

Salutogenese und Jugendarbeit

Das Institut für Jugendarbeit des Bayerischen Jugendrings als Gastgeber des Salutogenese-Symposiums 2025

THOMAS ZÄNGLER

Vom 30. Mai bis 1. Juni 2025 fand das Symposium Salutogenese im Institut für Jugendarbeit Gauting statt. Das Institut ist das Erwachsenen-Bildungshaus des Bayerischen Jugendrings (BJR) und hatte die Freude diese Veranstaltung zusammen mit dem Dachverband Salutogenese durchführen können.

Der BJR ist die Dachorganisation der Jugendverbände in Bayern und fungiert gleichzeitig als Landesjugendamt für die Jugendarbeit in Bayern, grundfinanziert und unter Rechtsaufsicht des Bayerischen Sozialministeriums.

Jugend ist, so sollte man annehmen, mit körperlicher und psychischer Gesundheit verbunden. Leider trifft dies nicht unbedingt zu. Bereits in jungen Jahren können chronische Krankheiten, körperliche Einschränkungen und psychische Belastungen das Leben von jungen Menschen erheblich beeinträchtigen.

Wir als BJR möchten nicht pathogen resignieren, sondern wollen positive Antworten finden und aktiv für die Gesundheit werden.

Der BJR und seine Mitgliedverbände steht für die Inklusion aller Menschen und setzt sich in der Gesellschaft dafür ein. Er steht für Gesundheitsförderung und *außerschulische* Gesundheitsbildung für alle Kinder und Jugendlichen in Bayern, nicht nur, weil diese eine im achten Buch des Sozialgesetzbuchs (SGB VIII) verankerter „Schwerpunkt der Jugendarbeit“ ist sondern, auch weil wir in der Lage sind junge Menschen gesund und positiv ins Leben zu begleiten: unter anderem im Umgang mit ihrem Körper, ihrer Sexualität, mit Bewegung und Ernährung in die Jugendarbeit integriert und in der Auseinandersetzung mit dem Medienkonsum sowie legalen und illegalen Drogen. In der Jugendarbeit gelingt es Kinder und Jugendliche in ihrer wahrgenommenen Freizeit und an Orten jenseits von Schule und Eltern zu erreichen. Gesundheitliche Bildung und gesundheitsförderliche Praxis bekommen beispielsweise im Jugendtreff, im Zeltlager oder im Sportverein eine Chance und einen Rahmen, den Schule nur sehr bedingt geben kann.

Im Programm des Symposiums finden wir einige inhaltliche Beiträge mit Bezug zur Jugendarbeit im engeren Sinne etwa zur psychischen Gesundheit junger Menschen, zur Digital Streetwork und zum Thema Ernährung.

Die unter dem Dach des BJR organisierten 103 Bezirks-, Kreis- und Stadtjugendringe mit ihren vielen Mitarbeitenden betreiben bayernweit Einrichtungen, in denen Gesundheit gelebt und trainiert werden kann. Nach Angaben des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales erreicht die Jugendarbeit zwei Drittel aller Kinder- und Jugendlichen in Bayern. Viele Jugendverbände haben direkt oder indirekt mit Gesundheit zu tun, indem sie in der Freizeit sinnstiftend wirken und Schwerpunkte auf das Leben mit der Natur (BUND Jugend, Jugend des Landesbunds für Vogelschutz, Jugend des Deutschen Alpenvereins) oder für die Gesundheit (Sportjugend, Rotkreuz-, Malteser- bzw. Johanniter Jugend, DLRG-Jugend) legen.

Die Mitarbeitenden dieser Einrichtungen und Jugendverbände finden mit dem Institut für Jugendarbeit in Gauting eine Anlaufstelle, die ihnen selbst die Möglichkeit gibt, sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun und insbesondere *die Zusatzausbildung Fachkraft für Salutogenese und Resilienz*, die ihnen Inhalte und Methoden für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mitgeben soll.

Dr. Thomas Zängler

ist Dozent am Institut für Jugendarbeit des Bayerischen Jugendrings in Gauting bei München. Er hat an der TU München-Weihenstephan Ökophologie mit dem Schwerpunkt Ernährungs-/Konsumverhalten sowie Erwachsenenpädagogik an der Münchener Hochschule für Philosophie studiert. Seit 25 Jahren beschäftigt er sich unter anderem mit Themen rund um Gesundheit und Ernährung. Kontakt: zaengler@institutgauting.de



Quelle: Autor

Das „Konzert des Lebens“

BARBARA DOSS UND BARBARA HÜLMEYER



Die musikkaffinen Vorstandsmitglieder des Dachverbands Salutogenese waren sich in der Konzeption des Symposiums rasch einig: Musik und gemeinsames Musizieren und Singen sollte neben den Fachvorträgen einen wesentlichen Stellenwert im Symposiumsprogramm innehaben. Der Gedanke galt nicht nur der Liebe zur Musik, sondern betonte auch die Wichtigkeit von Musik für Kinder und Jugendliche.

Die Teilnehmenden wurden bereits zu Beginn mit Musik begrüßt (mittels einer "hand pan", einem unter Jugendlichen äußerst populären Instrument) und zum Abschluss des Symposiums



wurde, als Referenz zu Antonovskys *Fluss des Lebens* gemeinsam das Lied „*Der Fluss, der will fließen*“ gesungen und ein symbolhaftes Fischernetz unter den Teilnehmenden gewebt.

Das „*Konzert des Lebens*“ spannte am ersten Abend des Symposiums einen musikalischen Bogen über den Lebenslauf; beginnend mit der Geburt („*Mein Apfelbäumchen*“ von R. Mey), über die erste Liebe („*Dein ist mein Herz*“ von F. Schubert), das Lebensgefühl der Jugend („*Geboren um zu leben*“ von *Unheilig*), bis hin zu Zweisamkeit, Abschied und Tod („*Requiem eternam*“).

Den Höhepunkt bildete die Tanz-Performance von Daniela Zinsmeister. Diese symbolisierte als Zyklus den Lauf des Lebens von Geburt bis Ende; mit einer kraftvollen und ausdrucksstarken Körperlichkeit, die berührte, fesselte; vielleicht sogar forderte.

Barbara Hülmeyer trug zwischen den Liedern stimmig und atmosphärisch Gedichte, darunter ein selbst verfasstes, vor.

Bemerkenswert ist, dass das Konzert von den Mitgliedern des Vorstands nicht nur konzipiert, sondern selbst aufgeführt wurde – namentlich von Barbara Hülmeyer, Birgit Erdle, Ulrich Sappok und Barbara Doss.



*„Eines Tages fällt dir auf
Dass du 99 Prozent nich' brauchst
Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg
Denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck“
(Silbermond)*



Blumen im Herbst

Unmerklich wird das Leben schlanker,
der Kern schält sich heraus;
wenn Überfluss langsam verschwindet,
zeigt sich Kontur.
Kantig knorriger Poesie mangelt nicht an Eleganz.
Sie gibt dem Licht den Weg frei,
durch faltiges Geäst
färbt Wangen rosa und orange
und Augen tief.
Klare Schönheit, so echt!
In schüchtern unbeholfener Würde,
unverstellt
lehnt sie sich gegen den milden Herbstwind
... zurecht!

Barbara Hülmeyer

Rückblick auf das Symposium Salutogenese

BARBARA DOSS

Das Symposium wurde in Kooperation des Dachverbands Salutogenese mit dem Institut für Jugendarbeit des Bayerischen Jugendrings in dessen Tagungshaus in Gauting veranstaltet.

Das Programmkomitee bildete sich aus dem Vorstandsteam des Dachverbands Salutogenese: (von links nach rechts): Thomas Zängler, Barbara Hülmeyer, Ulrich Sappok, Ottomar Bahrs, Birgit Erdle und Barbara Doss.

46 Teilnehmer:innen aus den Tätigkeitsbereichen Bildung, Gesundheitsförderung, Pädagogik, Jugendarbeit und Interessent:innen an der Salutogenese folgten der Einladung.

Der erste Symposiumstag wurde mit Grußworten des Präsidenten des Bayrischen Jugendrings und der Keynote von Prof. Dr. Claudia Meier-Magistretti eröffnet, die einen Bogen über **Salutogenese in der Lebensperspektive** spannte; also bewusst auch alle anderen Altersgruppen neben Kindern und Jugendlichen integrierte und modernste Ergebnisse aus der Salutogenese – Forschung präsentierte.



Nach einem get together, das – passend zum Thema – spielerische Elemente aus der Kinder- und Jugendpädagogik beinhaltete, wurde der erste Tag mit einem „Konzert des Lebens“, konzipiert von Barbara Hülmeyer, beendet.

Der Samstagvormittag wurde für das Vorstellen von gesundheitsfördernden Projekten reichlich genützt: **Markus Zauner** aus Österreich stellte das Projekt **TOPSY – Toolbox Psychosozial, Junge Menschen und Mental Health** vor; es folgten daraufhin parallele Workshops zu **Mediennutzung und Digital Streetwork** von Jonas Lutz; **Soul success, ein Praxisbeitrag zur Arbeit mit Schüler:innen** von Caroline Simon, **„Trassen-Tandem“ – ein Mentoring- Berufsorientierung, für die Klasse 9/10** von Beate Hablitzel, **„Sicherer Hafen“ – Empowerment bei von psychischer bzw. emotionaler Gewalt Betroffenen** von Nina-Katrin Rohwer & Astrid Buchholz & Lotta Fischer, **Yoga in der Schule** von Birgit Erdle, **Impulse für eine salutogene Lebensgestaltung im Schulalltag** von Susanne Achatz und **HSN Age – Helfen in seelischer Not** von Ufuk Calisici.

Der Nachmittag bot vielfältigste Workshops zur praktischen Erfahrung an: **Mentales Training** mit Prof. Dr. Gerhart Unterberger Workshop; **SEE Learning® – 3 Ursachen für salutogenes Handeln erfahrbar machen** mit Saskia Wienholz, **Bogenschießen** mit Walter Heller, **Empowerment im Schulalltag – Positive Health als Ansatz kommunaler Gesundheitsförderung** mit Heike Bergemann, **Gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen in Bildungseinrichtungen** mit Dr. Thomas Zängler, **Hospiz macht Schule** mit Monika Brettbacher und **Lebenstraum / Lebenstrauma aus salutogener Sicht** mit Theresia Binder. Den



Thomas Zängler, verantwortlicher Dozent am Institut, stand persönlich am Grill und stärkte die Teilnehmer:innen nach einem langen Tag.

Abschluss des intensiven und gefüllten Tages bildeten die Statements der Jugendlichen, die ihre Sicht auf die Gesundheit von Jugendlichen, ihre Lebenswelt und Anliegen darlegten, sowie der Film „Der RegenbogenAmeisenMensch“ von Ufuk Calisici.

Der Sonntag wurde mit einem wissenschaftstheoretischen Input von Dr. Ottomar Bahrs „**Leben heißt Bedeutung hervorbringen**“ eröffnet, der das salutogenetische Modell mit dem Kernkonzept des Kohärenzgefühls dem Werk von Jean-Paul Sartre mit dem Kernkonzept des grundlegenden Entwurfs gegenüberstellte und Anknüpfungspunkte der beiden Ansätze herausarbeitete.

Den Abschluss bildeten vier Workshops: **Salutogene Angebote des Kinderschutzbunds: Starke Eltern-starke Kinder u. a.** mit Birgit Erdle, **Die Bedeutung von Musik für Kinder und Jugendliche** mit Barbara Doss, **Vertrauen schenken und kooperativ kommunizieren** mit Dr. Theodor Dierk Petzold und **Salutogene Kommunikation als Unterrichtsprinzip** mit Prof. Dr. Daniela Rotter.



Feedback der Teilnehmer:innen

1. Digital

Mittels der Plattform EDKIMO wurde im Anschluss des Symposiums ein digitales Feedback eingehoben, an dem 16 Personen teilnahmen.

Die Ergebnisse waren überwiegend positiv: 12 stimmten auf höchster Punktzahl zu, dass sich die Fachtagung für sie gelohnt hätte; 11 gaben an, es seien neue Impulse zur Salutogenese gegeben worden.

Im freien Antwortfeld „Rückmeldungen und Anregungen“ kamen folgende Antworten:

- ◆ mehr Zeit für Austausch und Reflexion
- ◆ Alle sehr sehr interessant und bereichernd. Es war mir nur etwas zu wenig freie Zeit zwischendurch, mir hat zeitweise der Kopf geschwirrt und dann war ich nicht richtig aufnahmefähig, bedauerlicherweise...
- ◆ Toll!
- ◆ Ich fand es super bereichernd dass Schüler dabei waren. Allerdings könnten sie mit einigen Fachvorträgen m. E. nicht viel anfangen
- ◆ Viel Erfolg für Planetary Salutogenesis! „Sicherer Hafen“ und HSN Age sind bemerkenswerte und wichtige Initiativen, großartig und bitte weiter so!!! „Der RegenbogenAmeisenMensch“ ist ein wundervoller Film! Danke Barbara Doss für dein Engagement mit den Jugendlichen, deinen Umgang mit Musik und Salutogenese und deine leuchtende Art! Danke ans gesamte Orga-Team!! Und danke Ottomar für deinen sehr interessanten und inspirierenden Vortrag! Danke Dani und Theo für alles!
- ◆ Es war super!
- ◆ Die Inhalte wurden durch die verschiedenen Referent*innen gut erläutert, es wurden „Stolpersteine“ aber auch positive Entwicklungen und Erfolge transparent dargestellt. Kleine Pausen zwischen den einzelnen Beiträgen wären angenehm gewesen. Insgesamt war die Fachtagung sehr gut organisiert und durchdacht. Durch die vielfältigen Beiträge wurde vorhandenes Wissen ergänzt, Neues erfahren und Inspiration gegeben. Den Teilnehmenden wurde meistens genügend Raum für Fragen und den Austausch untereinander gegeben.
- ◆ Insgesamt haben sich alle sehr bemüht, und es war ein rundes Programm. Salutogenese und Resilienz wurden überwiegend gleichsinnig verwandt, und es fehlte dann der Bezug zwischen individueller und überindividueller Förderung, aber das ist kein spezifisches Problem des Symposiums, sondern der aktuellen Rezeption. Schade finde ich es, wenn kompetente Leute nach ihrem eigenen Beitrag wieder abreisen. Ko-Kreativität kann sich auch in der Diskussion mit anderen entfalten.
- ◆ Es sind einige interessante Projekte vorgestellt worden, bei den mir aber oftmals inhaltlich der explizite Bezug zur Salutogenese gefehlt hat. Für Diskussionen darüber war oft zu wenig Zeit. Ich glaube, viele von uns können einen „Refresher“



Das Seminarhaus des Instituts für Jugendarbeit in Gauting samt der engagierten Symposiumsbetreuung durch Tanja Knorr (li., Seminarorganisation) und Sayed Alishah (re., Haustechnik, mit Dr. Thomas Zängler) wurde von allen im online Feedback als auch in Gesprächen positiv hervorgehoben.

zur Grundansicht brauchen und uns selber hinterfragen, wo wir salutogen wirken. Die Referentin vom Workshop „SEE Learning“ habe ich sympathisch gefunden, ihre Antworten auf einige Rückfragen haben auch kompetent geklungen, leider fand ich den Workshop wenig gelungen.

- ◆ bunte Palette
- ◆ Einfach zu viele Worte – zu viel frontal – zu wenig Bewegung – zu wenig „Körper“ – zu wenig Raum für Interaktion und Austausch

Die Frage nach Freiraum und Pausen zwischen den Programmpunkten war vom Organisationskomitee bereits in der Konzeption des Symposiums intensiv diskutiert worden. Die erfreuliche Vielzahl an eingereichten Vorträgen und Workshops forderte das Zeitkorsett heraus: Sollten lieber Beiträge gestrichen werden oder das Programm komprimiert werden? Wir entschieden uns für Zweiteres – niemandem sollte abgesagt werden.

Auch für das Organisationsteam selbst war das Programm überaus dicht und bot nur wenig Zeit für Pausen. Es stellte sich im Nachhinein die Frage:

Wie salutogen sollte ein Salutogenese-Symposium selbst sein?¹

¹ Für mich selbst gesprochen, brachten mich die Mehrfach-Rollen während des Symposiums an und teils über meine Grenzen: als Teil des Organisationskomitees, Organisatorin der Schüler:innengruppe, Mitgestalterin des „Konzert des Lebens“ und am letzten Tag selbst als Vortragende, waren meine Kräfte am letzten Tag merklich am Ende. Auch ich war als Teilnehmende an den Vorträgen und Workshops geistig bereichert, aber auch ‚gefüllt‘ und so entglitt mir mein eigenes Thema des Vortrags, der die Bedeutung der Musik für Kinder und Jugendliche hervorheben sollte. Es hätte meinerseits mehr thematischer Stringenz und Fokussierung bedurft, um nicht so stark in Richtung Musiktherapie im Palliative Care Setting abzubiegen und somit den Themen Leben und Tod so viel Raum zu geben. Wenngleich die Rückmeldungen sehr berührt und berührend waren, möchte ich dennoch mein Bedauern ausdrücken, dass ich die Grenzen des ‚sicheren‘ Themas der Musik so weit verlassen habe.

Es bleibt ein Für und Wider – ich persönlich halte mich an das Element der „Handhabbarkeit“ des SOCs: vielleicht ist das Ziel nicht ein Balancehalten zwischen Über- und Unterforderung, sondern braucht von Zeit zu Zeit ein Ausschlagen des Pendels in beide Richtungen: ein Symposium als sehr intensive, reich gefüllte Zeit, die viele Impulse bietet und ‚proviziert‘, und eine weniger bewegte Zeit danach, in der die Inhalte integriert und reflektiert werden können. Der vorliegende Rückblick in unserer Ausgabe „Der Mensch“ könnte ein (ruhigeres) Mittel dazu sein.

Dem Organisationskomitee fiel bei der Nachbesprechung – wie auch in einem Feedback notiert – ebenfalls auf, dass die Fluktuation der Referent:innen relativ hoch war: wir vermissen teilweise einen Rollenwechsel vom/von der Vortragenden in die der/des Zuhörenden und des/der aktiv Teilnehmenden. Die Haltung des/der Lernenden kann nicht hoch genug geschätzt werden.

Der Bezug zur Salutogenese war im call for abstracts explizit ausgeschrieben und erwartet worden. Dennoch war immer wieder eine pathogenetische Sichtweise bemerkbar; Defizite, Versäumnisse und Probleme wurden umfangreich erörtert; mancherorts nicht immer gleichgewichtet mit konstruktiven Ansätzen und Umsetzungen. Relativ häufig wurde betont, es scheidere bzw. mangle an politischem Willen und öffentlicher Finanzierung. Geben wir uns mit dieser Erklärung tatsächlich zufrieden, um gute Ansätze auslaufen zu lassen?

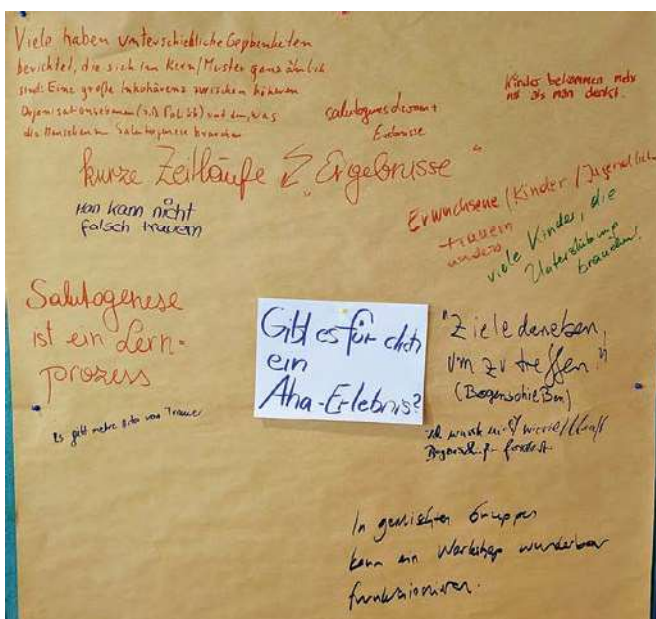
Es wurde offensichtlich, dass viele Projekte mit Bezug zur Salutogenese bottom-up Initiativen mit beseelten Initiator:innen sind.

2. Analog

Neben dem digitalen Feedback wurde am letzten Tag die Möglichkeit geboten, die Eindrücke des Symposiums sowohl in der Gesamtrunde der Teilnehmenden als auch in Kleingruppen auf Stellwänden festzuhalten (Moderation: Barbara Hülmeyer und Uli Sappok).

Exemplarisch für weitere Reflexionsfragen werden im Folgenden noch einmal die notierten „Aha-Erlebnisse“ angeführt:

- ◆ Salutogenese als Lernprozess
- ◆ dass alles von der Perspektive abhängt, auch Krankheit und Gesundheit
- ◆ Digitale Streetwork wußte ich bis dahin nicht
- ◆ Gemischte Gruppendynamik mit Schülern
- ◆ Die Hinzunahme der 3 SOC-Säulen von Sicherheit, Ermächtigung und Bewältigung! Positive Konnotation von Stressor als gesunde Herausforderung werten. Den SOC als Lernprozess erlebbar machen. Salutogene Kommunikation per Vertrauen und Kooperation! Und dass das Mut braucht! Wie gut Musik tut, danke Barbara!
- ◆ Der Tanz, der den Lebenszyklus beschreibt
- ◆ Die Anker-Techniken zum Beitrag „Innere Stärke erleben – Mentales Training“ fand ich sehr beeindruckend, da ich es mir für mich nicht vorstellen konnte, dass eine solche Technik wirklich funktionieren kann. Ein weiterer Punkt ist die Erkenntnis, dass es zwar viele Angebote gibt, aber leider zu wenig darüber bekannt ist. Vernetzung und die Darstellung in der Öffentlichkeit könnten dazu beitragen, sowohl Klient*innen als auch Fachkräften den Zugang zu erleichtern und einen Angebotsüberblick zu erhalten. Als sinnvoll könnte hier ein zentrales Register mit entsprechender themenbasierter Struktur auf Länderebene sein.

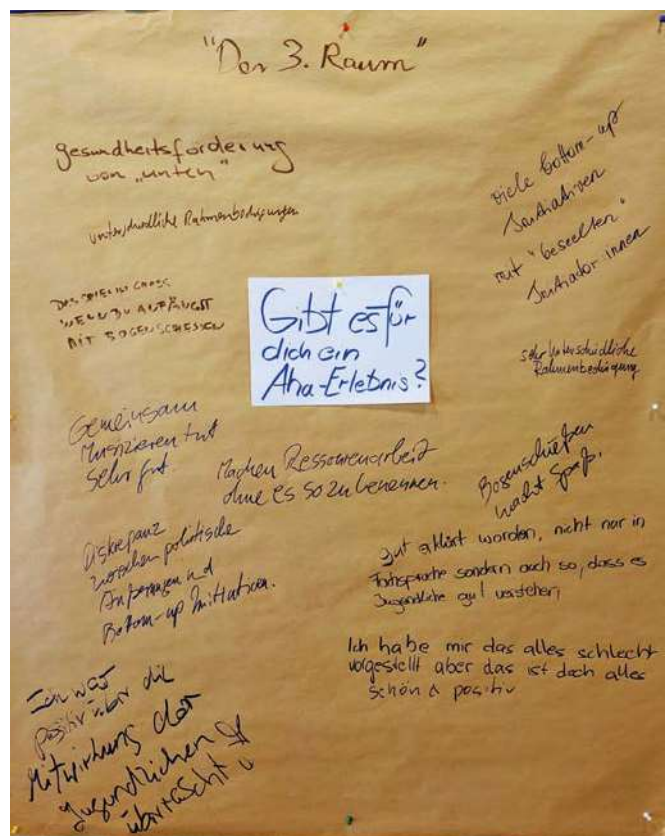


- ◆ Erfahrungsbezogene Beiträge – etwa Barbara Doss zur Musiktherapie im Rahmen von Palliative Care. Die Teilnahme der Jugendlichen war klasse, ebenso das Bogenschießen und die Gemeinschaftsaktionen
- ◆ Den salutogenen Gedanken weiterhin bewusst zu denken und weiterhin ein meinem Leben zu integrieren. Es ist weniger ein Aha aus einem bestimmten Vortrag, eher vom gesamten Wochenende
- ◆ mit der Zielgruppe arbeiten...dass die Jugendlichen da waren
- ◆ Das Bogenschießen
- ◆ die ausgeprägte humanistische Ausrichtung der Salutogenese im DACH-Verbund. Wunderbar!
- ◆ Die Übungen bei Prof. Unterberger
- ◆ Tolle Menschen, mit sehr guten Ideen und Projekten

Fazit und Danksagung

Es war ein vom Vorstand des Dachverbands Salutogenese mit sehr viel Herzblut und unzähligen Gedanken vorbereitetes Symposium, das im Seminarhaus Gauting wunderbare Rahmenbedingungen vorfand.

Ein herzliches Danke an Dr. Thomas Zängler, Tanja Knorr, Sayed Alishah sowie die vielen unterstützenden Hände an der Rezeption, in der Bildungsgastronomie und im Housekeeping für die hervorragende Betreuung des Symposiums.



Vielen Dank auch an alle Referent:innen und Teilnehmenden, die großteils auf Gagen verzichteten und der guten Sache einen beherzten Dienst erwiesen.

Danke dem Organisationskomitee für die stets konstruktive und engagierte Zusammenarbeit, die überwiegend digital erfolgen musste – es ist bemerkenswert, wie viel Verbindung und Kooperation dennoch möglich war.

Danke Ottomar Bahrs für das unermüdliche Sammeln der schriftlichen Rückblicke und Beiträge im vorliegenden Heft.

Mögen die Impulse und Eindrücke des Symposiums, um es mit den Worten von A. Antonovsky zu sagen, zu „zündenden Ideen“ führen, „in den Köpfen derjenigen, die bereits bei der Arbeit sind [...] und die die Begeisterung über das Geheimnis der Gesundheit [...] teilen“ (Antonovsky, 1997, S. 19).

Weitere Fotos zum Symposium sowie einen Kurzfilm finden Sie auf der Homepage des Dachverbands Salutogenese:

<https://www.dachverband-salutogenese.eu/index.php/service/symposium>

Literaturverweis:

Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke, Tübingen: DGV.
Steinert, H. (2007): Die Widerständigkeit der Theorie. Abschiedsvorlesung am Fachbereich Gesellschaftswissenschaften der J.W.Goethe Universität, 4. Juli 2007
https://www.fb03.uni-frankfurt.de/50954442/Widerstaendigkeit_Theorie.pdf

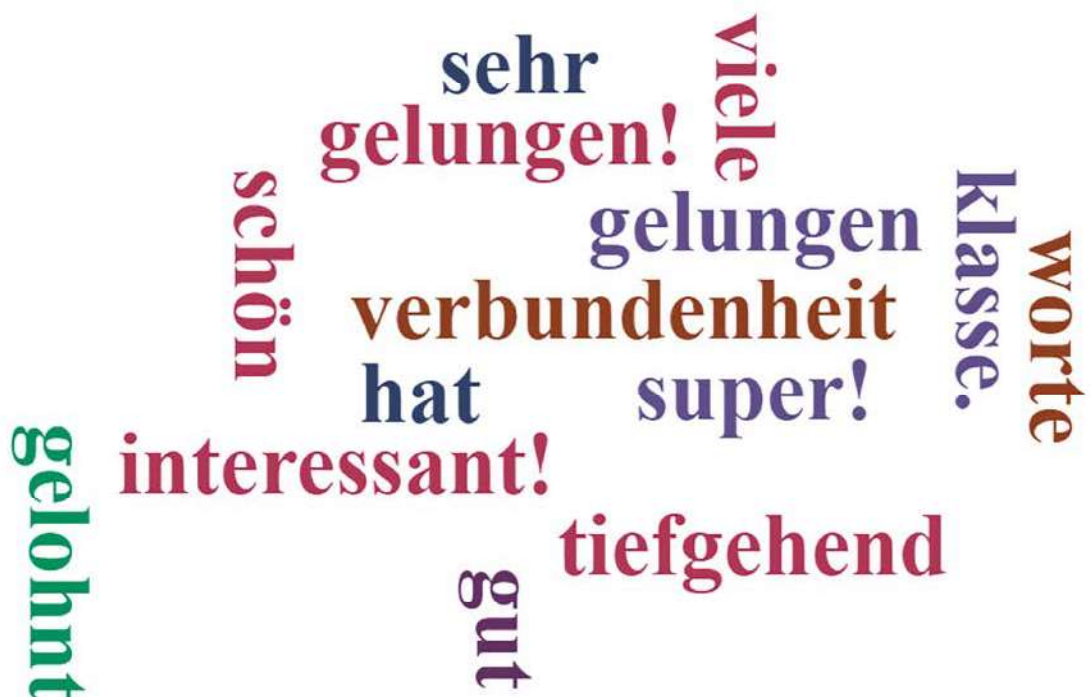
Barbara Doss

studierte Soziologie, Gesang, Gesangspädagogik und Musiktherapie und arbeitet als Musiktherapeutin in der Palliative Care, als Sängerin sowie als Gesangslehrerin in Linz (Oberösterreich). Die Frage nach der salutogenetischen Ausrichtung von (Musik-)Therapie brachte sie zum Dachverband Salutogenese, in dem sie sich seitdem sehr gerne engagiert.



Quelle: Autorin

Zum Abschluss - Mein Eindruck zum Symposium in einem Wort:



Bildwolke aus dem Feedback-Tool Edkimo zu der Aufgabe: Mein Eindruck zum Symposium in einem Wort.