

Ressourcensuche statt Fehlerfahndung

In unsere Beratungsstelle kommen Kinder, Jugendliche und Frauen, die bedrohlichen und folgenreichen Erlebnissen ausgesetzt waren und Unterstützung bei der Bewältigung suchen. Ihre Grenzen wurden überschritten, ihre Würde als Person verletzt und viele leiden unter körperlichen und psychischen Folgen. Lange Zeit haben sich Beratung und Therapie, Medizin und Wissenschaft überwiegend mit den Folgen sexualisierter Übergriffe, mit dem Krankmachenden, also der Pathologie beschäftigt. Aber seit einigen Jahren wird ein uraltes Wissen neu entdeckt: das Wissen um die Widerstandskräfte und Selbstheilungskräfte.¹ Das hat für die Psychotraumatologie, insbesondere für die Bereiche Beratung und Therapie von traumatisierten Menschen, wichtige Konsequenzen. Diese Kräfte sind grundsätzlich in jedem Menschen vorhanden, manchmal sind sie allerdings verschüttet und es gehört zu den wichtigsten Aufgaben jeder Beratung und Therapie, dieses positive Potential freizusetzen und seine Entfaltung zu fördern. In den neueren Fachdiskussionen werden in diesem Zusammenhang die Fachbegriffe Ressourcenaktivierung, Resilienz² oder Salutogenese verwendet.

Um folgende zentrale Fragen soll es im Leitartikel unseres Jahresberichtes gehen: Wie entsteht Gesundheit? Wie kann Gesundheit gefördert werden? Warum werden manche Menschen mit einer Krankheit, einer bleibenden Einschränkung oder einem traumatischen Erlebnis viel besser fertig als andere? Gesundheit ist nicht gleichzusetzen mit Nicht-Krankheit! Durch unsere Arbeit wollen wir Kindern, Jugendlichen und Frauen mit sexuellen Gewalterfahrungen neue Perspektiven eröffnen. Dabei ist uns klar, „dass intakte Kontexte, gesund machende Erinnerungen, Fantasien und Fähigkeiten die Leiden nicht wegzaubern, wohl aber integrierbar machen können.“ (Herzog, 2000)

Das Konzept der Salutogenese

Die Salutogenese baut auf dieser Vorstellung auf. Sie wendet sich der Erforschung von Prozessen zu, die Gesundheit erhalten und fördern und richtet den Blick auf die Stärken und persönlichen Kraftquellen. „Zu oft wird bei der Anwendung von Therapiemethoden die individuelle Persönlichkeit des Menschen außer acht gelassen.“ (Roßmanith, 1997)

Entwickelt wurde das Konzept in den 1970er Jahren von dem amerikanischen Medizin-Soziologen Aaron Antonovsky, der nach Israel auswanderte und dort eine Studie über Frauen in den Wechseljahren durchführte. Einige der Untersuchungsteilnehmerinnen hatten Konzentrationslager des Nazifaschismus überlebt und von ihnen litten viele unter psychischen und körperlichen Folgen. Aber einige wenige schienen gesund und diese schreckliche Folter und Gefangenschaft ohne größere Folgen überlebt zu haben. Antonovsky fragte sich: Woher haben diese Frauen, die so Furchtbares erlebt hatten, ihre Kraft, sich positiv auf die neue Lebensphase (gemeint ist die Zeit nach den Wechseljahren) einzustellen? Was zeichnet diese Frauen aus?

¹ Wichtig ist dabei, beides zu sehen: das, was krank macht („pathogenetisches Modell“) **und** das, was gesund macht („salutogenetisches Modell“).

² Resilienz oder Widerstandskraft erklärt, warum manche Menschen auch unter schwierigen Bedingungen gesund bleiben und mit extremen Belastungen fertig werden, ohne daran zu zerbrechen (von Ursula Nuber einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt in „Psychologie heute“, 26 (5), S. 20-27)

Er wendete sich daraufhin der Gesundheitsforschung zu und schaffte ein neues Konzept, was sein Leben komplett veränderte. Während er vorher den (schul)medizinischen Blick eher auf das geworfen hatte, was fehlte, was krank war, widmete er sich nun dem „Wunder des Gesundwerdens“ und erforschte, wie Menschen mit schwierigen Situationen umgehen. Auf der Basis seiner Forschungsergebnisse fordert er, sich in der therapeutischen Arbeit auf die Stärkung der gesunden Anteile eines Menschen zu konzentrieren und sich vom Kampf gegen das Kranke abzuwenden (Reddemann, 2007). Um seinen Perspektivenwechsel zu verdeutlichen, arbeitet er mit dem Bild eines Flusses als Sinnbild für den menschlichen Lebenslauf - von der Quelle bis zum Meer, von der Geburt bis zum Tod. Während die Vertreter der Pathogenese davon ausgehen, dass die meisten Menschen am Rande des Flusses schreiten und sich nur in Ausnahmefällen die Füße nass machen, beschreibt Antonovsky unseren Lebenslauf folgendermaßen:

„Wir alle sind vom Zeitpunkt der Empfängnis also der Quelle bis zur Kante des Wasserfalls oder dem Meer, wo wir sterben, in einem Fluss. Der Fluss fließt nicht stetig und gerade, er hat Biegungen und unterschiedliche Fließgeschwindigkeiten, Stromschnellen und Strudel. Stromabwärts weist er Turbulenzen auf und einige Menschen haben Probleme, ihren Kopf über Wasser zu halten.“ (Antonovsky, 1993)

Wir leben nicht alle in demselben Fluss. Jeder Fluss ist unterschiedlich, niemand befindet sich jemals am sicheren Ufer. Kein Fluss ist immer friedlich, es gibt kleine Wasserfälle und Stromschnellen. Aber es gibt auch Phasen, in denen wir uns treiben lassen können. Doch selbst da müssen wir uns bewegen, sonst würden wir untergehen.

Die Pathogenese sieht die Gesundheit, die Ausgeglichenheit und das Gleichgewicht als den Normalfall und die Krankheit als Ausnahme. Nur bei einer Kombination von ungünstigen Umständen entstünden Krankheiten, dann brauche es Energie, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Energie scheint bei dieser Annahme also nur in Ausnahmefällen notwendig. Für die Salutogenese dagegen sind Ungleichgewicht und Leid Normalfall im Leben, Krankheit und sogar Tod gelten als Bestandteil des Lebens. Es herrsche die Kraft des Chaos und der Unordnung. Gleichgewicht ist den Menschen nicht von selbst gegeben, sie müssen ständig etwas dafür tun, um nicht unterzugehen. Um nicht im Chaos zu versinken, müsse der Mensch, so Antonovsky ständig Energie mobilisieren.

Anders als die (Schul)Medizin, wo ein Mensch entweder gesund oder krank ist, trennt Antonovsky Gesundheit und Krankheit nicht klar voneinander. Er betrachtet sie vielmehr als zwei Pole auf einer Skala oder einem Kontinuum, bei dem es immer ein Mehr oder Weniger geben kann.

Es gibt weitere Aspekte bei der individuellen Verortung auf diesem Gesundheits–Krankheits–Strahl. Dazu gehören Faktoren wie Diagnose oder Therapiemöglichkeiten und ebenso Kriterien wie Empfindungen oder Schmerzen. Jeder Mensch hat bis zu seinem Tod gesunde Anteile und gleichzeitig ist er dabei nie nur und vollständig gesund.

Statt also einseitig auf die Störung zu blicken, will die Salutogenese Stärken und Fähigkeiten und die gesamte innere und äußere Situation der betroffenen Person in den Vordergrund stellen. Ein Mensch mit sexualisierter Gewalterfahrung, den die Schulmedizin vielleicht als psychisch krank bezeichnen würde, könnte auf Antonovskys Skala durchaus nahe dem Pol „gesund“ eingeordnet werden – trotz der Narben, die die traumatische Erfahrung möglicherweise hinterlassen hat!

In Antonovskys Konzept spielen Stressoren eine große Rolle. Von Stress reden heutzutage alle, geradezu inflationär wird über Stress als Belastung geklagt. Antonovsky sieht Stressoren aber zunächst neutral als allgegenwärtige Anforderungen im menschlichen Dasein. Stress kann negative oder positive Folgen haben. Entscheidend ist, wie man mit diesen Anforderungen umgeht, und dies wiederum ist von unseren Widerstandsressourcen abhängig.

Dies sind auf gesellschaftlicher Ebene (also das Flussbett):

- Intakte Sozialstrukturen
- Funktionierende gesellschaftliche Netze
- Frieden
- Politische, ökonomische und materielle Ressourcen

und auf der individuellen Ebene (Schwimmkompetenzen):

- Kognitive Ressourcen (Wissen, Intelligenz, Problemlösungsfähigkeit, Selbstvertrauen)
- Körperliche Ressourcen (Konstitution, Stärken und Kompetenzen)
- Ökonomische Ressourcen (sicherer Arbeitsplatz, Verfügbarkeit von Dienstleistungen)

Kohärenz – ein Gefühl des Vertrauens in das Leben

Ein wichtiges Kriterium für ein „Mehr an Gesundheit“ ist das Kohärenzgefühl. Kohärenz könnte man mit Zusammenhalt übersetzen. Es geht also um eine Grundstimmung, um das Grundvertrauen, innerlich zusammengehalten zu werden und gleichzeitig von außen her gestützt und unterstützt zu werden. Es herrscht das Gefühl: Ich werde damit schon fertig, ich kann im Fluss schwimmen! Dieses Kohärenzgefühl besteht aus drei Komponenten:

1. Verstehbarkeit

Mein Leben ist überschaubar, einigermaßen geordnet und kann erklärt werden. Auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang begreifen. Der verstehbare Zusammenhang in meinem Leben lässt aus Ereignissen eine Lebensgeschichte werden (Schiffer, 2001).

2. Handhabbarkeit

Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich habe Ressourcen, um mit den Anforderungen zurecht zu kommen. Das können eigene Ressourcen sein oder auch andere Menschen, denen ich vertrauen kann, z.B. Partner oder Freunde.

3. Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit

Mein Leben ist sinnvoll, Anstrengungen und Engagement lohnen sich. Wenigstens einige Stressoren werden als Herausforderung und nicht als Last und Bürde empfunden. Ich habe Bereiche, die mir wichtig sind, wo ich mich wichtig finde, wo ich mich einsetze.

Kohärenzgefühl ist entscheidend für die Gesundheit! Es bestimmt, wie wir mit Belastungen umgehen und ob wir sie bewältigen können.

Wenn dieses Kohärenzgefühl für den Grad der Gesundheit also derart zentral ist, dann müssen wir fragen: Wie entsteht ein starkes Kohärenzgefühl? Es entwickelt

sich langsam im Laufe der Kindheit, Jugend und ist abhängig von den Erfahrungen, die wir im Verlauf unseres Lebens machen.

Antonovsky geht davon aus, dass wir mit 30 Jahren ein relativ stabiles Kohärenzgefühl ausgebildet haben, das sich nicht mehr groß verändert. Dies wird in den wissenschaftlichen Diskussionen allerdings in Frage gestellt, da ja dann auch keine positiven Veränderungen z.B. durch Trainingsmaßnahmen oder Psychotherapie möglich wären.

Ein starkes Kohärenzgefühl entsteht durch

1. Konsistenz (wir verstehen zunehmend die Welt und erleben sie nicht als willkürlich und chaotisch)
2. Partizipation (wir können Einfluss nehmen)
3. Belastungsbalance (weder Über- noch Unterforderung)

Ein starkes Kohärenzgefühl ermöglicht uns, Chaos, Schrecken und Traumatisierungen zu überstehen, ohne daran zu zerbrechen.

Bei der Entwicklung des Kohärenzgefühls sind zwei mögliche Kreisläufe denkbar: Ein negativer Kreislauf oder ein positiver Kreislauf. Kommt im Alltag ein Stressor, irgendeine Aufgabe auf jemanden zu, dann zeigt sich, wie die Person damit umgeht. Versteht sie nicht, was los ist und werden die Anforderungen als zu hoch empfunden, wird der Stressor als Überforderung erlebt. Vielleicht sieht die Person keine Handlungsmöglichkeit, keinen Sinn im Tun und meint, dass sich die Anstrengung nicht lohnt. Ein Gefühl der Ohnmacht, ein Gefühl des Ausgeliefertseins entsteht und somit kann man auch nicht angemessen mit dem Stressor umgehen. Das kann eine problematische Entwicklung nach sich ziehen und der nächste potentielle Stressor möglicherweise schon vor seinem Auftreten als überfordernd angesehen werden.

Eine andere Person dagegen kann den Stressor als Herausforderung erleben, für die es sich zu engagieren lohnt. Eine positive Entwicklung nimmt ihren Lauf, die man sich wie eine Spirale vorstellen kann, die sich immer weiter nach oben dreht. Ein Einsatz, der von Erfolg gekrönt ist, bringt Bestätigung und Anerkennung. Ein solcher Mensch ist dem Leben und den Anforderungen gewachsen, er kann sich Unterstützung holen und improvisieren in Situationen, die ihm bekannt vorkommen. So werden Erfolgserlebnisse verstärkt und setzen sich – auch bei zwischenzeitlichen Misserfolgen - weiter fort.

Menschen mit einer psychischen Erkrankung, wie sie als Folge einer Traumatisierung auftreten kann, verfügen häufig nur in Ansätzen über dieses Kohärenzgefühl. Unsere Arbeit mit traumatisierten Kindern, Jugendlichen und Frauen soll sich also in erster Linie bestärkend auf das Kohärenzgefühl auswirken oder dieses aufbauen.

Durch den bewussten Blick auf die Selbstgestaltungskräfte zielt unsere Beratung und Therapie darauf, die Klientinnen zu ihren eigenen (vielfach verschütteten) Stärken zu ermutigen und sie bei der Suche nach Lebensräumen und Lebenszukünften zu unterstützen. Der Fachbegriff für diese Gewinnung oder Wiedergewinnung von Stärke, Energie und Fantasie zur Gestaltung eigener Lebensverhältnisse heißt: Empowerment – also Selbstbemächtigung oder Selbstbefähigung. Auf der

individuellen Ebene werden Klientinnen befähigt, eigene Ressourcen³ zu erkennen und einzusetzen, um ihr Leben autonom zu führen.

Auf der gruppenbezogenen Ebene werden Möglichkeiten geboten, mit Menschen in Kontakt zu treten, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und soziale Netze zu knüpfen. Voraussetzung für solche Empowermentprozesse ist eine Grundhaltung, die sich durch Vertrauen in die Fähigkeiten der Einzelnen auszeichnet. Die Klientin wird als Expertin für ihre Lebenssituation betrachtet, während wir Mitarbeiterinnen uns als Unterstützerin und Förderin der Versuche der Klientin sehen, selbstständig tätig zu werden.

Nach Antonovskys Meinung sind Ressourcen wie Freundschaft, Liebe, Fantasie, Spiel, Motivation und sinnvoll empfundene Aufgaben entscheidend für das Kohärenzgefühl. Das betreffe nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene. Wer zum Beispiel mit allen Sinnen spielen kann und über die lebendigen Erfahrungen auch sprechen kann, der hat trotz möglicher Belastungen gute Aussichten auf Gesundheit (Schiffer, 2001). Daher taucht in unseren Beratungen und Therapien - insbesondere aber in unserer Stabilisierungsgruppe - häufig die Frage auf nach „Was tut mir gut?“ und „Wie können spielerisch-vielfältige Interessen (wieder) entdeckt werden?“. Auf diese Weise können Kinder, Jugendliche und Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrung gestärkt und in ihrem Heilungsprozess unterstützt werden.

Um das Bild von Antonovsky zum Schluss nochmals aufzugreifen:

Wir alle sind von unserer Geburt bis zum Tod im Fluss des Lebens. Dieser Fluss umfasst schwer zu bewältigende Abschnitte, wie Wasserfälle & Stromschnellen sowie Gebiete, in denen gefährliche Lebewesen lauern. Dort gilt es, wachsam zu sein und alle verfügbaren Bewältigungsressourcen zu aktivieren, um den Anforderungen gewachsen zu sein.

Dann wieder tauchen Flussabschnitte ohne starke Strömung auf: Gemächlich geht es an Wiesen entlang, plätschernd unter Bäumen hindurch. Hier gibt es keine Notwendigkeit, um das eigene Überleben zu kämpfen. Man kann sich auf den Rücken legen, treiben lassen, die Blumen am Ufer betrachten oder sich mit anderen bei Wasserspielen vergnügen. Das alles dient der Erholung und Entspannung und macht einfach Spaß und fördert so die Gesundheit.

Von der Quelle bis zur Mündung hat jeder Fluss einen wechselvollen Verlauf und es ist wichtig zu erkennen, wann es zu kämpfen gilt und wann Erholen und Genießen im Vordergrund stehen. Beides ist wichtig im Leben.

Literatur:

Dieser Artikel entstand in Anlehnung an einen Vortrag von Prof. Dr. Alexa Franke beim Kongress „Wie wird die Seele heil?“ in Schweinfurt, 2005.

Antonovsky Aaron, Prof. Dr. Alexa Franke (Hrg.), Salutogenese, dgvt-Verlag, 1997

Antonovsky, A., 1979, Health, stress and coping, San Francisco: Jossey-Bass

³ „Ressourcen werden dabei umfassend verstanden als motivationale Bereitschaften, Ziele, Wünsche, Interessen, Überzeugungen, Werthaltungen, Geschmack, Einstellungen, Wissen, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Interaktionsstile, physische Merkmale, finanzielle Möglichkeiten und zwischenmenschliche Beziehungen.“ (Grawe & Grawe-Gerber, 2001)

Leitartikel aus dem Jahresbericht 2007 von Wildwasser Esslingen e.V.

Antonovsky, A., 1993, Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung, in:
Franke, A. u. Broda, M., Psychosomatische Gesundheit, Tübingen: dgvt-Verlag

Reddemann Luise: Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt,
Seelische Kräfte entwickeln und fördern, Herder, Freiburg 2007

Schiffer Eckhard: Wie Gesundheit entsteht, Salutogenese: Schatzsuche statt
Fehlerfahndung, Beltz, Weinheim und Basel, 2001