

Salutogenese und Resilienz – Landkarte und Techniken der prozesszentrierten Gesprächsführung

Peter Itin (Jan 2011)

„Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben?“, fragt uns Eric Berne provokativ. In diesem Beitrag will ich aufzeigen, dass Salutogenese und Resilienz zwei Konzepte der Gesundheitsförderung sind, die uns ausgezeichnete Hilfestellungen anbieten, damit die Gesprächsführung im Shiatsu einen zielgerichteten und prozesszentrierten Fokus und eine therapeutische Qualität erhält.

Salutogenese und Resilienz – die Konzepte

Salutogenese und Resilienz basieren auf sozialwissenschaftlichen Forschungen. Beide gehen der Frage nach, welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit sich Menschen von besonders schwierigen Lebensumständen erholen und zu einem „normalen“ Leben zurückfinden. Der Medizinsoziologe Aaron Antonowski, der in den 70er Jahren die Salutogenese begründet hatte, befragte jüdische Frauen, die den Holocaust überlebt hatten. Die Resilienz-Forschung von Emily Werner setzte 1955 bei verhaltensauffälligen Jugendlichen an, die in Hawaii in sozial schwierigen Milieus aufwuchsen und es später trotzdem geschafft hatten, sich in die bürgerliche Gesellschaft zu integrieren und ein befriedigendes Erwachsenenleben zu führen.

Hierzu passt folgende Parabel: Ein Forscher erfuhr von zwei Zwillingen, die als Erwachsene unterschiedlicher nicht sein konnten: einer war erfolgreicher Manager, der andere arbeitslos und Alkoholiker. Der Forscher fuhr zuerst zum Alkoholiker um zu erfahren, was die Gründe seines Schicksals seien. „Mein Vater war Alkoholiker und arbeitslos, meine Mutter war Alkoholikerin und Prostituierte – ich hatte keine Chance“, antwortete er resigniert und vorwurfsvoll. Anschliessend fuhr der Forscher zum Manager. „Das ist wohl klar: mein Vater war Alkoholiker und arbeitslos, meine Mutter war Alkoholikerin und Prostituierte – ich wollte nicht so enden“, erwiderte er mit funkelndem Blick.

Der lateinisch-griechische Kunstbegriff „**Salutogenese**“ meint wörtlich „Das Entstehen von Gesundheit“. Für Antonowski ist das sogenannte Kohärenzgefühl ausschlaggebend. Dieses stützt sich auf drei Faktoren ab:

- **Verstehbarkeit:** die Kompetenz, schwierige Erfahrungen in einen grösseren Zusammenhang einordnen und erklären zu können.
- **Handhabbarkeit:** die Fähigkeit, schwierige Situationen mithilfe der zur Verfügung stehenden Ressourcen überwinden und angemessen handeln zu können.
- **Sinnhaftigkeit:** die Fähigkeit, dem Leben Bedeutung zu geben und motiviert zu sein.

Der Begriff **Resilienz** stammt vom lateinischen Wort *resilire* (zurückspringen, abprallen) ab. Das englische Wort „resilience“ bezieht sich ursprünglich auf die Spannkraft und Elastizität von Materialien. Emily Werner nutzte es für die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Gegenpol der Resilienz ist die (seelische) Vulnerabilität (Verwundbarkeit). Werner evaluierte vier Elemente, die für die Resilienz wichtig sind:

- Ein stabiles, Halt gebendes Beziehungsnetz
- Übernahme von Verantwortung
- Ruhiges Temperament
- Die Fähigkeit, offen auf andere zugehen zu können.

Die amerikanische PsychologInnen-Vereinigung APA nannte in ihrer Homepage als die vier zentralen Faktoren der Resilienz:

- Ein positives Selbstverständnis über sich selbst und Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten
- Die Fähigkeit, realistische Ziele zu formulieren und Schritte zu unternehmen, um sie auszuführen
- Kommunikations- und Problemlösungskompetenz
- Die Fähigkeit, mit starken Gefühlen und Impulsen umzugehen.

Darauf gestützt formulierte sie 10 Schritte, um Resilienz herzustellen („the road to resilience“):

1. Aufbau von tragenden Beziehungen (Freundschaften, Netzwerke, Verbundenheit)
2. Krisen als überwindbar ansehen (Optimistische Einstellung)
3. Veränderungen als Teil des Lebens annehmen (Flexibilität)
4. Auf Ziele zugehen (Zukunftsplanung)
5. Handeln statt Rückzug bei Problemen (Bewältigungsorientierung, Verantwortung übernehmen statt Opferrolle einnehmen)
6. Auf Selbst-Entdeckung gehen
7. Ein positives Bild von sich selbst nähren (Selbstakzeptanz)
8. Schwieriges in den Rahmen einer längerfristigen Gesamtsicht einordnen
9. Zuversicht aufrechterhalten
10. Zu sich selbst Sorge tragen.

In der Pädagogik werden folgende zwei Aspekte der Resilienz in den Vordergrund gerückt:

- Selbstkonzept: Ein positives Selbstbild und Selbstverständnis
- Selbstwirksamkeit: Die auf Erfahrung abgestützte Überzeugung, Lösungen durch Rückgriff auf personale oder soziale Ressourcen herbeiführen zu können.

Die Resilienzforschung untersucht Risiko- und Schutzfaktoren und entwickelt Konzepte für die Prävention und Resilienzförderung in verschiedenen Anwendungsfeldern wie Unterricht, Sozialarbeit, Coaching und Therapie.

Salutogenese und Resilienz nehmen Bezug auf **Ressourcen**. Dieser Begriff stammt von Source (französisch) ab und meint wörtlich „zurück zur Quelle“. Vor uns entsteht das Bild einer unerschöpflich fließenden Kraft und ihrer Nutzbar-Machung. Ressourcen sind Kraftquellen, die uns zur Verfügung stehen, und die uns unterstützen, Herausforderungen zu bewältigen und schwierige Situationen durchzustehen.

Meist wird zwischen inneren und äusseren Ressourcen unterschieden:

- Innere oder personale Ressourcen sind dem Menschen innewohnende Stärken. Dies können charakterliche Eigenschaften sein wie beispielsweise Humor oder die Fähigkeit zur Selbstreflexion, und es können erworbene Kompetenzen sein wie Schwimmen, Wandern, Musizieren, Malen usw.
- Äussere Ressourcen können beispielsweise andere Menschen (Beziehungsnetz) oder Institutionen sein (soziale Ressourcen), aber auch Tiere, künstlerische Werke, die freie Natur (Bäume, Berge), die finanzielle Situation bis hin zu stabilen politisch-rechtlichen Rahmenbedingungen .

Salutogenese und Resilienz gehen jedoch weiter als das Ressourcen-Konzept. Zunächst bauen sie auf dem Prinzip der Homöostase auf, also der Erkenntnis, dass der menschliche Organismus bemüht und in der Lage ist, einen ursprünglich kohärenten Zustand durch

Selbstregulierungsmechanismen wieder zurück zu gewinnen. Während der Alkoholiker sich dem Schicksal hingibt und dem Gesetz der Entropie unterliegt (Auflösung und Zerfall), investiert sein Bruder Energie, die Syntropie (eine höhere Ordnungstufe) bewirkt.

Salutogenese und Homöostase betonen zudem die Bedeutung der Voraussetzungen, die gegeben sein müssen, damit Ressourcen unter schwierigen Bedingungen nicht brach liegen bleiben sondern aktiviert und genutzt werden. Erst wer handelt, kann dem Schicksal eine Wende geben und es in die eigenen Hände nehmen. Das deutsche Wort Glück stammt vom mittelalterlichen „gelücke“ ab, das mit Gelingen zu übersetzen ist. Dies wird auch durch die Volksweisheit zum Ausdruck gebracht, dass jeder selber seines Glückes Schmied sei.

Die Landkarte der prozesszentrierten Gesprächsführung

Beim Abfassen meines Buchs „Shiatsu als Therapie“ habe ich drei Begriffe geprägt, welche zusammen den grundsätzlichen Orientierungsrahmen prozesszentrierter Arbeit bilden:

- Selbstregulierung
- Selbstwahrnehmung
- Selbstverantwortung.

Sie haben inzwischen in den schweizerischen Berufsprofilen für Shiatsu-Therapie und KomplementärTherapie Eingang gefunden.

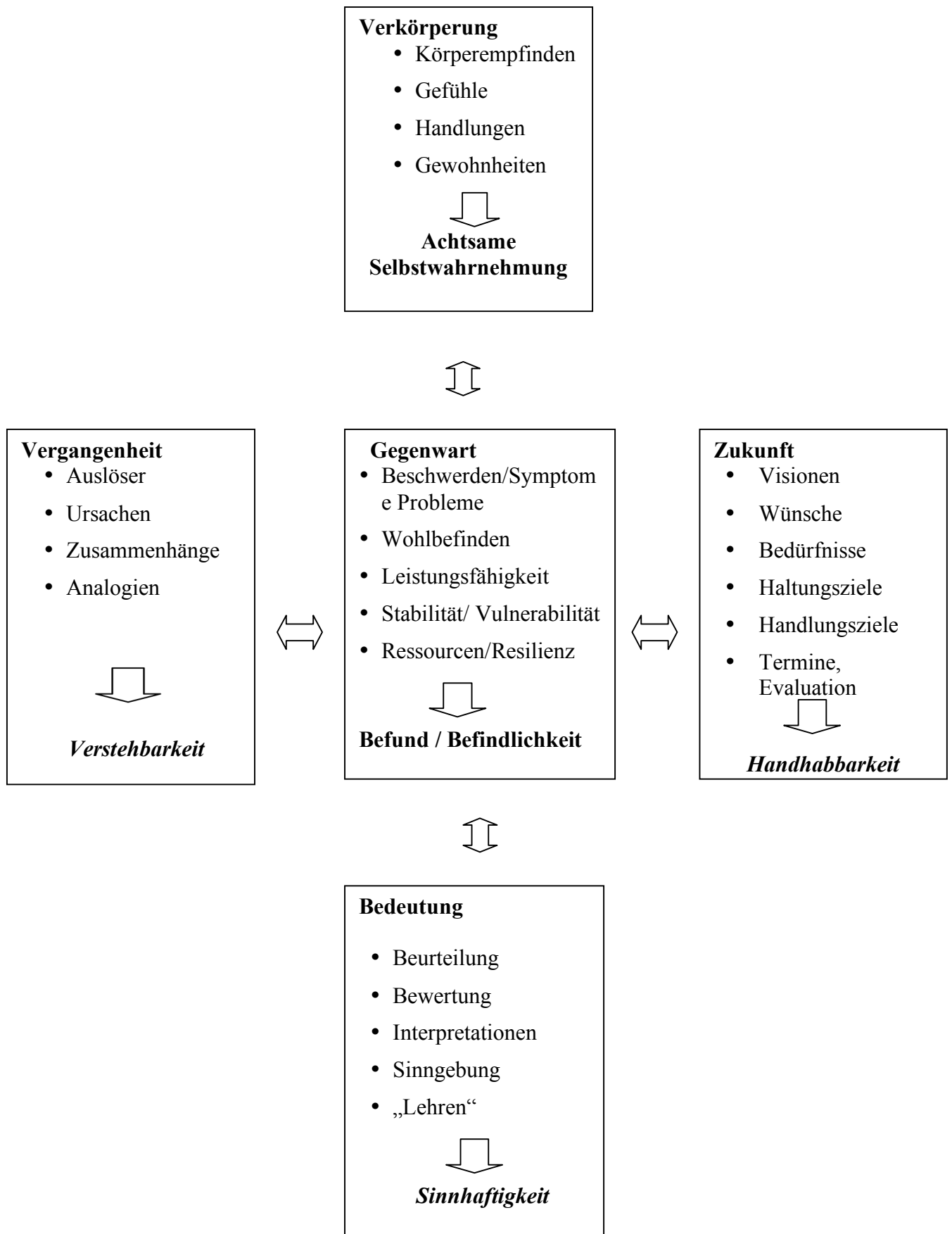
Die Anregung der Selbstregulierungskraft ist das Kernstück der Shiatsu-Behandlung selbst. Denk- und Verhaltensmuster sind tief in die Persönlichkeit eingegraben. Sie manifestieren sich als stabile Energiemuster und drücken sich auch körperlich aus. Schutz- und Bewältigungsstile, die sich in der Kindheit entwickelt hatten, können im Erwachsenenleben teilweise unangepasst sein. Wer beispielsweise Konflikte scheut und Wutgefühle in sich aufstaut, kann dadurch seelische und körperliche Probleme erhalten. Wohl kann Shiatsu körperlich und seelisch Entlastung bringen und die Voraussetzungen für Veränderungen verbessern. Damit neue, „gesunde“ Muster entwickelt werden, sind jedoch Bewusstheit, Motiviertheit und Handlungswille erforderlich. Ich spreche von der Kaskade der drei A: Attention – Attraction – Action. Achtsame Selbstwahrnehmung ist die Bedingung dafür, dass man überhaupt ein Problembewusstsein (Attention, Aufmerksamkeit) entwickeln kann. Wer einen Handlungsdruck und einen Handlungsnutzen (Attraction) erkennen kann, wird aktiv und übernimmt die Selbstverantwortung für seine Zukunft.

Die Landkarte der prozesszentrierten Gesprächsführung (Abbildung 1) zeigt auf, wie man als KomplementärTherapeutIn die Neugier und Wahrnehmung der Klientin so lenken kann, dass man im Sinne der Salutogenese und Resilienz unterstützend wirkt. Die Landkarte dient als Navigationshilfe. Im Gespräch mit der Klientin lässt sich so erkennen, wo sich „blinde Flecken“ befinden, die es noch auszuleuchten und zu integrieren gilt, und wo Bedürfnisse unterstützt und Ressourcen gestärkt werden möchten.

Die Landkarte der prozesszentrierten Gesprächsführung benutzt horizontal die „historische Dimension“, indem sie die Gegenwart der Person, die Gegenstand von Befund- und Befindlichkeitserhebungen ist, mit der Vergangenheit (den gemachten Erfahrungen) verbindet, um die Verstehbarkeit zu erhöhen, und mit der Zukunft, um die Handhabbarkeit zu stärken. Die Landkarte verweist in der vertikalen Richtung auf die vertiefende Erfahrung der Gegenwart hin. Vertikal finden wir die Achse der Achtsamkeit. Oben finden wir die bewusste Selbstwahrnehmung von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken, während Unten Bedeutungen und damit motivationale Aspekte beleuchtet werden, welche eine Handlungsvoraussetzung bilden.

Landkarte der prozesszentrierten Gesprächsführung

© Peter Itin



Fragen: Joystick des Empowerment

Empowerment heisst Ermächtigung. Ermächtigende Gesprächsführung basiert insbesondere (aber nicht ausschliesslich) auf Fragen. Fragen leiten die Klientin zur Selbsterforschung und zum Finden eigener Lösungen hin. Auch Ratschläge sind Schläge, ist ein Bonmot unter TherapeutInnen.

Ich benutze Fragen wie einen Joystick, um mit Ihnen die Wahrnehmung der Klientin zu lenken. Die Landkarte der prozesszentrierten Gesprächsführung dient als Orientierung. Lenkt meine nächste Frage die Aufmerksamkeit auf die Verstehbarkeit der Ursachen eines Problems oder auf die Handhabbarkeit, auf Ressourcen und Lösungen? Stelle ich eine Frage, die eher zum Nachdenken anregt oder eine Frage, welche zur Wahrnehmung von Gefühlen und Körperempfindungen einlädt? Da ich als TherapeutIn die Führungsrolle im Prozess habe, kann und muss ich in jedem Moment entscheiden, in welche Richtung ich die Klientin führen möchte. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist, dass der Klientin klar wird, dass meine Fragen nicht primär dazu dienen, dass ich als TherapeutIn Informationen benötige, sondern dass meine Fragen die Funktion haben, die Selbsterforschung anzuregen. Ich will bei der Klientin Prozesse auslösen: Prozesse, welche im Sinne der Salutogenese und der Resilienz zu mehr Verstehen, Sinnfindung und Handlungsorientierung führen, das Selbstvertrauen stärken und zu Ressourcen hinführen. Hat eine Klientin die Bedeutung der fünf Wahrnehmungsfelder verinnerlicht, ist oftmals nur noch eine sanfte Begleitung und Unterstützung erforderlich.

Es gibt viele bewährte Fragen, beispielsweise basierend auf Focusing (Gendlin), Somatic Experiencing (Levine), Core Process Psychotherapy (Sills), Clean Language (Tomkins/Lawley) und Lösungsorientierter Kurzzeit-Therapie (de Shazer). Es ist unmöglich, sie im Rahmen dieses Beitrags umfassend auszuführen. Jedoch sind ein paar typische Fragen in der folgenden Abbildung zusammengestellt. Zudem möchte ich folgende Ergänzungen anfügen:

Skalierungen können dazu benutzt werden, dass die Befunderhebung bereits zur Prozessarbeit wird. Ich frage die Klientin beispielsweise nach dem Grad ihres allgemeinen Wohlbefindens auf einer Skala von 0 („es könnte nicht schlimmer sein“) bis 10 („es könnte nicht besser sein“). Dies hat folgende Effekte:

- Die Klientin muss sich einstufen und gradueller Unterschiede bewusst werden.
- Die Zahl gibt eine gemeinsame Referenz und Ausgangsbasis für den weiteren therapeutischen Prozess.
- Sie gibt Hinweise auf den Grad der Resilienz bzw. der seelischen Vulnerabilität, und damit die Bedeutung von Stabilisierungsarbeit.
- Sie ist ein guter Ausgangspunkt für das Nachfragen nach den Ressourcen („den positiven Punkten“) und nach den Problemen, Gründen des Kommens und Hintergründen („den negativen Punkten“).

Fragen zur Lenkung der **Achtsamkeit** auf den Körper („Was spürst Du? Wo? Wo genau? Wie spürt es sich an? Verändert es sich?“) dienen dazu, dass die „Verkörperung“ von Situationen oder Ressourcen ins Bewusstsein gebracht werden kann und eine Verbindung zwischen Neocortex, limbischem System und Stammhirn hergestellt wird. Ein wichtiges Element der Resilienz liegt darin, starke Gefühle – wie Dankbarkeit, Angst und Hass – wahrnehmen, annehmen und ausdrücken zu können. Das achtsame Bewusstwerden von Gedanken und Bedeutungen deckt innere Überzeugungen und Glaubenssätze auf, also Denk- und Verhaltensmuster, die oftmals schon in der Kindheit aufgrund schwieriger Erfahrungen entstanden und im Erwachsenenleben möglicherweise nicht mehr zweckdienlich sind, die also hinterfragt und verändert werden sollten.

Viele Klientinnen haben in Situationen von Stress, Lebenskrisen und nach Trauma eine Tendenz, sich nur noch den Problemen zu zuwenden, sodass es unsere Aufgabe ist, immer wieder nach den Ressourcen nachzufragen, und deren Bedeutung für die Aktivierung der Selbstheilkräfte ins Bewusstsein zu bringen. Ein bewährte Frage, die hilft, den Fokus von Negativem auf Positives umzulenken lautet: „Und was wäre das Gegenteil davon?“

Die Erfahrungen zeigen, dass man in einer einzelnen Sitzung möglichst nur ein Thema angehen soll, damit neue Erkenntnisse und Verhaltensweisen besser verankert werden.

Zum Schluss möchte ich an die Handlungs-Orientierung erinnern, dass neue Erkenntnisse in einen Zielbildungsrahmen eingebunden werden sollten. Ziele müssen zunächst in einer generellen Weise formuliert werden und einen Bezug zu einer Nutzenerwartung haben. Sie werden dann auch als „Motto-Ziele“ bezeichnet. Motto-Ziele spiegeln allgemein formulierte Haltungen und Einstellungen, wie z.B. „ich möchte meine Work-Life-Balance verbessern“. Danach müssen sie jedoch handlungsorientiert konkretisiert werden. Hilfreich ist das sogenannte **SMART-Modell**. Handlungsziele müssen

- Selbstbestimmt und spezifisch
- Messbar
- Attraktiv
- Realistisch und
- Terminiert

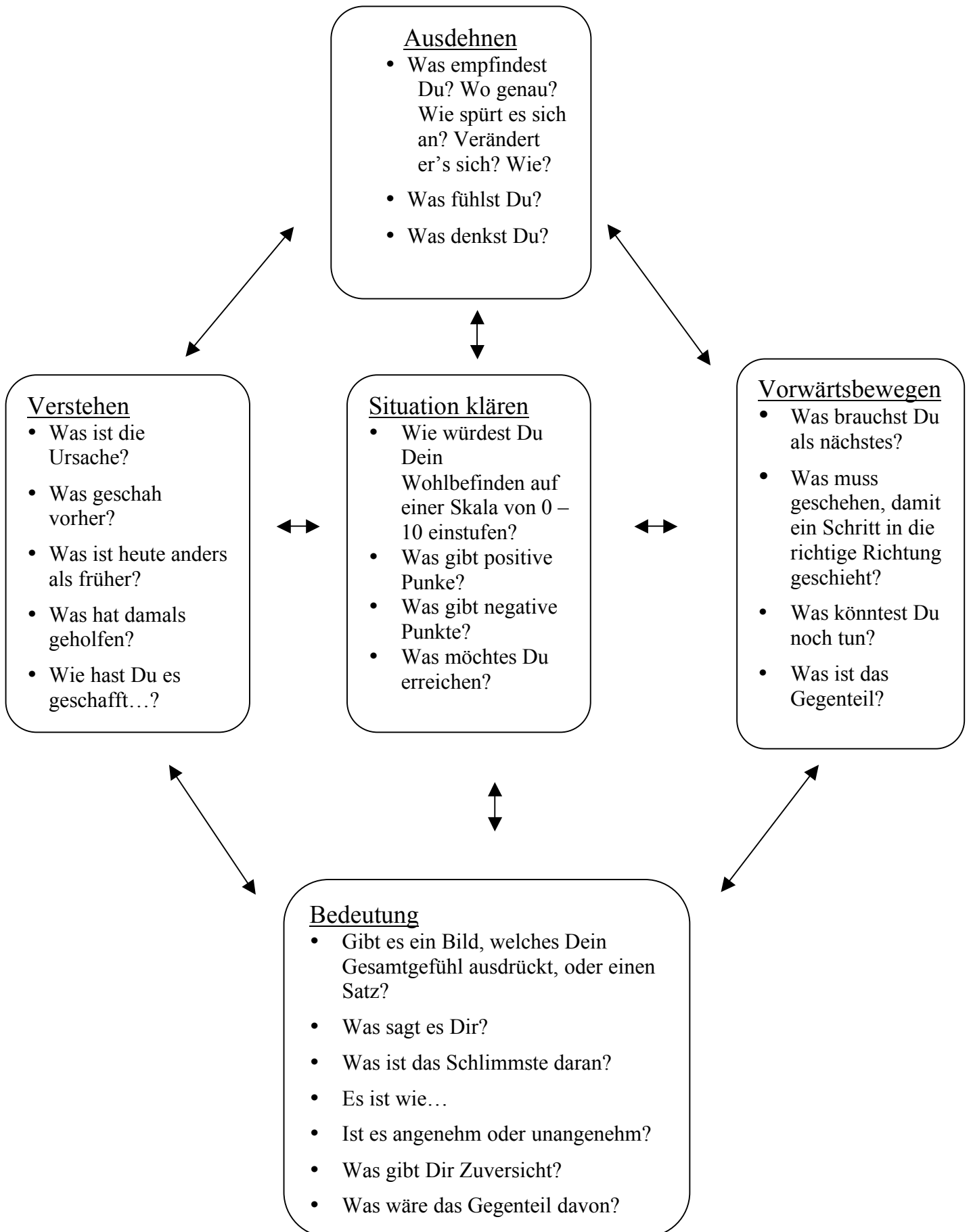
sein. Unsere Aufgabe als Therapeutin ist es, solche Konkretisierungen anzuleiten und mit der Klientin zum vereinbarten Termin eine Standortbestimmung zur Umsetzung und ggf. Anpassung der Ziele durchzuführen.

Ergänzend zum professionellen Führen von Fragen möchte ich abschliessend daran erinnern, dass **ermutigende Feedbacks** die KlientIn unterstützen, Selbstvertrauen und Zuversicht aufzubauen und eingeschlagene neue Wege konsequent weiter zu verfolgen.

Zusammenfassend ist es unsere Aufgabe, die KlientInnen darin zu unterstützen, ihr Leben selbstverantwortlich und bewusst so zu gestalten, dass ein nachhaltiger Prozess hin zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Entscheidungsfreiheit entsteht.

Fragen zur Wahrnehmungslenkung

© Peter Itin



Quellen

- Aaron Antonovsky, Salutogenese, dgvt 1997
Eckhard Schiffer, Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung, Beltz 2001
Rosmarie Welter-Enderlin, Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände, UTB 2010
Eugene T. Gendlin, Focusing, Technik der Selbsthilfe bei persönlichen Problemen, Müller 1981
Peter A. Levine, Vom Trauma befreien, Kösel 2008
Core Process Psychotherapy: <http://www.karuna-institute.co.uk/core/index.html>
Penny Tomkins, James Lawley, www.cleanlanguage.co.uk und www.cleanlanguage.de
Steve de Shazer, Worte waren ursprünglich Zauber – Von der Problemsprache zur Lösungssprache, Carl-Auer 2009
Verena Stollnberger, Ausnahmen, Skalen, Komplimente & Co, Tectum 2009
Thich Nhat Hanh, Umarme Deine Wut, Theseus 2002
Thich Nhat Hanh, Jeden Augenblick geniessen, Übungen zur Achtsamkeit, 2004 Theseus
Louise Reddemann, Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit einem ersten Schritt, Herder 2004
Sibylle Tobler, Klett-Kotta 2009, Neuanfänge – Veränderungen wagen und gewinnen Jürg
Maja Storch, Motto-Ziele, SMART-Ziele und Motivation“, Artikel 2009
Jürg Frick, Die Kraft der Ermutigung, Huber 2008
www.peteritin.ch – diverse Beiträge und Impulse.