



SaluThera®
Salutogen
Therapieren

www.salutogen-therapieren.de

Salutogen mitgestalten in vorwiegend pathogenen Überstrukturen

Therapeutische Selbstfürsorge und Zukunftsbilder – Impulse aus dem SaluThera®-Projekt

Einleitung

Wie können wir salutogen mitgestalten in vorwiegend pathogenen Überstrukturen?

Diese Leitfrage stand im Mittelpunkt des Salutogenese Symposiums. Sie berührt eine Erfahrung, die viele Menschen in heilenden, helfenden und beratenden Berufen teilen: Wir arbeiten mit dem Ziel, Gesundheit zu fördern, und erleben gleichzeitig Strukturen, die häufig selbst belastend wirken.

Unser gemeinsamer Symposiumsbeitrag entstand aus dem Projekt **SaluThera® – Gesünder arbeiten. Mehr bewirken.**

SaluThera® richtet sich an Menschen in heilenden, helfenden und beratenden Berufen. Im Mittelpunkt steht ein achteiliger On-Demand-Kurs, der salutogenes Denken und Handeln sowohl in der Begleitung von Klientinnen und Klienten als auch in der Selbstfürsorge und der eigenen Entwicklung stärkt.

SaluThera® versteht sich als Beitrag zu einer Medizin und Gesundheitsversorgung, die bewährte Behandlungsmethoden und selbstwirksame Gesundheitsförderung miteinander verbindet. Unser Anliegen ist es, die vorhandenen Kompetenzen in heilenden, helfenden und beratenden Berufen um eine konsequent salutogene Perspektive zu erweitern.

Im Symposium haben wir dazu zwei sich ergänzende Perspektiven vorgestellt: therapeutische Selbstfürsorge als Grundlage professioneller Wirksamkeit und die Kraft von Zukunftsbildern als Orientierung für salutogene Mitgestaltung.

Wenn Gesundheit fördern selbst belastend wird

Viele Menschen in therapeutischen, medizinischen und beratenden Berufen erleben täglich ein Spannungsfeld: Sie möchten Gesundheit fördern und arbeiten gleichzeitig in Systemen, die häufig durch Zeitdruck, hohe Arbeitsdichte, ökonomischen Druck und einen starken Problem- und Defizitfokus geprägt sind.



Gesundheit wird dabei oft implizit als Abwesenheit von Krankheit verstanden. Ressourcen, Entwicklungsmöglichkeiten und gelingende Prozesse treten leicht in den Hintergrund.

Aus dieser Systemlogik entstehen Muster, die viele aus ihrem Berufsalltag kennen:

- ein dominierender Defizit- und Problemfokus,
- eine hohe Identifikation mit der Helferrolle,
- Selbstüberforderung als vermeintlich professionelle Haltung,
- sowie eine schleichende Verantwortungsverschiebung auf einzelne Fachkräfte.

Diese Dynamiken sind keine individuellen Fehler. Sie entstehen aus den Rahmenbedingungen, in denen wir arbeiten, und prägen unser Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln.

Die salutogene Frage lautet deshalb nicht nur:

Wie behandeln wir, bekämpfen wir Beschwerden/Symptome?

Sondern ebenso:

Was hält (oder macht) uns – und die Menschen, mit denen wir arbeiten – unter diesen Bedingungen gesund?

Therapeutische Selbstfürsorge als professionelle Wirksamkeit

Eine mögliche Antwort beginnt bei uns selbst.

Therapeutische Selbstfürsorge verstehen wir nicht als persönliche Zusatzaufgabe oder als Ausgleich nach der Arbeit. Sie ist eine professionelle Kernkompetenz.

Sie umfasst die Fähigkeit,

- den eigenen Arbeitsalltag als verstehbar, handhabbar und sinnhaft zu erleben,
- innere Zustände bewusst zu regulieren,
- persönliche und soziale Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen,
- immer wieder in eine stimmige innere Haltung zurückzufinden,
- sowie vielleicht auch die Orientierung an einem höheren Ziel/Sinn.

Selbstfürsorge dient dabei nicht nur dem eigenen Wohlbefinden.

Unser innerer Zustand wirkt unmittelbar auf die Qualität unserer Beziehungen.



Unsere Präsenz beeinflusst Prozesse.

Unsere Haltung gestaltet Begegnung.

In diesem Sinne wird Selbstfürsorge selbst zu einer salutogenen Intervention.

Die weiterführende Frage

Therapeutische Selbstfürsorge ist jedoch nicht das Ziel.

Sie schafft die Voraussetzung dafür, auch in belastenden Systemen handlungsfähig zu bleiben.

Die eigentliche Frage lautet:

Wofür nutzen wir diese Handlungsfähigkeit?

Oder anders gefragt:

Welche Zukunft möchten wir mit unserem beruflichen Handeln mitgestalten?

Diese Frage führte in den zweiten Teil unseres Symposiumsbeitrags.

Zukunftsbilder als salutogene Ressource

Statt einer weiteren Analyse der Probleme luden wir die Teilnehmenden zu einer kurzen Imagination ein.

Warum?

Weil Zukunftsbilder eine besondere Kraft besitzen.

Sie erweitern unseren Wahrnehmungsraum.

Sie stärken Sinn, Hoffnung und Selbstwirksamkeit.

Sie richten unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf das, was fehlt, sondern auch auf das, was entstehen kann.

Dabei ging es nicht darum, Schwierigkeiten auszublenden.

Im Gegenteil.



Zu Beginn der Imagination wurden die Teilnehmenden eingeladen, ihre Zweifel, Einwände und offenen Fragen innerlich auf einer „Bedenkenliste“ abzulegen.

Nicht um sie zu verdrängen, sondern um ihnen einen guten Platz zu geben.

Gerade dadurch entstand die Freiheit, sich für einen Moment einer möglichen Zukunft zuzuwenden.

Mitgestaltung beginnt mit einer inneren Ausrichtung

Die Imagination beschrieb keine ideale Welt.

Sie lud dazu ein, eine Haltung zu erleben. Eine Haltung, die trägt. Beziehungen, in denen Ressourcen sichtbar werden. Menschen, die ihre eigene Wirksamkeit wieder entdecken.

Arbeitsfelder, in denen Gesundheit nicht nur behandelt, sondern gemeinsam gefördert wird.

Visionen ersetzen dabei nicht die Realität. Sie geben ihr eine Richtung.

Sie eröffnen einen inneren Bezugspunkt für viele kleine Entscheidungen im beruflichen Alltag.

Vielleicht beginnt salutogene Mitgestaltung genau dort:

Nicht mit großen Reformen.

Sondern mit der Entscheidung, die eigene Haltung immer wieder neu an Gesundheit, Beziehung und Entwicklung auszurichten.

Fazit

Pathogene Überstrukturen lassen sich oft nicht allein durch individuelles Engagement verändern.

Und dennoch beginnt Veränderung immer bei Menschen.

Therapeutische Selbstfürsorge stärkt unsere Fähigkeit, auch unter belastenden Bedingungen kohärent und handlungsfähig zu bleiben.



SaluThera®
Salutogen
Therapieren

www.salutogen-therapieren.de

Zukunftsbilder eröffnen Orientierung und laden dazu ein, Möglichkeiten wahrzunehmen, die im Alltag oft aus dem Blick geraten.

Beides zusammen kann eine salutogene Form der Mitgestaltung ermöglichen. Als Weiterentwicklung bestehender Systeme.

Vielleicht ist genau das die Einladung, die vom Salutogenese Symposium ausgeht:

Gesundheit nicht nur als Ziel therapeutischer Arbeit zu verstehen, sondern als gemeinsame Entwicklungsbewegung – getragen von Menschen, die den Mut haben, ihre Haltung bewusst zu wählen und Zukunft Schritt für Schritt mitzugestalten.

Ihr SaluThera®-Team.
Gesünder arbeiten – mehr bewirken.

www.salutogen-therapieren.de
info@salutogen-therapieren.de



Thoralf Fricke

LösungsRäume GbR
Systemischer Therapeut/ Familientherapeut (DGSF)
Fachberater Psychotraumatologie (DeGPT)
Klinische Hypnose (M.E.G.)
Kontakt: info@loesungs-raeume.de
Website: loesungs-raeume.de
Tel: [+49 \(0\) 174 – 768 73 12](tel:+4901747687312)



Sandra Kunz

Praxis der Heilkunst
Heilpraktikerin, Gesundheitspädagogin (GPA)
SalKom®Therapeutin und Ausbilderin
Kontakt: sandra@heilkunst-passau.de
Websites: heilkunst-passau.de, salutogenese-sued.de, studio-s.plus



Dr. med. Stefan Kersting

Praxis für Arbeitsmedizin
Facharzt für Arbeitsmedizin und für Allgemeinmedizin
Kontakt: kontakt@arbeitsmedizin-und-mehr.de
Website: arbeitsmedizin-und-mehr.de

YouTube-Sendung des Vortrages:

<https://youtu.be/g2CleTQhgo0?si=yJIFs5TyQwGWgejW>