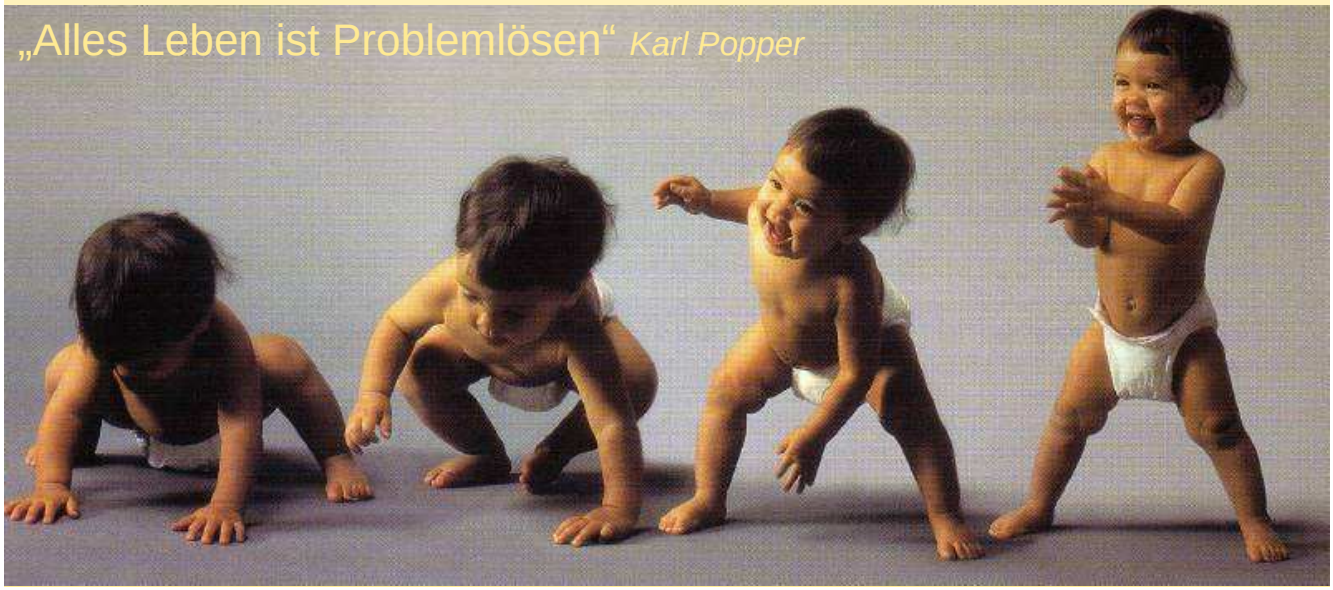
Zentrum für Salutogenese

Kohärenzgefühl macht Kinder stark

Ringvorlesung ‚Kinder stark machen'
an der FH Stendal -
27.10.09 von Theodor Dierk Petzold



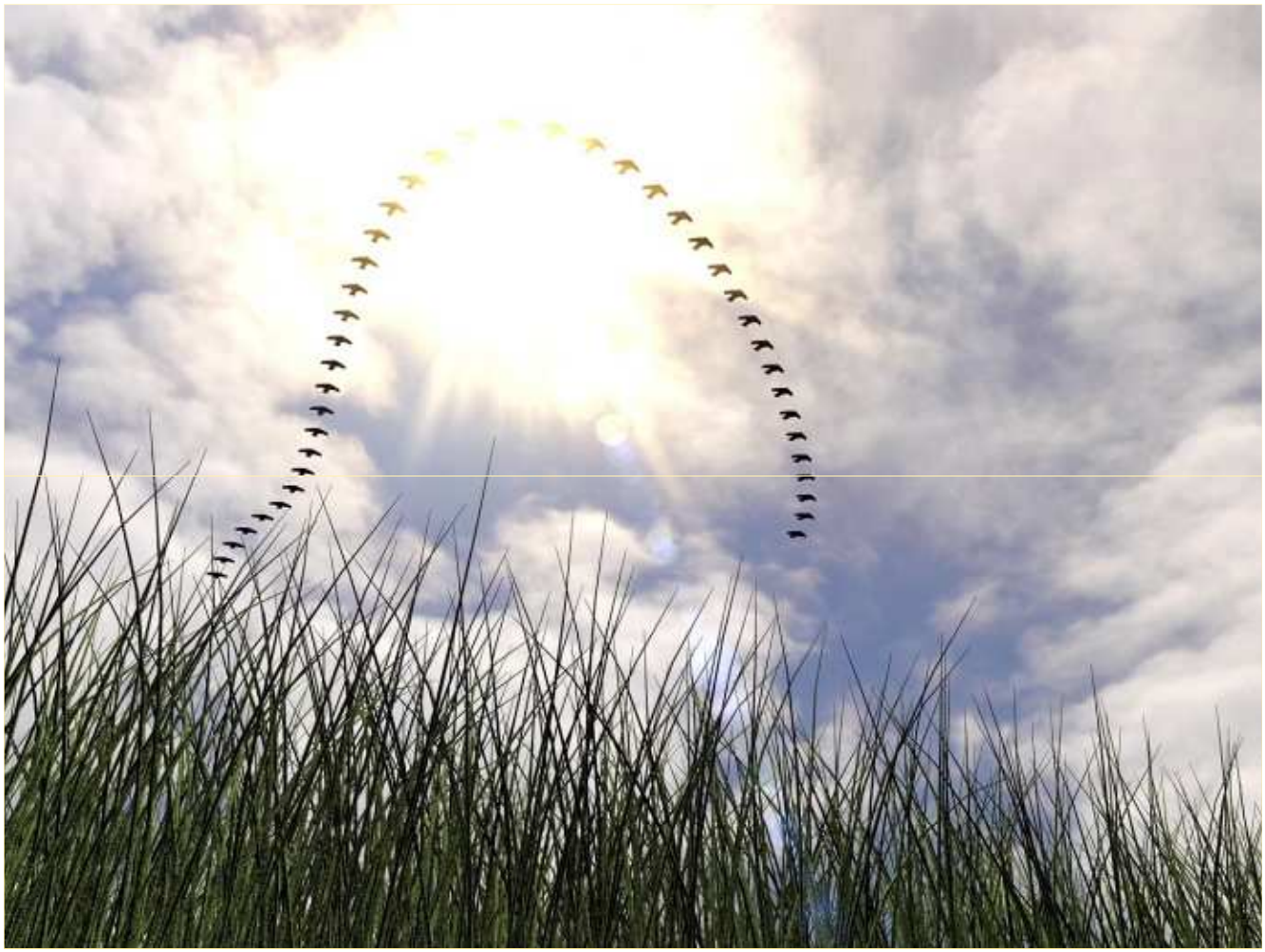
Zentrum für Salutogenese

„Wie und wodurch entsteht Gesundheit?“

Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

Aaron Antonovsky: ‚**Sense of Coherence SOC**'
Sinn für Kohärenz – mit „globaler Orientierung“

Stimmige Verbundenheit
Kohärenzgefühl
Urvertrauen



Zentrum für Salutogenese

Kohärenz

- Coherence (engl.): Zusammenhang, Klarheit, Übereinstimmung, Stimmigkeit
- Kohärenz in der Physik: ‚zusammenhängende' Wellenformationen, die Interferenzen (Verstärkungen, Auslöschungen) bilden können; Kohärenz ist eine Voraussetzung für Resonanz.
- Kohärenz beim Menschen: stimmige Verbundenheit, Wohlbefinden, Harmonieempfinden, Ordnung(ssinn)
- Systemtheorie: Ein System ist gekennzeichnet durch eine ihm eigene Kohärenz

(c) Theodor Dierk Petzold

Zentrum für Salutogenese

Erleben von Kohärenz / Stimmigkeit

- Mit den Augen etwas Schönes sehen
- Mit den Ohren etwas Harmonisches hören
- Mit dem Temperatursinn eine angenehme Wärme spüren
- Mit der Zunge etwas schmecken, was man gerade braucht: Süßes, Salz …
- Etwas riechen, was einem gerade gut tut
- Menschen begegnen, die mit einem übereinstimmen
- Gedanken aufnehmen, die einem stimmig erscheinen – Gedanken mitteilen, die verstanden werden …

Zentrum für Salutogenese

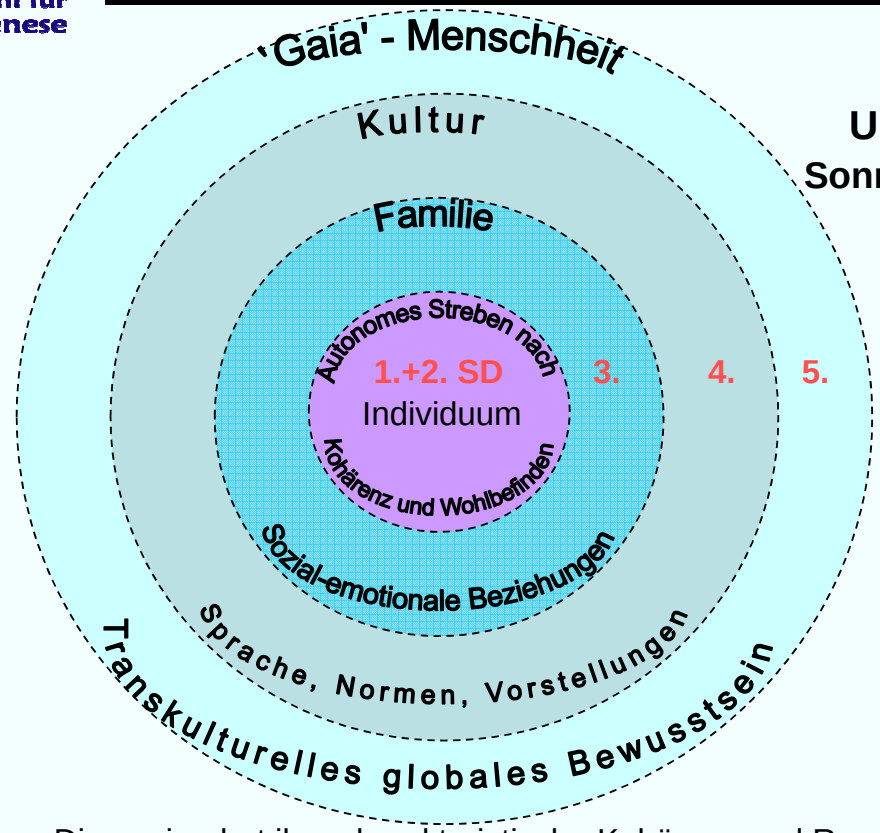
‚Sense of Coherence'
Sinn für Kohärenz > Kohärenzgefühl

Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

- Empfindungsfähigkeit für Kohärenz / Stimmigkeit scheint angeboren zu sein
- Übergeordnetes Bedürfnis und Streben nach Kohärenz („Konsistenz" (Grawe))
- Kommunikation ist eine Methode, das Kohärenzgefühl zu stärken

Zentrum für Salutogenese

System-Dimensionen / Holarchie



Jede System-Dimension hat ihre charakteristische Kohärenz und Resonanzfähigkeit.

Zentrum für Salutogenese

„Wie und wodurch entsteht Gesundheit?“

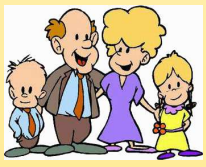
Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

Aaron Antonovsky: ‚Sense of Coherence SOC‘

Drei Komponenten:

1) Handlungsfähigkeit

2) Gefühl von Bedeutsamkeit



3) Fähigkeit zu verstehen

Zentrum für Salutogenese

Beispiele für die Entstehung von Handlungsfähigkeit

Einradführerschein an der ‚Freien Schule Heckenbeck'

Kinder der ‚Freien Schule Heckenbeck' bei einer Vorführung am Heckenbecker Dorffest

Zentrum für Salutogenese

Handlungsfähigkeit / Autonomie

1. Komponente des ‚Sense of Coherence SOC'

„Ich besitze die nötigen (Fähigkeiten und) Ressourcen, um den Anforderungen gerecht zu werden (die Herausforderungen zu meistern)." A. Antonovsky

1. a) Sicherheit (herstellen können)
   b) Körperbeherrschung (besonders erste Lebensphase: Kindheit bis Schulalter)
   c) Persönliche Erfahrungen
2. Werkzeuge u.a. materielle Ressourcen
3. Soziale Unterstützung
4. Kulturelle Institutionen (professionelle Ress.)
5. Geistige / transkulturelle / religiöse Ressourcen

Zentrum für Salutogenese

Verborgene Ressourcen

Zentrum für Salutogenese

Resonanz zur Anregung von Stimmigkeit

„Bei anderen Resonanz zu finden, anderen selbst Resonanz zu geben und zu sehen, dass sie ihnen etwas bedeutet, ist ein biologisches Grundbedürfnis - jedenfalls lässt sich das für höhere Lebewesen nachweisen. Unser Gehirn ist … neurobiologisch auf gute soziale Beziehungen geeicht."

J. Bauer (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. S. 169

(c) Theodor Dierk Petzold

Zentrum für Salutogenese

„Soziale Resonanz und Kooperation sind die Voraussetzung für das Gedeihen jedes Menschenkindes“ Chr. Krause

Zentrum für Salutogenese

Zugehörigkeitsgefühl / Bedeutsamkeit

2. Komponente des ‚Sense of Coherence SOC‘

„Es lohnt sich, die Anforderung als Herausforderung anzunehmen und zu bewältigen. Mein Engagement ist (fühlt sich) sinnvoll (an).“ (emotionale Dimension) A. Antonovsky

Zugehörigkeitsgefühl:

1) Geliebt werden und lieben
2) Sinnliche Kommunikation
3) Geborgenheit
4) Wertgeschätzt werden > Gefühl von Bedeutsamkeit
5) Anerkennung bekommen
6) Mitglied sein

Lernen und verstehen

Turmbau zu Heckenbeck

- Freude am Tun ohne weitere Absicht, tagelang
- Erfahrung von Statik
- Teamwork
- Fragen vor dem Finale
  - Wie viele Klötze kann man herausnehmen …?
  - In welche Richtung wird er umfallen?
  - Wie wird er fallen?

Brücken

- Leonardobrücke als Impuls eingebracht
- Grenzen des Materials austesten
- Eigene Ideen
- „Hast du schon mal versucht, die Entfernung zu überbrücken?“

(c) Theodor Dierk Petzold

Zentrum für Salutogenese

Verstehbarkeit

3. Komponente des ‚Sense of Coherence SOC‘

‚Gefühl der Verstehbarkeit‘: „Die Anforderungen des Lebens sind strukturiert, vorhersagbar und erklärbar.“ (kognitive Dimension)
A. Antonovsky

Fähigkeit zu verstehen:

1) Verständnis finden > verstehen
2) Lernen (vor allem aus sinnlicher Erfahrung)
3) Vermittelte (z.B. sprachliche) Kommunikation
4) Regeln / Kontextbezogenheit / Gesetzmäßigkeiten erkennen
5) Anerkennung für kulturelle Leistung bekommen
6) ‚Subjektive Theorie‘

(c) Theodor Dierk Petzold

Zentrum für Salutogenese

Salutogenetische und Pathogenetische Orientierung

Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

Salutogenetisch Schatzsuche

- Fragt nach gesunder Entwicklung und Ressourcen
- ganzheitliche Sichtweise
- Regt die Selbstregulation an
- Wertschätzung des Subjektes
- Dynamisches Verständnis von sowohl-als-auch

Pathogenetisch Fehlerfahndung

- Fragt nach Ursache von Krankheit und Defiziten
- Analytische Sichtweise
- Bekämpft die Störung
- ‚objektive' Befunde
- Ausschließendes ‚entweder – oder'

Eine Lehre von gesunder Entwicklung ist die Basis für das Verstehen der Entstehung und Bedeutung von Erkrankungen.

Zentrum für Salutogenese

Zwei Motivationssysteme

Annäherungssystem - Vermeidungssystem

Gesundheitsorientiert (salutogenetisch)

- Kohärenz, Attraktive Gesundheitsziele
- Lust, Wohlbefinden, Sinn …

Krankheitsorientiert (pathogenetisch)

- Vermeidungsziele Abwenden von Gefahren + Inkohärenz
- Unlust, Angst, Beschwerden …

Prof. O. Burow:
Die Ermöglichung von Glück als Ziel von Bildung und Erziehung?

Der erste Lehrstuhlinhaber der Pädagogik, Johann Christian Trapp (Halle 1780 postulierte in seinem „Versuch einer Pädagogik“:

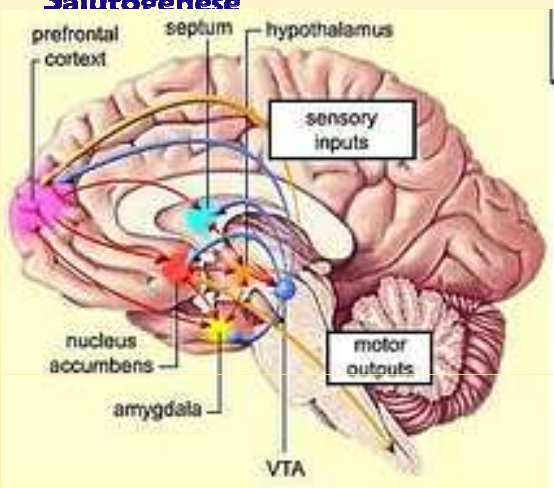
„Erziehung ist Bildung des Menschen zur Glückseligkeit“ (§11)

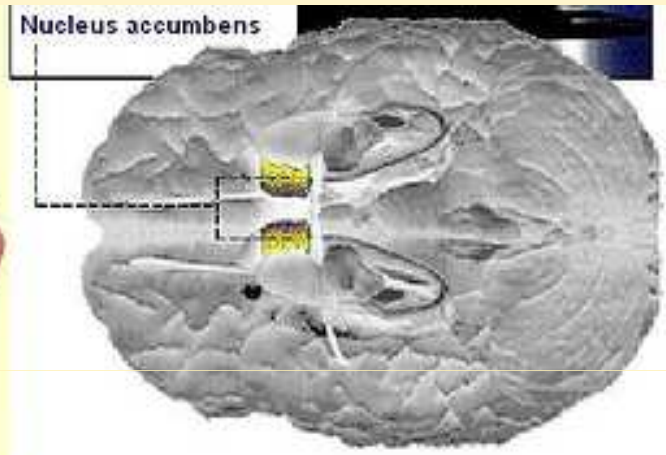
Glück ist das letzte Ziel menschlichen Handelns.
(Aristoteles – 3. Jh.v.Chr.)

Letztlich zielt das unermüdliche Streben der Menschen darauf ab, glücklich zu sein.
(David Hume – 18. Jh)

Ich habe beschlossen, glücklich zu sein, weil es besser für die Gesundheit ist.
(Voltaire – 18. Jh)

Zentrum für Salutogenese





Nucleus accumbens or the brain's pleasure center - the key structure of the brain responsible for reward, motivation and addiction. Dependent drugs such as cocaine and nicotine trigger the release of dopamine from its shell. However, caffeine has no such effects.

These two areas of your brain specialize in recognizing patterns and choosing between conflicting alternatives. They turn on when the stimuli around you either repeat or alternate. After millions of years of evolution, our brains now respond to these simple patterns unconsciously, automatically and involuntarily.

The brain's pleasure center(nucleus accumbens)

Zentrum für Salutogenese

Annäherungsmodus aktivieren – Kohärenz schaffen

- Atmosphäre: sicher und offen
- Zuhören > wahrnehmen
- Fragen nach Wunschlösung > Annäherung
- Ermutigen, Kompetenz stärken – um Angst zu überwinden
- Abwehr stärken im Dienst von Annäherung
- Vermeidungsverhalten anerkennen
- Probleme lösen macht Glücksgefühle!

Zentrum für Salutogenese

Annäherungs- und Vermeidungsziele

Annäherungsziele
(oft implizit)

- Lebenswille
- Selbstbestimmtheit
- Sicherheit, Mut
- Handlungsfähigkeit
- Wohlbefinden
- Zugehörigkeitsgefühl
- Lernen, Weisheit

Vermeidungsziele
(wie Warnlampen)

- Resignation
- Ungute Abhängigkeit
- Angst
- Unfähigkeit, Lähmung
- Schmerz
- Isolation
- Unverständnis, Ignoranz, Dummheit

Zentrum für Salutogenese

Synergie von Annäherung und Vermeidung

- Vermeiden von Giften und anderen physischen Gefahren, um sich wohl zu fühlen
- Vermeiden von psychischer Überforderung, um Herausforderungen zu meistern
- Lust in der Nähe suchen und gleichzeitig Verletzungen abwehren
- Bedürfnisintegration – Vermeiden von Isolation
- Neugierig lernen macht Glücksgefühle

Zentrum für Salutogenese

Was Kindern hilft beim stark werden

Zusammenfassung

- Sicherer und attraktiver Raum zur Bewegung (grobmotorisch, feinmotorisch, rhythmisch)
- Sinnlich positiv zugewandt erlebte Kommunikation (Haut, Augen, Stimme u.a.)
- Stimmige ‚gute' Vorbilder (‚Autoritäten')
- Wertschätzung als Mensch
- Sozial und kulturell kommunikativer Raum zur Selbsterfahrung und Entfaltung
- Anerkennung von Bemühung und Leistung
- Und immer wieder Kooperation!!!

Zentrum für Salutogenese

Salutogenetische Orientierung - Qualitätskriterien

Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

1. Auf *Gesundheit* orientiert (vs. Vermeidung von Krankheit)
2. *Ressourcenorientiert* (vs. Defizit …)
3. Wertschätzung des *Subjektes* (vs. normativ)
4. Aufmerksamkeit für *systemische Selbstorganisation/ -regulation* (vs. isolierende Analyse sowie mechanische Reparatur)
5. Aufmerksamkeit auf Entwicklung/Evolution (vs. statisch bzw. idealistisch)
6. Das Denken in mehreren Möglichkeiten: *z.B. sowohl* salutogenetisch *als auch* pathogenetisch - (vs. Monokausalität bzw. Dichotomie von *entweder* krank *oder* gesund)

(c) Theodor Dierk Petzold

Zentrum für Salutogenese

(c) Theodor Dierk Petzold

Zentrum für Salutogenese

Selbstregulation

- Motivierende Ziele: Leben erhalten – Wohlbefinden, wichtigste Bedürfnisse befriedigen, Lust und Freude spüren, Sinn erfüllen (‚Homöostase')
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Regulierende Aktivität
- Bilanzierung, Reflexion