

Salutogenese im Rückblick auf 2020 und Ausblick auf die Potentiale in der Ungewissheit

Die uns am wichtigsten erscheinenden Bedrohungen

seien genannt, bevor wir zu den Lichtblicken in der C-Krise kommen:

1. Eine verstärkte weltwirtschaftliche Krise, die voraussichtlich zu Millionen mehr Hunger-Toten (besonders vielen Kindern) in den ärmsten Ländern führen wird.
2. Ein angstgetriebenes Denken, Fühlen und Verhalten im motivationalen Abwendungsmodus bei verantwortlichen Führungspersonen in Politik, Medien und Wissenschaften – eine psychologische Einstellung wie bei einer Kriegsführung. Dies gefährdet das soziale Zusammenleben.
3. Ein ansteckender und – vor allem für ältere und kranke Menschen – gefährlicher Virus namens CoVid-19.
4. War und ist möglicherweise die gesunde Entwicklung von Kindern durch verschiedene Maßnahmen zum Infektionsschutz, wie Maskentragen und Schulschließungen, gefährdet?
5. Ökonomische Existenzbedrohungen für Menschen in von Lock-down-Maßnahmen betroffenen Unternehmen.

Demgegenüber stehen einige Lichtblicke

in Bezug auf die gesunde Entwicklung in diesem Jahr:

1. Ganz oben sehen wir eine kleine Erholung der Umwelt durch Verminderung der Abgase und des Energieverbrauchs weltweit – eine kleine Kur für die Biosphäre. Beim Lockdown konnten wir lernen, dass solche Verminderungen der Umweltbelastung schnell möglich sind – wenn man nur will.
2. In den Unterbrechungen alltäglicher Stressmuster für viele (nicht alle) Menschen ist manchen bewusst geworden, dass diese gewohnten Stressmuster nicht lebensnotwendig sind. Es geht auch anders. Manche konnten so mehr zu sich selbst und in die nahen Beziehungen finden, sich entspannen und ihre Kreativität entfalten (vorausgesetzt sie hatten genug Klopapier 😊).
3. Auch die sog. Systemrelevanz von sehr schlecht honorierten medizinischen und einigen anderen Versorgungsberufen fand öffentliche Anerkennung.
4. Bewusstseinsentwicklung im Verlaufe der C-Krise: Es haben sich so viele Menschen wie wohl nie zuvor mit politischen und epidemiologischen Themen auch global befasst, mit Themen wie Macht, Verantwortung, Angst und Vertrauen und die Wirkung von unterschiedlichen Medien auf die Emotionen und Meinungen, auf Wissen und Glauben. Aus diesen Erfahrungen könnte womöglich eine neue Massenpsychologie entstehen. Für diesen Bewusstwerdungsprozess gibt es Hoffnung, die mit dem Vertrauen verbunden ist, dass das (Ur-)Vertrauen und das Kohärenzstreben der Menschen längerfristig und nachhaltig stärker ist als ihre Angst.
5. Die Herausforderung der Ungewissheit kann uns zum Urvertrauen ins Leben führen, in etwas, das größer ist als wir selbst sind und je sein können. Die materielle Sicherheit, in der wir glaubten zu leben, hat sich für viele als Illusion von Sicherheit herausgestellt. Viele Fakten auch der Wissenschaften haben sich als Glaubenssache entpuppt. Wer wahrhaftig ist, stellt sich dem Fakt der letztendlichen Unwissenheit. Die Zukunft wie auch das Leben generell ist mit Ungewissheit verknüpft. Die C-Krise ist auch die große Herausforderung zu diesem gesunden Entwicklungsschritt in eine komplexere Kohärenz des bewussten Lebens.

Dankbarkeit

Für unsere Arbeitsmöglichkeiten im Zentrum für Salutogenese sind wir dankbar: Wir konnten fast alle geplanten Veranstaltungen durchführen und hatten etwas mehr Zeit zum Nachdenken, theoretisch Arbeiten und Schreiben.

Wir haben eine neue Homepage und Konzepte für eine TSF-Jahresgruppe zur gesunden Stressregulation und für ein Goal-setting für Arztpraxen entwickelt. Beide Projekte dienen der Aktivierung der Salutogenese bei Menschen mit langwierigen Erkrankungen. Beim Goals-setting werden PatientInnen zur Zielfindung und Zielvereinbarung mit ihrem Arzt angeregt und angeleitet.

Weiter haben wir die Basisausbildung ganz neu gestaltet: Wir haben sie an den drei entscheidenden Fragen und der Selbstregulation ausgerichtet, die an drei Wochenenden in Bezug auf verschiedene Situationen geübt werden. In der Ausbildung wird es Online- und Präsenzmodule geben. Ein kurzes Einführungs-Webinar bietet allen an der salutogenen Kommunikation Interessierten die Möglichkeit zum Kennenlernen der Methode. Mehr Infos finden Sie [hier](#).

Unser Ausblick ins neue Jahr 2021

Angesichts der bestehenden Ungewissheit und weltweiten Unsicherheit (uns hier in Deutschland geht es im Vergleich sehr gut!), bringen wir im Vertrauen genügend Mut auf, Kokreativität zur Mitgestaltung einer guten Zukunft zu entfalten:

- Die Basisausbildung zu den drei entscheidenden Fragen kann erstmals hier in Bad Gandersheim und in Süddeutschland, nämlich in Passau im Salutogenese-Zentrum Süd stattfinden. Der Start ist im März 2021. Den Präsenz-Wochenenden sind Webinare zur Einführung wie auch zur Theorie vorgeschaltet.
- Im Februar wird (endlich!) das Einführungsbuch in die Salutogene Kommunikation im Verlag Gesunde Entwicklung erscheinen: „Drei entscheidende Fragen – Salutogene Kommunikation zur gesunden Entwicklung“. Es kann ab sofort zum Subskriptionspreis von 13 € (statt 17 € ab dem 1.3.2021) auch bei uns vorbestellt werden.

Die TSF-Jahresgruppe soll sobald wie möglich als Modellprojekt zur Therapieförderung für Menschen mit sog. chronischen Erkrankungen starten. Dafür suchen wir noch verschiedene KooperationspartnerInnen, u.a.:

- Krankenversicherungen oder andere Institutionen (z.B. Kliniken), die das Jahresprogramm ihren Mitgliedern bzw. PatientInnen empfehlen
- SponsorInnen und SpenderInnen, die durch finanzielle Unterstützung zum einen PatientInnen eine Teilnahme ermöglichen und zum anderen eine wissenschaftliche Begleitung möglich machen.

Save the dates 2021:

- Ein kurzes Einführungs- und Kennlern-Webinar findet am **20.3. oder 10.4.** jeweils von 9.00 – 12.00 Uhr statt: Geeignet für alle Menschen, die an der Salutogenen Kommunikation Salkom® interessiert sind.
- Unsere Supervisions- und Entwicklungswochenenden SVEW finden am **23.-25.7.2021 in Bad Gandersheim** und am **19.-21.11.2021 in Passau** statt: Neben allen auch ehemaligen StudentInnen der Salkom®-Ausbildung können auch andere interessierte ÄrztInnen, TherapeutInnen und BeraterInnen teilnehmen sowie Menschen, die ihr Thema mit einem*r ausgebildeten Salkom-BeraterIn vor der Gruppe besprechen möchten als KlientInnen für eine salutogene Probe-Beratung.