

Vertrauen als Ressource kokreativer Gemeinschaft

Wie die SAL-COMmunity Salutogenese lebendig werden lässt

Ein Erfahrungsbericht vom Salutogenese-Symposium

Was hilft uns für ein gutes Leben? Von der Freiheit, Systeme salutogen mitzugestalten.

Unter dieser Leitfrage stand das diesjährige Salutogenese-Symposium. Gleichzeitig stellte sich für uns eine weitere Frage: Wie können wir Salutogenese nicht nur verstehen und vermitteln, sondern im gemeinsamen Miteinander konkret leben – gerade innerhalb überwiegend pathogen geprägter Übersysteme?

Mit unserem Workshop wollten wir darauf keine fertigen Antworten geben. Vielmehr luden wir die Teilnehmenden ein, einen Einblick in die Arbeitsweise der SAL-COMmunity zu erhalten und gemeinsam zu erleben, wie Vertrauen, Kooperation und gemeinsame Reflexion salutogene Prozesse fördern können.



1

Die Entstehung der SAL-COMmunity

Die SAL-COMmunity entstand vor zwei Jahren im Anschluss an das erste Salutogenese-Symposium in Passau. Aus dem intensiven Austausch und der besonderen Atmosphäre dieser Tage entstand der Wunsch, diesen „Flow“ nicht mit dem Ende des Symposiums wieder zu verlieren.

Wie können wir den begonnenen Austausch weiterführen? Wie können wir uns gegenseitig in unseren salutogenen Projekten unterstützen? Wie können wir unsere Erfahrungen teilen, voneinander lernen und Salutogenese gemeinsam in unsere jeweiligen Lebens- und Arbeitsfelder tragen?

Aus diesen Fragen entwickelte sich eine Community von Menschen, die in Salutogener Kommunikation® nach Dr. med. T. D. Petzold ausgebildet sind. Wir kommen aus unterschiedlichen Professionen – unter anderem aus Pädagogik, Therapie, Pflege, Gesundheitsförderung und Erwachsenenbildung. Was uns verbindet, ist eine gemeinsame Haltung: Wir verstehen uns nicht als fertige Expertinnen, sondern als Lernende auf dem Weg.

Unsere Treffen finden regelmäßig statt. Die Moderation und Protokollführung wechseln, Verantwortung wird geteilt und Entscheidungen werden gemeinsam

getragen. Ko-Kreation statt Hierarchie ist dabei kein theoretischer Anspruch, sondern gelebte Praxis.

Vom gemeinsamen Ziel zur gemeinsamen Haltung

Zu Beginn des Workshops stellte Maria das theoretische Fundament unserer Zusammenarbeit vor. Ausgangspunkt waren die vier Stufen menschlicher Kooperation nach Michael Tomasello, die verdeutlichen, wie gemeinsames Handeln entsteht – vom aufmerksamen Wahrnehmen des Gegenübers bis hin zur gegenseitigen Unterstützung innerhalb gemeinsamer Ziele.

Darauf aufbauend führte sie in die Stimmigkeitsregulation nach Dr. med. T. D. Petzold ein. Sie beschreibt einen lebendigen Regulationsprozess, der sich aus den drei Schritten **Wahrnehmen – Handeln – Reflektieren** zusammensetzt. Menschen handeln dann gesundheitsförderlich, wenn ihr Tun als stimmig erlebt wird – persönlich, sozial, kulturell, global und spirituell.

Im weiteren Verlauf des Workshops wurden diese Schritte nicht nur erläutert, sondern gemeinsam erlebt.

Wahrnehmen – was gegenwärtig bedeutsam ist

Stefanie Schwarz eröffnete den ersten Schritt der Stimmigkeitsregulation mit einer kurzen Achtsamkeitsübung. Die Teilnehmenden waren eingeladen, innezuhalten und ihre momentane Befindlichkeit wahrzunehmen – ohne Bewertung, lediglich mit neugieriger Aufmerksamkeit.

2

Reflexionsfrage

Wie fühlst du dich gerade?

Anschließend berichtete sie von ihrer eigenen Erfahrung innerhalb der SAL-COMmunity. Für sie ist die Community zu einem Anker geworden – einem Ort der Zugehörigkeit, der Orientierung und des Vertrauens. Die kontinuierlichen Begegnungen helfen ihr, den salutogenen Blick auch im beruflichen Alltag lebendig zu halten und Unsicherheiten als Teil persönlicher Entwicklung anzunehmen.

Handeln – Salutogenese gemeinsam gestalten



Im zweiten Teil richtete Pascale (siehe Bild nebenan) den Blick auf Kommunikations- und Handlungsmuster in unterschiedlichen Arbeitsfeldern. Sie beschrieb typische pathogene Strukturen, wie verdeckte Konkurrenz, Konfliktvermeidung, Rollenkonflikte oder subtilen Ressourcenmissbrauch. Muster, die häufig kaum sichtbar sind und dennoch langfristig die Gesundheit, Motivation und Kooperation beeinträchtigen.

Dem stellte sie salutogene Strukturen gegenüber: Transparenz, geteilte Verantwortung, Konfliktfähigkeit, gegenseitige Wertschätzung und eine gemeinsame Sinnorientierung. Salutogene Zusammenarbeit entsteht nicht zufällig. Sie braucht bewusst gestaltete Räume, in denen Unterschiedlichkeit als Ressource verstanden wird und Vertrauen wachsen kann.

An diese Gedanken knüpfte Susanne mit einer Gruppenübung an, in der die Gruppe als Aufgabe hatte, eine Zeltstange, die von allen zusammen (jeweils im Kontakt mit einem Finger) zu balancieren war, koordiniert und in der Waage auf den Bogen zu legen. Die gemeinsame Aufgabe war für alle neu und ließ sich nur lösen, wenn alle Beteiligten aufmerksam aufeinander reagierten, miteinander kommunizierten und ihre Handlungen aufeinander abstimmten. Die Übung machte auf spielerische Weise erfahrbar, wie Kooperation, Achtsamkeit und gegenseitiges Vertrauen zu gemeinsamen Lösungen führen können.



Referentinnen und Workshop TeilnehmerInnen bei einer kokreativen Gruppenübung

3

Reflexionsfrage

Wie hast du Kokreativität, Kooperation und salutogenes Handeln erlebt?

Reflektieren – Erfahrungen werden zu Ressourcen

Im letzten Schritt der Stimmigkeitsregulation teilten wir fünf Referentinnen persönliche Erfahrungen aus unserer gemeinsamen Zeit in der SAL-COMmunity.

Dabei wurde deutlich, dass jede von uns etwas anderes als besonders stärkend erlebt hat: den Mut, eigene Kompetenzen einzubringen; die Erfahrung von Zugehörigkeit; Orientierung im beruflichen Alltag; die Offenheit einer

wertschätzenden Gemeinschaft oder das Vertrauen, auch in schwierigen Situationen getragen zu werden.

Gerade diese Unterschiedlichkeit machte sichtbar, was die Community im Kern trägt: Nicht Gleichheit, sondern Verbundenheit.

Reflexionsfrage

Was hat dich in einer früheren Krise getragen? Wie wirkt diese Erfahrung bis heute nach?

Vertrauen als Kern salutogener Gemeinschaft

Zum Abschluss kehrten wir noch einmal zur Leitfrage des Symposiums zurück: *Was hilft uns für ein gutes Leben?*

Für uns wurde im Verlauf des Workshops eine Antwort immer deutlicher: Vertrauen.

Nicht als naiver Optimismus, sondern als gelebte Erfahrung von Verbundenheit, gegenseitiger Unterstützung und gemeinsamer Verantwortung.

Aaron Antonovsky beschreibt das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence) als „eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens besteht“ (Antonovsky, 1987; dt. Übersetzung nach Franke, 1997).

4

Dr. med. T. D. Petzold bezeichnet diesen Kern als **Urvertrauen**. Es bildet für uns die Grundlage salutogener Kommunikation und kreativer Zusammenarbeit. Unsere Erfahrung in der SAL-COMmunity zeigt: Vertrauen entsteht nicht dadurch, dass Unterschiede verschwinden oder Konflikte ausbleiben. Es wächst dort, wo Menschen sich zeigen dürfen, Verantwortung miteinander teilen und einander in ihrer Einzigartigkeit wertschätzen.

Vielleicht beginnt salutogene Mitgestaltung nicht erst dort, wo große Systeme verändert werden, sondern in kleinen, verlässlichen Gemeinschaften, in denen Menschen einander zuhören, Verantwortung teilen, Unterschiede wertschätzen und Vertrauen wachsen lassen. Aus solchen Räumen können neue Formen der Zusammenarbeit entstehen. Und die Möglichkeit, kulturelle Übersysteme Schritt für Schritt salutogen mitzugestalten.

Und daraus ergeben sich neue Fragen und die Freiheit, Systeme salutogen mitzugestalten:

Welche Räume des Vertrauens können wir selbst schaffen – in unseren Teams, unseren Institutionen und unserem Alltag –, damit Gesundheit, Sinn und zwischenmenschliche Verbundenheit wachsen können?



Susanne Sußner, Pascale Dauster, Sandra Kunz (oben)
Stefanie Schwarz, Maria H. Bremer (unten)

Die Autorinnen und das SAL-COMmunity-Team

5

Die SAL-COMmunity versteht sich als kokreative Lerngemeinschaft. Der Workshop wurde gemeinsam von Sandra Kunz, Maria Bremer, Stefanie Schwarz, Pascale Dauster und Susanne Sußner gestaltet. An der konzeptionellen Entwicklung und Vorbereitung wirkte außerdem Sylvia Schäfer maßgeblich mit, die am Symposium selbst leider nicht teilnehmen konnte. Auch dies verstehen wir als Ausdruck unserer gemeinsamen Arbeitsweise: Jede und jeder trägt mit den eigenen Stärken zum Ganzen bei – unabhängig davon, ob der Beitrag im Hintergrund oder im Vortragsraum sichtbar wird.

Sandra A. Kunz – Heilpraktikerin, Gesundheitspädagogin (GPA),
SalKom® Therapeutin und Ausbilderin
www.salutogenese-sued.de
www.heilkunst-passau.de
sandra@salutogenese-sued.de

Maria H. Bremer – Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lehrerin Sek 1, salutogene
Astrologin und SalKom® Therapeutin
Phone 0170 7021816

Stefanie Schwarz – Ergotherapeutin, salutogene Beraterin und SalKom®
Therapeutin in Hamburg
stefanie_schwarz74@gmx.net
Phone 0176 72163021

Pascale Dauster – Naturheilpraxis Hp Pascale Dauster

Osteopathin, Hypnose, Gesprächstherapie nach Invaluation, SalKom® Therapeutin
und Ausbilderin/ Tiergestützte Intervention

Frankfurter Str. 6, 63067 Offenbach

www.naturheilpraxis-dauster.de

info@naturheilpraxis-dauster.de

Phone 069 821330

Susanne Sußner – Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Craniosacrale Therapie,
Pflanzenheilkunde, Besseres Sehen, Salutogene Beratungen und Aufstellungen in
Nürnberg

www.susannesussner.de

heilpraxis@susannesussner.de

Sylvia Schäfer – Salkom®, Salutogene Beratung und Coaching, Achtsamkeit,
Entspannung

Zeppelinstr. 17, 88255 Baidt

www.schaefersy.de

schaefersy94@gmail.com

Phone 07502 913 000

📷 [leben.stimmig.gesalten](https://www.instagram.com/leben.stimmig.gesalten)