Aber selbst, wenn Ihnen das nicht gelingen sollte - mit Zielen vor Augen erhöhen Sie Ihre Stresstoleranz und die Bereitschaft, sich mit unangenehmen, anstrengenden Situationen zu konfrontieren. Auch Personen, die ihren gegenwärtigen Alltag als wenig sinnvoll erleben, oder solche, die im Zusammenhang mit Verlustereignissen (Tod, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Entlassungen) Sinnverluste erlebt haben, können durch die Beschäftigung mit Werten, Zukunft und Zielen eine neue Sinnorientierung gewinnen.

Gert Kaluza

Der Autor: **Prof. Dr. Gert Kaluza** ist psychologischer Psychotherapeut sowie Trainer, Coach und Autor im Bereich individueller und betrieblicher Gesundheitsförderung. Mit seinem GKM-Institut für Gesundheitspsychologie führt er Health-Programme und Beratungen in Organisationen durch. Kontakt: www.gkm-institut.de



Foto: GKM-Institut für Gesundheitspsychologie