

Gibt es (k)eine soziale Salutogenese?

Fragen an Aaron Antonovskys Konzeptualisierung des Sence Of Coherence

ECKHARD SCHIFFER

Antonovsky Ansatz zur Salutogenese bezieht sich auf die körperliche und seelische Gesundheit. Wie aber sieht es mit der sozialen Salutogenese aus? Ein wichtiger Aspekt dabei: die frühkindlichen Lächeldialoge, in denen sich der Mensch wahr- und angenommen erlebt. Sie legen ein „Gedächtnis der Liebe“ an, das noch Jahrzehnte später soziale Gesundheitsmomente ermöglichen kann. Projekte in Kindergarten und Schule zeigen, wie Kinder soziale Salutogenese lernen können.

Schlüsselwörter: Soziale Salutogenese, dialogisches Lächeln, Selbstwirksamkeit, Rollenspiele, Baby-Begegnung

Ein starkes Kohärenzgefühl und Piraterie scheinen – auch – im postmodernen Kapitalismus keinen Widerspruch darzustellen. Aaron Antonovsky äußerte sich 1990 in dem einzigen Vortrag, den er je in Deutschland gehalten hat, zu dieser Problematik dahingehend, dass er betrübt die Vereinbarkeit von einem starken Kohärenzgefühl mit Skrupellosigkeit und Kriminalität feststellen müsse. Das Kohärenzgefühl lasse sich wohl mit vielen unterschiedlichen Arten des Lebens vereinbaren, auch mit solchen, die für ihn bedeutsame Werte verletzen. Und nachdenklich fügte er hinzu: „*Wer sagt, dass Gesundheit der einzige Wert im menschlichen Leben ist oder auch nur der wichtigste?*“ Und weiter: „*Es wurde schon häufig die Frage gestellt, ob es möglich sei, in einer kranken Gesellschaft gesund zu sein. Ich weiß nicht, was unter einer kranken Gesellschaft verstanden wird. Ich glaube nicht, dass Nazideutschland und -österreich kranke Gesellschaften waren. (...) Natürlich muss gesagt werden, dass das starke Kohärenzgefühl und die daraus resultierende*

Gesundheit von Nazis, von religiösen Fundamentalisten, patriarchalischen Männern, Kolonialisten, aristokratischen und kapitalistischen Unterdrückern nur auf Kosten ihrer Opfer erreicht werden kann. Und es gibt einen nicht unerheblichen Teil der Bevölkerung – die Yuppies von Reagan, Thatcher und Kohl –, die, auch ohne Unterdrücker zu sein, in der Privatheit ihres vermögenden, gesellschaftlichen Lebens ein starkes Kohärenzgefühl haben. Eine salutogenetische Orientierung macht keine Vorschläge für ein gutes Leben im moralischen Sinne, sie kann nur das Verständnis von Krankheit und Gesundheit erleichtern.“ [Antonovsky 1993].

Nein, ein „Attest“ wollte Antonovsky in seinem Vortrag NS-Schergen und schon gar nicht den Deutschen insgesamt ausstellen. Krank und damit exkulpiert seien NS-Täter und Mitläufer nicht gewesen. Aber – gibt es außer der körperlichen und seelischen Gesundheit nicht auch so etwas wie eine „soziale Gesundheit“, die eine salutogenetische Perspektive zulassen könnte? Im Selbstverständnis der Psychosomatischen Medizin zumindest ist die Betrachtung des Menschen in seiner sozio-psycho-somatischen Verfasstheit nicht ungewöhnlich. Warum also nicht auch eine sozio-psychosomatische Salutogenese (Bild 1)?

Fairplay und Bindungsstreben

Das Ausschalten des Konkurrenten, das „ich oder du“ als aggressiver, aber legaler Akt in unserer gegenwärtigen Konkurrenzgesellschaft, ist mit einem starken Kohärenzgefühl – das mit dem SOC-Test gemessen wird – offenkundig vereinbar. Sie stehen jedoch im Widerspruch zur Kooperation als Fairplay und zum Bindungsstreben. Letztere sind aber zumindest für das Kohärenzgefühl einer Gruppe entscheidend. Durch ein Gruppen-Kohärenzgefühl wiederum wird das Kohärenzgefühl des Einzelnen gestärkt.

Allerdings: Fairplay und Bindungsstreben als wesentliche Elemente eines Gruppenkohärenzgefühles können auch in der Mafia und unter Skinheads ihren Ort haben, garantieren also keinen Ethos anderen Gruppierungen gegenüber. Auch hier, bei dem Kohärenzgefühl der Gruppe, kann sich dasselbe Problem wie bei dem Kohärenzgefühl des Individuum zeigen: Es ist mit Rücksichtslosigkeit und Piraterie gegenüber anderen augenscheinlich vereinbar.

Wenn aber die Diagnose des amerikanischen Gesellschaftswissenschaftlers Richard Sennett zutrifft, dass Scheitern „*nicht länger nur eine Aussicht der sehr Armen und Unterprivilegierten*“, sondern immer häufiger ein „*Phänomen auch im Leben der Mittelschicht geworden ist*“ [Sennet 1998, S. 159], immer mehr Menschen also zu der großen Zahl von Verlierern gehören können, dann könnten Fairplay und Bindung auf ein verändertes Interesse stoßen. „*All diese Bedingungen treiben die Menschen dazu, woanders nach Bindung und Hilfe zu suchen.*“ [Sennet 1998, S. 189] (Hervorhebung E.S.)

Hier kommt die Intersubjektivität ins Spiel. Daniel Stern beschreibt Intersubjektivität als ein vom Bindungsstreben unterscheidbares Motivationssystem [Stern 2005]. „*Das intersubjektive motivationale System unterscheidet sich vom Motivationssystem der Bindung und ergänzt es. (...) Die Bindungstheorie beschreibt zwei einander entgegengesetzte Motive und Pole: Einerseits Nähe / Sicherheit, andererseits Distanz / Exploration, Neugierde. Das Bindungssystem vermittelt zwischen diesen beiden Polen. (...) Das Bindungssystem ist so angelegt, dass es körperliche Nähe und Gruppenbindung fördert; psychische Intimität fällt indes nicht in seinen Bereich. Psychische Nähe wird durch das System der Intersubjektivität gefördert.*“ [Stern 2005, S. 112 u. 113]

Schon das dialogische Lächeln in den frühen Lächelspielen ist das intersubjektive Erkennungszeichen für eine Begegnungsweise, in der wir uns wechselseitig umfassend wahrgenommen und an-

genommen erleben. Jede dialogisch-schöpferische Entfaltung, die den frühen „Duetten“ und „Tänzen“ folgt, kann mit einem gemeinsamen Erleben psychischer Intimität (s. o.) einhergehen. Diese Spiel-Intersubjektivität speist sich – mit den Lächeldialogen beginnend – in unser implizites Gedächtnis der Liebe ein (Darauf wird gleich noch weiter eingegangen.).

Nicht nur ein Regeldiktat, sondern wertschätzende Wahrnehmung des Mit-Spielers in seinen eigenen Entfaltungs- und Darstellungsweisen in der Spiel-Begegnung gehörten dann zum Fairplay. Dies in Unterscheidung zum Match, in dem der Spiel-Gegner „ausgeschaltet“ wird.

Salutogenese erwiese sich dann bezüglich der egoistischen Tendenzen des Einzelnen wie auch der Gruppe nicht mehr als fördernd oder auch nur als indifferent. Vielmehr wäre Fairplay als Manifestationsweise eines starken (Gruppen-) Kohärenzgefühles mehr in der Nähe des Begriffes von Brüderlichkeit (Geschwisterlichkeit) angesiedelt. In dem Salutogenese-Modell kommt aber soziale Gesundheit auf Grundlage des Kohärenzgefühles nicht vor. Wie schon erwähnt, weigerte sich Antonovsky den NS-Schergen, religiösen Fundamentalisten und Finanzhaien sinngemäß diesen für ihr Handeln ein „Attest“ auszustellen. Krank seien die Betreffenden nicht.

Auch für den Osloer Attentäter Anders Behring Breivik (geboren 1979) schloss das Gericht im August 2012 Krankheit als strafmildernden Grund aus. Anders Breivik tötete im Juli 2011 77 Menschen in Oslo und auf der Insel Utøya. Vorwiegend handelte es sich bei den Toten um Jugendliche, die an dem Zeltlager einer sozialdemokratischen Jugendorganisation teilgenommen hatten. Er hatte die Sozialdemokraten treffen wollen, weil diese für den „*Massenimport von Moslems nach Norwegen*“ mitverantwortlich seien. Das Gericht erklärte ihn für zurechnungsfähig und verurteilte ihn zur Höchststrafe. Das heißt, dass eine krank-

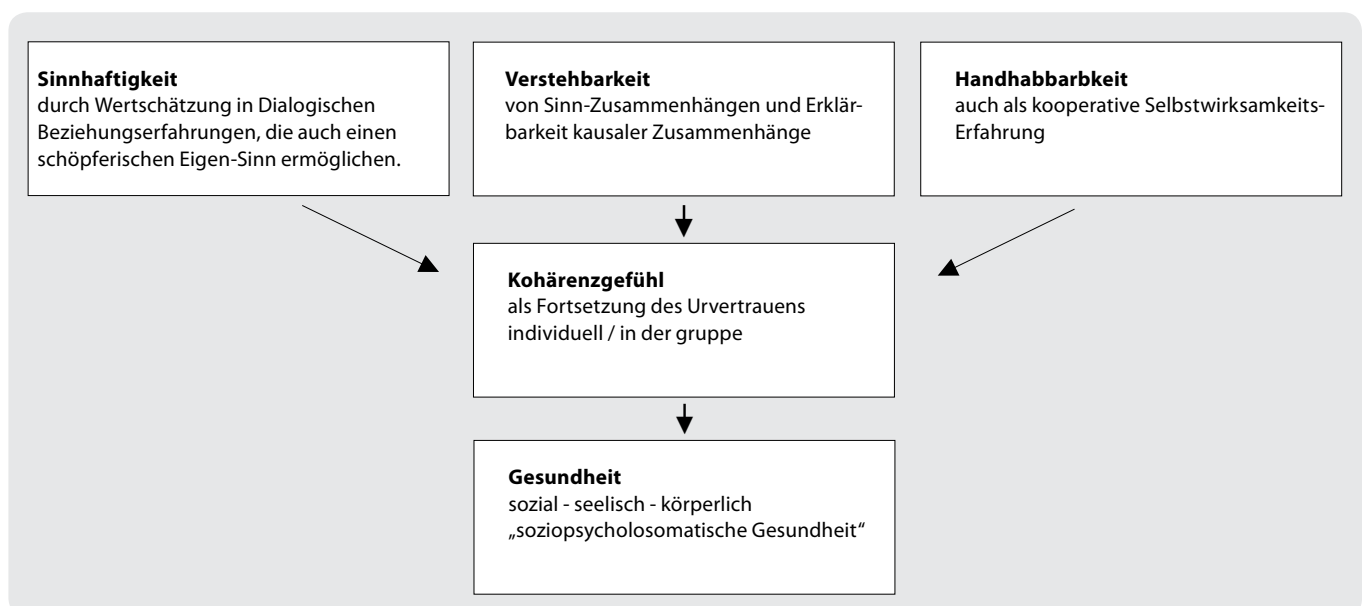


Bild 1: Das Saluto-genese-Konzept von Antonovsky um den Aspekt sozio-psycho-somatische Gesundheit ergänzt.

heitsbegründete Unzurechnungsfähigkeit nach Ansicht des Gerichtes nicht bestand. Aber – war der Attentäter „gesund“? Dem Salutogenese-Modell folgend existieren Krankheits- und Gesundheitsmomente nebeneinander. Die Frage ist dabei nur die, welche Momente überwiegend von mir selbst und / oder den anderen wahrgenommen werden und mein Selbstverständnis sowie meinen Lebensverlauf bestimmen.

„Nicht krank“ kann dann auch noch bedeuten:

- noch nicht erkennbar krank sein
- zur Abwehr des eigenen Leidens andere leiden lassen.

Zu letzterem Aspekt hat H. E. Richter 1993 im Kontext der aufflammenden Fremdenfeindlichkeit in Deutschland ein Buch mit dem Titel verfasst: „Wer nicht leiden will, muss hassen“.

Wenn Antonovsky seinem eigenen großartigen Konzept konsequent hätte folgen können, dann hätte er m. E. mit der subjektiv komfortablen Verfasstheit von Schurken oder der umfassenden Mobbing-Mentalität eines Volkes kein so quälendes definitorisches Problem haben müssen. Denn er hätte vielleicht fragen können, was lässt sich sozial-salutogenetisch dagegen setzen. Allerdings hätte er vermutlich die Konfiguration des Kohärenzgefühles und dessen Ermittlungsweise durch die von ihm entwickelten Fragebögen überdenken müssen. Zweckmäßig wären heute in diesem Zusammenhang sicherlich Fragen, die auf Empathie sowie Mentalisierungs- und Kooperationsfähigkeit zielen. Es bliebe dann aber noch die Frage offen, ob mit einem ähnlich praktikablen Instrument wie dem SOC-Fragebogen auch diese erweiterte Fragestellung adäquat angegangen werden könnte.

Unabhängig von diesen testtechnischen Überlegungen kann es jedoch m. E. durchaus mit zum Denkansatz der Salutogenese gehören, förderliche Momente nicht nur für körperliche und seelische Gesundheit zu suchen, sondern auch im Hinblick auf soziale Gesundheit zu erkunden.

Soziale Gesundheit weist einen Doppelaspekt auf: zum einen die Verfasstheit des Individuums im Hinblick auf Empathie, Mentalisierungs- und Kooperationsfähigkeit, zum anderen die Verfasstheit der Gesellschaft, in der es lebt. Die beiden Aspekte stehen in einer Wechselbeziehung zueinander. Sie weisen auf das individuelle „Gedächtnis der Liebe“, das mit den liebevoll-wohltuenden Wahrnehmungsweisen in den Lächeldialogen beginnt und späterhin auch – wechselseitig – Respekt, Toleranz und Fairplay als Elemente einer sozialen Gesundheit mit einschließt. Vermittelt wird dies wiederum transgenerational durch die familiäre bzw. gesellschaftliche Umgebung des Individuums. Theodor Petzold spricht in diesem Zusammenhang von salutogener Kommunikation [Petzold 2011, Petzold 2014].

Dabei erscheint eines in diesem Zusammenhang besonders erwähnenswert: Das Kohärenzgefühl, als Erwachsenen-Version des Urvertrauens verstanden, speist sich vorrangig aus gelungenen sozialen Beziehungen – früheren und gegenwärtigen. Gemeint sind Begegnungen von Angesicht zu Angesicht, innerhalb derer ich mich wie in den Lächeldialogen liebe- und verständnis-



Bild 2: Wenn das Kind in seiner späteren Entfaltung ...



Bild 3: ... auch mit anderen erfährt: „Schön, dass es Dich gibt!“, ...



Bild 4: ... entstehen Augenblicke der Begegnung – voller Lebensfreude.

voll angenommen erlebe. Daraus resultiert die Sicherheit nicht allein, sondern für andere bedeutungsvoll, nämlich „ein wertvolles Geschenk“ [Krause 2002] zu sein.

Verknüpft sind die frühen Lächelbegegnungen alsbald mit wechselseitigen aufeinander abgestimmten spielerisch-melodischen Lautbildungen im Sinne eines Duets [Milch 2000, S. 18-24] und tänzerischer Bewegungen [Braten, S. 832-865]. Diese ersten Spuren im Gedächtnis der Liebe werden mit den folgenden Spielerfahrungen verknüpft. Aus den Spuren können breite Pfade werden, wenn das Kind ebenso in seiner späteren spielerisch-schöpferischen Entfaltung auch mit anderen erfährt: „Schön, dass

es *Dich gibt!*“ Es entstehen Augenblicke der Begegnung – voller Lebensfreude (Bilder 2-4).

Ein solches Gedächtnis der Liebe kann dann noch Jahrzehnte später soziale Gesundheitsmomente ermöglichen. Echte Lächeldialoge sind keine antrainierbaren Kommunikationsmuster. Vielmehr sind sie in ihrer „Zauberkraft“ davon abhängig, wie wir uns selbst wahrgenommen und angenommen erlebt haben bzw. erleben. In den weiteren Begegnungen können aus den frühen Gedächtnispuren – wie schon gesagt – breite Pfade werden. Das dialogische Lächeln ist das intersubjektive Erkennungszeichen für eine Begegnungsweise, in der wir uns wechselseitig umfassend wahrgenommen und angenommen erleben. Insbesondere für Kinder wie für alte Menschen ist dies unverzichtbar. Ohne dieses Wahrgenommenwerden erkalten und erfrieren wir schließlich.

Noch ein weiteres Moment verstehen wir aus den frühen Lächelspielen heraus – nämlich den Eigen-Rhythmus: „*Im dritten bis sechsten Lebensmonat (er)folgt die Einstimmung im Spiel von Angesicht zu Angesicht. Es ist die Zeit der Lächelspiele, bei denen sich normalerweise die Augen der beiden in einem vom Kind bestimmten Rhythmus treffen*“ [Milch 2000] (Hervorhebung E.S.). Das Kind bestimmt also die Dauer und Intensität der Blickkontakte. Denn es muss alle neuen Eindrücke einschließlich deren Wiederholungen erst verarbeiten. Das bedeutet für die körperlichen Gedächtnisstrukturen eine Umgestaltung. Für diese braucht das Kind Ruhe und keine neuen Eindrücke. Kurz gesagt: Das Kind ist satt an Eindrücken und muss diese erst verdauen.

Durch die Lächelspiele in *Intermediärräumen* werden weiterhin über die Wahrnehmung der Antlitzhaftigkeit Aggressionshemmungen im Spiel gefördert [Schiffer 2010]. Nicht durch Konkurrenz und Sieg, sondern durch das Miteinander entsteht primär Lebensfreude. Das muss ein Miteinander-Raufen und „Zicken“ nicht ausschließen (nachzulesen bei Huckleberry Finn und Pippi Langstrumpf). Ein Gedächtnis der Liebe und die Aggressionshemmungen fördern das Miteinander und nicht das „Ausschalten“ des Mitspielers als Spielziel (Bild 5).



Bild 5: Miteinander

Ein entscheidendes Kriterium der intermediären Räume [Winnicott 1979] mit ihren Anschlussmöglichkeiten an die frühen Spuren im Gedächtnis der Liebe ist deren Zwanglosigkeit. Hier verbindet sich der eben genannte kindliche Eigen-Rhythmus aus den Lächelspielen mit dem kindlichen Eigen-Sinn und Selbstwirksamkeitsbedürfnis: selber etwas machen, nicht nur passiv etwas arrangiert bekommen. Zum Beispiel: nicht nur in die Drahtseilbahn gesetzt und gefahren werden, sondern selber den Wau-Wau mit der Seilbahn fahren lassen und Seilbahnwärter sein. Selbstwirksamkeit¹ ist eine wunderbare salutogene Erfahrung: „*Schau her, ICH kann etwas gestalten. Können wir uns da nicht zusammen freuen?!*“ [Schiffer 2013] (Bilder 6-8).



Bild 6: Selbstwirksamkeit und Eigen-Sinn: nicht nur in die Drahtseilbahn gesetzt und gefahren werden, ...



Bild 7: ...sondern selber den Wau-Wau mit der Seilbahn fahren lassen ...



Bild 8: ... und Seilbahnwärter sein..

¹ Selbstwirksamkeit ist m. E. durchaus in der Nähe des Begriffes der Handhabbarkeit angesiedelt



Bild 9: Lächeldialoge:

© E. Schiffer



Bild 10: „Schön,...

© E. Schiffer



Bild 11: ... dass wir uns hier treffen ...

© E. Schiffer



Bild 12: ... und so viel Spaß zusammen haben!“

© E. Schiffer

Für Eigeninitiative, Motivation wie auch konstruktives gesellschaftliches Engagement als weitere Elemente einer sozialen Gesundheit ist dies eine wesentliche Voraussetzung. Um aber kein Missverständnis aufkommen zu lassen: Intermediärräume sind nicht überall. Beim Anziehen der Strumpfhose beispielsweise können sie ziemlich schnell aufhören. Das ist manchmal leider unvermeidbar, aber auch ein weiterer Schritt im allgemeinen Unterscheidungslernen. Grundsätzlich ist jedoch der Eigen-Sinn aus intermediären Räumen mit deren Anschlussmöglichkeiten an die frühen Spuren im Gedächtnis der Liebe produktiv und zugleich sozial orientiert.

Reagieren allerdings die Bezugspersonen immer wieder gekränkt oder verärgert, wenn das Kind im Spiel auf seinem Eigen-Rhythmus und Eigen-Sinn beharrt, kann sich bei diesem auf Dauer ein „innerer Großinquisitor“, d. h. eine introjektive Normierungs- und Strafinstanz mit sehr problematischen Eigenschaften breit machen. Sie kann bis zur offenen Gewalt motivierend auf ihren „Wirt“ einwirken, wenn dieser Menschen trifft, die vermeintlich oder tatsächlich von dem abweichen, was „man“ macht. Verkürzt: Es entsteht ein dialogunfähiges und pervertiertes Gewissen. Mit einem pervertierten Gewissen mag man nicht krank erscheinen, gesund ist man aber auch nicht. Solch einen Hintergrund könnte man bei dem Attentat des Norwegers Anders Breivik annehmen – vorbehaltlich der Fragwürdigkeit, die den meisten Ferndiagnosen anhaftet.

Kindlicher Eigen-Sinn hat komplementär eine sozial-salutogene Regulierungskraft und das ist die Motivation zur Kooperativität einschließlich Altruismus. Diese zeigen sich im zweiten und dritten Lebensjahr [Tomasello 2010]. Wie weit es sich bei der kindlichen Hilfsbereitschaft um ein Spontanverhalten handelt und in welchem Umfang dieses im Kontext weiterer Erfahrungen ausgestaltet wird, ist zur Zeit noch strittig. Tomasello nimmt für das zweite und dritte Lebensjahr an, dass „dieses Verhalten nicht von Erwachsenen abgeschaut ist, sondern ganz natürlich zum Vorschein kommt“ [Tomasello 2010, S. 19]. Erst danach werde dessen Ausgestaltung von sozialen Erfahrungen abhängig².

Positive Begegnungen verbreitern die frühen Spuren im und zum Gedächtnis der Liebe. Konkurrenzideologien, „Gelddenken“ und Gewalterfahrungen hingegen verschütten sie. Fast schon überflüssig zu sagen, dass positive Kooperationserfahrungen insbesondere in intermediären Räumen möglich sind. In denen gibt es keine Konkurrenz und keine Spiel-Gegner. Solche Erfahrungen unter dem Erkennungszeichen der Lächeldialoge gehen – wie schon die frühen Lächelspiele – ebenfalls mit einer erhöhten Oxytocinausschüttung einher. Auch hier zeigt sich wieder die sozial-salutogene Kraft des prozessorientierten Spielens mit seinen frühen Spuren zum Gedächtnis der Liebe.

2 Dweck, C.S. in: Tomasello 2010, S. 97 – 99. Carol Dweck hingegen verweist auf empirische Untersuchungen, die zeigen, dass unsicher gebundene Kinder schon im Alter von zwei bis drei Jahren je nach Bindungserfahrungen unterschiedliche Altruismusmuster haben. Chaotisch gebundene Kinder mit familiärem Misshandlungshintergrund zeigten sogar - im Unterschied zu Kindern aus unauffälligen Familien - gegenüber erkennbar hilfsbedürftigen Spielkameraden Gewaltandrohungen oder tätliche Gewalt.

Einmal für den spielerischen Dialog angelegt, bleiben diese Verknüpfungen zumeist grundlegend für eine spontan-freundliche, Menschen bejahende – salutogene – Kommunikation. Hierfür ein Beispiel von einem Spielplatz im Wald am Rande einer größeren Stadt: Die meisten Kinder, die sich an diesem Nachmittag dort tummeln, sind zwischen drei und fünf Jahre alt. Auf dem Spielplatzgelände liegen etliche Knüppel mit den unterschiedlichsten Formaten. Zwei Jungen verwenden sie in ihren „Als ob“-Spielen je nach Bedarf als Gewehre, Schwerter oder Spieße. Ein Mädchen klopft mit einem Knüppel auf die Stufen einer Rutschentreppe: dong, dong, dong ... Das lockt die beiden Jungen an (Bilder 9-12). Das Trio, das sich vorher offensichtlich noch nicht kannte, spielt spontan einen Augenblick zusammen. Dann entfernt sich das Mädchen tänzelnd und rhythmisch mit ihren Fingern auf den Knüppel klopfend. Als es den Fotografen sieht, lächelt sie diesen an und kehrt zu den beiden Jungen zurück, die noch weiter rhythmisch musizieren. Das Kind der Muslimin schaut zwischendurch zu seiner Mutter. Mit einem freundlichen Lächeln bestätigt diese ihr Kind in den Interaktionen, in die es spontan und voll integriert ist.

Die kurzen Lächeldialoge zwischen den Kindern selbst sind allerdings auf den Fotos kaum zu erkennen. Diese wiederholten sich zwar immer wieder, die Kinder waren aber in ihrem und von ihrem Tun zu bewegt, als dass diese Lächeldialoge vom Referenten hätten „festgehalten“ werden können. Was die Dialoge signa-

lisieren, mag sinngemäß so zu verstehen gewesen sein: „Schön, dass wir uns hier treffen und so viel Spaß zusammen haben!“ Im Umkehrschluss hätte es heißen können: „Alleine hätten wir nicht soviel Freude an unserem Dong, Dong, Dong gehabt: Gut, dass es uns zusammen gibt.“

Über ihre vitalen Ausdrucksformen schaffen die Kinder spontan eine Gemeinsamkeit mit wechselseitiger Wertschätzung im Begegnungsmoment. Eine fabelhafte Erfahrung von eigen-sinniger Intersubjektivität ist über die vorgängigen Bindungserfahrungen hinaus! Diese ist für das Selbstwertgefühl und für die freudige Sicherheit, in dieser Welt nicht allein dazustehen, wie auch für die Autonomie sowie die Fähigkeit, spontan den Eigen-Rhythmus eines Du erfassen und darauf antworten zu können, von großer Bedeutung. Es werden dabei dieselben Botenstoffe, so zum Beispiel das Oxytocin, wie bei den frühesten Lächelspielen ausgeschüttet. Das Vertrauen, jemanden zu treffen, mit dem ich mich im spontanen Zusammenspiel verstehe und wohlfühle, ohne der Bessere sein zu müssen, ist für soziale Gesundheit einschließlich Lebensmut und Lebensfreude grundlegend. Das gilt offensichtlich auch für die – Primärgruppen überschreitende – Kooperation im Sinne eines erweiterten Fairplay. Es ermöglicht die Integration in eine mir zunächst noch fremde Gesellschaft.

Vergleichbares ist auch im gymnasialen Schulunterricht mit seinen Cliquesbildungen und Mobbingtendenzen möglich. „Erkennungsmelodie“ dessen ist wiederum das dialogische Lächeln.

Bitte um Spenden für DER MENSCH

Unterstützung zur Förderung und Verbreitung des Salutogenesegedankens

Durch die weitere Professionalisierung von der DER MENSCH – Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin, insbesondere in der Redaktion und im Layout, sind erhebliche Mehrkosten entstanden, die wir zurzeit noch nicht durch den Verkauf und die Mitgliedsbeiträge auffangen können.

Wir wünschen uns Spenden zum Anlaufen der Zeitschrift für die nächsten drei Jahre, damit wir nicht immer gegen rote Zahlen ankämpfen müssen. Benötigt werden etwa 6.000 Euro pro Jahr. Gerne können Spender oder Sponsoren als Gegenleistung jeweils eine größere Menge Hefte bekommen, z.B. für die Mitarbeiter ihrer Institution. Da der Dachverband Salutogenese (DachS) e.V. als gemeinnützig anerkannt ist, kann eine Spendenbescheinigung ausgestellt werden.

Die Spenden bitte unter Angabe des Verwendungszwecks an das Konto des Dachverbands Salutogenese bei der:

Sparda Bank Hannover eG
BLZ 250 905 00, Konto-Nr. 921 971
IBAN: DE45 2509 0500 0000 9219 71
BIC: GENODEF1S09

Kontakt:

Dachverband Salutogenese e.V.
Barfüßerkloster 10
37581 Bad Gandersheim
Tel. 0 53 82 / 95 54 70
eMail: info@salutogenese-dachverband.de
www.salutogenese-dachverband.de



Bild 13: Im Rollenspiel...



Bild 14: ...einander begegnen...



Bild 15: ... mit wertschätzender Wahrnehmung.

© E. Schiffer

© E. Schiffer

© E. Schiffer

ren. Als Beispiel hierfür dient das „Improvisationstheater Romeo and Juliet“.

Die Schülerinnen und Schüler bekamen ein „Handout“, in dem mit fünf Szenenskizzen und verbindendem Text – alles in Englisch – das Drama vorgestellt wurde, mit nach Hause. Zur nächsten Doppelstunde sollten sie irgendein Kostümteil oder Requisit für szenische Improvisationen mitbringen. Für jede der fünf Szenenskizzen wurden durch lose Gruppen zwischen drei und sieben Teilnehmern bzw. Teilnehmerinnen zusammengestellt. Die Gruppen hatten 30 Minuten Zeit „sich zu finden“, die Rollenverteilungen auszuhandeln, die Reihenfolge für die Improvisationsdialoge zu erstellen und sich zu „kostümieren“. Nach anfänglicher Beklommenheit, insbesondere in den beiden Gruppen, denen Liebesszenen zugefallen waren, war die Stimmung zunehmend gelöster. Gelächter beim Ausprobieren papierener Masken und Kronen. Spätestens bei der Aufführung – selbstverständlich in englischer Sprache – zeigte sich eine kreative Kooperativität in jeder Gruppe. Deren Akteure unterstützten sich wechselseitig. Keiner wurde auch nur andeutungsweise ausgelacht. Jeder konnte sich nach seinen Möglichkeiten entfalten und die jeweils Zuschauenden belohnten die Akteure mit freudigem und anerkennendem Beifall (Bilder 13-15). Nur drei Stunden später meldeten sich Schüler anderer Klassen, die auch mal „so etwas“ machen wollten.

Noten-Leistungsdruck spielte nach meinem Eindruck kaum eine Rolle. Zum einen, weil die Lehrerin selber mitspielte, zum anderen weil eine Klassen-Gesamtnote vergeben wurde, die mit ihrer Punktzahl für jeden einzelnen gleichermaßen galt. Vorausgegangen waren vergleichbare Aktivitäten, wie die gemeinsame Gestaltung eines englischen Studentenwohnheimes aus Einzel-elementen, der Gesamtentwurf einer Rede – aus Einzelstatements zu dem „Wert von Bildung“ – an ein Mitglied des englischen Parlaments oder das Singen englischer Lieder.

Das spielerisch-spontane Zusammenfügen der jeweiligen Einzelintentionen der Schüler ermöglichte nach anfänglichem „Befremdeln“ („Was bringt mir das?“) zunehmend intensive Mentalisierungsprozesse in einem empathischen Klima. Unter neuropsychologischen Gesichtspunkten handelte es sich dabei um eine „kontrollierbare Stressreaktion“ mit besonders intensiven Lerneffekten. Zugleich konnte via Spiegelneurone eine bedeutsame Motivationsförderung angenommen werden, indem die Lehrerin nicht nur daneben stand, sondern aktiv mitmachte obgleich auch für sie z. B. Theaterimprovisationen Neuland darstellten.

Das Kunststück der Lehrerin bestand darin, Intermediärräume im Unterricht zu eröffnen. So z. B. indem die spontanen Rollenspiele nicht nur verwendet wurden, um den Stoff zu vermitteln, sondern um Begegnungen unter der „Erkennungsmelodie“ der Lächeldialoge zu ermöglichen. Diese Intermediärräume hatten in ihrer Struktur sowie im Hinblick auf die darin ablaufenden Prozesse viel Ähnlichkeit mit der o. g. „Trommelbegegnung“ auf dem Spielplatz. Zugewandtheit, Kooperativität und Hilfsbereitschaft der Schüler untereinander hatten – bei einer respektablen Aus-

Sozialsalutogenetischer Unterricht am Artlandgymnasium Quakenbrück – ein Projektbericht

Ausgangspunkt des Projektes „Mit Freude lernen am Quakenbrücker Gymnasium“ war das Anliegen des Lehrerkollegiums, angesichts eines zunehmenden chaotisch-destruktiven Schülerverhaltens verbindliche Wohlverhaltensregeln durchsetzbar werden zu lassen. In den Vorgesprächen vermittelte ich den Lehrkräften, dass ich dafür keine ad hoc umsetzbaren Trainings vorschlagen würde, sondern eine Stärkung des Kohärenzgefühles aller am Unterricht Beteiligten in schulischen intermediären Räumen. Dieser Vorschlag fand ein unterschiedliches Echo. Die Umsetzbarkeit wurde insbesondere im Hinblick auf Stoffvorgaben und die fehlende Zeit bezweifelt. Immerhin war das Kollegenteam einer zehnten Klasse daran interessiert, über das Schuljahr 2013 einen Probelauf zu organisieren. Die Englischlehrerin, die zugleich auch Klassenlehrerin war, konnte mit großem Geschick intermediäre Räume im Unterricht ermöglichen, wobei sie stets selbst und gelegentlich auch der Referent in den Prozess mit einbezogen wa-



© E. Schiffer

Bild 16: Das Baby wird singend begrüßt und auch zwischendurch wird gesungen.



© E. Schiffer

Bild 17: „Da ...!“ ...



© E. Schiffer

Bild 18: „Guck ...!“ Verbale und gestisch-mimische Interaktion.



© E. Schiffer

Bild 19: Unmittelbare Spielaktion ...



© E. Schiffer

Bild 20: ... mit der „klingenden Kugelbahn“.



© E. Schiffer

Bild 21: Identifizierung über Spiegelneurone

gangslage – besonders im zweiten Halbjahr noch deutlich zugenommen – so die Wahrnehmung der Klassenlehrerin. Im Schuljahr 2014 waren es schon zwei Klassen, die sich an dem Projekt beteiligten

Frühe sozial-salutogenetische Konzepte Vom „Schulunterricht für ein gelingendes Familienleben“ zur „Baby-Begegnung in Kindergarten und Schule“

Der aus Belgien stammende Aggressionsforscher und Kinderanalytiker Henri Parens hatte bereits in den 1970-er Jahren in Philadelphia/USA Studien zur Vermeidung bzw. Milderung aggressiver Verhaltensweisen bei Kindergarten- und Schulkindern durchgeführt. Die Folgerungen, die er daraus zog, hatten eine deutliche salutogenetische Einfärbung. Er entwickelte zusammen mit seinen MitarbeiterInnen ein Unterrichtsprogramm zunächst für Schulkinder – späterhin auch für Kindergartenkinder – zur Frage eines gelingenden Familienlebens. Seine Ausgangsüberlegung, dass Kinder mit ihrem spontanen Interesse, „Familie zu spielen“ auch ein eigenmotiviertes Interesse an einem solchen Unterricht in der Schule haben könnten, fand er bei Mädchen und Jungen weitgehend bestätigt. *„Begeistert mitgemacht haben Kinder von der ersten Klasse bis zur zwölften, der letzten vor dem Schulabschluss. Angenehm überrascht waren wir, dass viele Jungen im Teenager-Alter sich für Babys, kleine Kinder und Erziehung interessierten! Manche Jungen haben die Materialien genauso verschlungen wie manche Mädchen.“* (Parens 2007, S. 239)

Henri Parens hatte als Zwölfjähriger zusammen mit seiner Mutter leidvolle Erfahrungen im französischen Internierungslager Rivesaltes gemacht. Er selbst konnte flüchten. Seine Mutter wurde 1942 nach Auschwitz transportiert, wo sie ermordet wurde. In seinem „Leben nach dem Holocaust“ hat sich Henri Parens hoch engagiert der Frage gestellt, wie wir Kindheit und Jugend so gestalten können, dass destruktive Aggressivität von gesunden Kräften abgepuffert werden kann. Es war die Zeit, in der auch Aaron Antonovsky sein Salutogenese-Modell in Israel entwickelte (Die Frage nach einer möglichen sozial-salutogenetischen Pufferung destruktiver Kräfte hat Antonovsky – wie schon erwähnt – im Unterschied zu Henri Parens explizit jedoch nicht weiter verfolgt.³)

Henri Parens' Erfahrungen dienten späterhin als Grundlage für das Projekt „Baby-Beobachtung im Kindergarten und in der Schule gegen Aggression und Angst zur Förderung von Sensitivität und Empathie“ [Brisch 2007 u. 2009]. Dieses Projekt wurde von dem Münchener Arzt und Bindungsforscher Karl Heinz Brisch an der Psychosomatischen Kinderklinik der Universität München entwickelt. Er konnte zeigen, dass durch diese Methode Ängste, Aggressionen und anderweitige Störungen bei Kindergarten- und Schulkindern deutlich verringert werden. Die Kinder konnten dauerhaft freundlicher miteinander umgehen.

Neben den von München ausgehenden bedeutsamen Fortbildungsimpulsen für das „Babywatching“⁴ – für Kindergärtnerinnen

3 Siehe hierzu auch seine Äußerungen auf die Frage, ob Nazischergen ein starkes Kohärenzgefühl zu eigen sein könnte. Ausführliche Erörterung dessen bei Schiffer, E. 2013 S. 66 ff

4 DVD und weitere Informationen über Email: Karl-Heinz-Brisch@med.uni-muenchen.de



© E. Schiffer

Bild 22: Aufmerksamkeit und still stehende Beine...

und schulische Lehrkräfte – gibt es anderenorts auch abgewandelte Verfahren wie den „Babybesuch“ an Bremer Schulen⁵ oder die „Baby-Begegnung“ an Kindergärten in Oldenburg⁶.

Was passiert bei der Baby-Begegnung?

Sich selber wie auch das Du mit je eigenen Interessen, Wünschen, Werten, Wahrnehmungen, Urteilen, Fantasien, Gefühlen und Absichten verstehen und auch mit dem Du empathisch mitfühlen können, stellt eine wesentliche Voraussetzung für ein gewaltfreies oder zumindest gewaltvermindertes soziales Miteinander schon im Kindergarten dar. Mitfühlen und Hineindenken kann in der Baby-Begegnung gefördert werden. Dies erscheint insbesondere für Kinder bedeutsam, die aus problematischen Familiensituationen kommen. Durch die Teilnahme in einer allgemeinen Kindergarten-/Schulgruppe können salutogene Kräfte aktiviert werden. Es wird aber kein Kind dadurch stigmatisiert.

In Unterscheidung zum Baby-„Watching“ entwickelten wir seinerzeit im Familientherapeutischen Zentrum der Psychosomatischen Abteilung am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück das Konzept der Baby-„Begegnung“⁷: Die Kinder beobachten nicht nur das Baby. Es gibt auch eine Intersubjektivität zwischen dem Baby und den Kindern: Sie begrüßen und verabschieden das Baby mit einem Lied. Gelegentlich wird auch zwischendurch während der zwanzig bis dreißig Minuten noch einmal gesungen (Bild 16). Das Baby wendet sich dabei mit seiner Aufmerksamkeit den Kindern zu.

Es hat sich auch gezeigt, dass das Baby mit den Kindergartenkindern⁸ schon früh in eine am Spielen orientierte verbale und gestisch-mimische Interaktion treten kann. Es war also nicht nur ein „Objekt von Beobachtung“ sondern – intersubjektiv – ein „aktives Subjekt in einer Begegnung“ (Bilder 17-18).

5 In Bremen gibt es das Projekt an Oberschulen (!) in den fünften Klassen unter der Bezeichnung „Baby-Besuch“. Die Schüler berichteten dazu auch, dass sie nach dem Besuch netter miteinander umgingen. Bericht in der Neuen Osnabrücker Zeitung vom 22. März 2013, S. 26. Das Bremer Projekt ist ein Import des 1996 in Kanada gestarteten Programms roots of empathy., das Ähnlichkeit mit der Münchner Baby-Beobachtung aufweist. Näheres ist unter <http://www.rootsofempathy.org> abzurufen. Weitere Auskunft für Bremen kann lt. Weser-Kurier die Bremer Bildungsbehörde erteilen.

6 Die Fortbildung erfolgt - Glaubensrichtungen übergreifend - in Kooperation der Fachstelle für Kindergartenarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg (Philosophenweg 1, 26121 Oldenburg, Tel. 04 41 / 7701 - 491) mit der Ev. Familienbildungsstätte Oldenburg (Haareneschstraße 58 a, 26121 Oldenburg, Tel. 04 41 / 77 60 01).

7 zusammen mit Dr. Milan Johannes Meder

8 im Kindergarten St. Silvester in Quakenbrück

Später begegneten sich Baby und Kindergartenkinder unmittelbar im Spiel an der „klingenden Kugelbahn“⁹. Die Kinder ließen die Kugel rollen und das bald einjährige Baby versuchte, die an ihm vorbei rollende Kugel zu ergreifen. Vorher hatte Aaron mit Mamas Hilfe die Kugel auch selber auf die Bahn gelegt und zur Freude aller ins Rollen gebracht (Bilder 19-20). Bei der klingenden Kugelbahn, handelt es sich um ein Monochord mit leichtem, verstellbarem Gefälle. Die Kugel rollt dann zwischen den Saiten über eine Strecke von 2,5 Metern und bringt dabei die Saiten zum Schwingen.

Bei der Baby-Begegnung erleben die Kinder, wie die Mutter sich empathisch in ihr Kind einfühlt (Bild 21). Zugleich identifizieren sich die Kinder mit dem Baby. Sie erleben sich gewissermaßen selbst so wie das Baby auf dem Schoß der Mutter und jeweils von allen anderen aufmerksam wahrgenommen. Ebenso denken die Kinder – anfangs auf Nachfragen der Kindergärtnerinnen, späterhin auch spontan – über die Verfasstheit, Wahrnehmungsweisen und Intentionalität von Mutter und Baby nach (Mentalisieren) [Schiffer 2014, S. 5].

Bei der Baby-Begegnung

- ... erleben die Kinder, wie die Mutter feinfühlig auf ihr Kind eingeht und „kopieren“ das über ihre Spiegelneuronen,
- ... zugleich identifizieren sie sich mit dem Baby, erleben sich dabei von der Mutter, den Erzieherinnen und ihren Kindergartengefährten wahrgenommen und begegnen der Mutter des Babys im Sinne einer Teilhabe an ihrem Tun (alterozentrischen Partizipation) [Braten 2011].
- ... begegnen sie dem Baby selbst auch intersubjektiv als Spielgefährten, erfahren dabei aktiv etwas von seinen Absichten, Wünschen und Reaktionsweisen.
- ... zeigt sich bei den Kindern eine spontane Bereitschaft und zunehmende Fähigkeit, sich „mentalierend“ Gedanken zu machen und empathisch auf Kind und Mutter einzulassen.

Bemerkenswert sind der Ernst, die Aufmerksamkeit mit deutlich verringerter motorischer Unruhe sowie das zumeist ausgeprägte Interesse der Kinder an der Baby-Begegnung schon vor dem Besuch (Bild 22). Wenn die Mutter dann mit dem Kind auf dem Arm hereinkommt, wird es so still und feierlich, „als ob das Christkind hereinkommt“.

Insbesondere die Grundlagen für die Baby-Begegnung, die Henri Parens aus seiner Konfrontation mit dem Schrecken des Nationalsozialismus heraus entwickelte, weisen m. E. überzeugend auf, dass das Salutogenese-Modell – unabhängig von manifester Krankheit – im Hinblick auf soziale Gesundheit ergänzungswürdig als auch ergänzungsfähig ist. Zu nennen sind in diesem Kontext insbesondere Empathie, Mentalisierungsfähigkeit und Kooperation. Im Hinblick auf diese Kategorien müsste allerdings auch das Testinstrumentarium für den SOC erweitert werden. ■

Literatur

- Antonovsky, A. (1993): Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung. In: A. Franke & M. Broda, (Hrsg.) Psychosomatische Gesundheit, Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept. Tübingen. dgvt-Verlag S. 13 – 14
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2010): Mentalisierungs-basierte Psychotherapie. In: Praxis Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 59 (6) S. 477- 495
- Braten, S. (2011): Intersubjektive Partizipation: Bewegungen des virtuellen Anderen bei Säuglingen und Erwachsenen. In: Psyche – Z Psychoanal 65 (9-10) S. 832 – 861
- Brisch, K. H. (2007): mündli. Mittlg., Kongress Bildung und Erziehung. Göttingen
- Brisch, K. H. (2009): mündli. Mittlg., DKPM-Kongress. Freiburg
- Dweck, C.S. (2010) Diskussionsbeitrag In : Tomasello, M. Warum wir kooperieren. Berlin. edition unseld S. 97 - 99
- Krause, R. (2001): Affektpsychologische Überlegungen zur menschlichen Destruktivität. In: Psyche – Z Psychoanal, 55 (9-10) S. 934 - 960
- Kugiumutzakis, G. (1988): Neonatalimitation in the intersubjective companion space. 1988, S.63-88, In: Braten, S. (Hg.) Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny, Cambridge (Cambridge UP), S.63-88. Zit. n. Braten, S. (2011)
- Milch, W. (2000): Kleinkindforschung und psychosomatische Störungen. In: Psychotherapeut 45 (1) S.18 – 24
- Parens, H. (2007): Heilen nach dem Holocaust, Weinheim/Basel. Beltz S. 239
- Petzold, T. (2011): Salutogene Kommunikation. In: Petzold, T. & N. Lehmann (Hrsg.) Kommunikation mit Zukunft. Salutogenese und Resonanz. Bad Gandersheim. Verlag Gesunde Entwicklung S. 143 - 145
- Petzold, T. (2014): mündli. Mittlg, 2. DachS-Symposium , 2. – 4. Mai 2014, Berlin
- Richter H. E. (1993): Wer nicht leiden will, muss hassen. Hamburg. Hoffmann & Campe
- Schiffer, E. (1993/2010): Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen. 10 Auflage, Weinheim/Basel. Beltz
- Schiffer, E. (2001/2013): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. 8. Auflage, Weinheim und Basel. Beltz
- Schiffer, E. (2014): Baby-Begegnung im Kindergarten und psychosoziale Gesundheit. In: Butscher, I. M. (Hrsg.): Handbuch für ErzieherInnen in Krippe, Kindergarten, Kita und Hort. München. OLZOG-Verlag
- Sennett, R. (1998): Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin. Berlin-Verlag S. 159 u. 189
- Stern, D. (2005): Der Gegenwartsmoment. Frankfurt/M. Brandes & Apsel S. 112 u. 113
- Tomasello, M. (2010) Warum wir kooperieren. Berlin. edition unseld S.19
- Winnicott, D.W. (1979): Vom Spiel zur Kreativität. Stuttgart. Klett-Cotta

Dr. med. Eckhard Schiffer geb. 1944

Studium der Medizin und Philosophie (Schwerpunkt Ästhetik), Facharzt für Nervenheilkunde, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Bis 2009 über 30 Jahre Aufbau und Leitung der Abteilung für Psychosomatische Medizin mit Familientherapeutischem Zentrum am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück, einem Allgemeinkrankenhaus mit Schwerpunktversorgung. Gemeinsame Aufsatz- und Buchpublikationen zusammen mit Ehefrau Heidrun Schiffer, Grundschullehrerin mit besonderem Interesse am Kunstunterricht und an salutogenetischen Möglichkeiten in schulischen Intermediärräumen.



Quelle: Autor

Arbeits- und Publikationsschwerpunkte:

Das Zusammenwirken von Prävention und Salutogenese. Spiel und Dialog als gesundheitsförderliche Intermediärräume insbesondere für Lebensfreude und „LernGesundheit“. Schwangerschaft und Salutogenese. Baby-Wahrnehmung („baby-watching“) in Kindergarten und Grundschule als Verfahren zur Aggressionsminderung und Empathieförderung. Wahrnehmung und Darstellung (ästhetisch-mimetische Prozesse) in päd. und psychosomatischen Feldern der Prävention und Salutogenese. Das implizite Beziehungswissen als soziokulturelles Gedächtnis und Grundlage reflektierter Intuition.

Ausgewählte Publikationen

- Schiffer, E. (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim und Basel: Beltz
- Schiffer, E. & Schiffer, H. (2004): LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo. Weinheim und Basel: Beltz
- Schiffer, E. (2008): Warum Tausendfüßler keine Vorschriften brauchen. Intuition. Wege aus einer normierten Lebenswelt. Weinheim und Basel: Beltz

⁹ Die „Klingende Kugelbahn“ wurde von unserer Mitarbeiterin Sabine Hinz zusammen mit ihrem Ehemann Dipl. Ing. Eckhard Hinz entwickelt.