

Christina Krause / Rüdiger-Felix Lorenz

# Was Kindern Halt gibt

Salutogenese in der Erziehung

Mit 23 Abbildungen und 2 Tabellen

Vandenhoeck & Ruprecht

# Inhalt

<b>Geleitwort von Benyamin Maoz</b> . . . . .	9
<b>Vorwort</b> . . . . .	13
<b>Kapitel 1: Was heißt Salutogenese und wozu nutzt dieses Modell?</b> . . . . .	19
Aaron Antonovsky – ein Leben für die Gesundheit . . . . .	21
Salutogenese und Pathogenese – ein Kontinuum . . . . .	26
Stresserleben und Stressbewältigung . . . . .	33
Ressourcen – Quellen der Hilfe . . . . .	40
<b>Kapitel 2: Die personale Ressource Selbstwertgefühl</b> . . . . .	49
Was ist Selbstwertgefühl? . . . . .	50
Wie ich bin . . . . .	52
Gibt es ein Ich? . . . . .	55
Das Selbst im Gehirn . . . . .	58
Wohlbefinden und Selbstwert . . . . .	60
Wenn das Selbst in Gefahr ist . . . . .	61
Beziehung und Selbstwert . . . . .	64
<b>Kapitel 3: Die personale Ressource Zugehörigkeitsgefühl</b> . . . . .	69
Ich bin allein . . . . .	69
Die Spiegelneurone . . . . .	72
Die Resilienz . . . . .	74
Das soziale Wesen Mensch . . . . .	76
Glück und Glückserleben . . . . .	78
Wenn die Zugehörigkeit in Gefahr ist – Mobbing . . . . .	82
Die Werte . . . . .	85
<i>Werte bei Antonovsky</i> . . . . .	88
<i>Werteentwicklung – neurobiologisch</i> . . . . .	90
<i>Werteerziehung – pädagogisch</i> . . . . .	90
<i>Die Geschichte vom kleinen Ich bin ich</i> . . . . .	92

<b>Kapitel 4: Das Kohärenzgefühl</b> . . . . .	95
Kohärenz – eine Lebensorientierung . . . . .	97
Die Überzeugung von der Verständlichkeit und Erklärbarkeit der Welt . . . . .	102
Die Überzeugung von der Kraft der Handlungsressourcen . . . . .	105
Die Überzeugung von der Bedeutsamkeit des Handelns und dem Lebenssinn . . . . .	108
 <b>Kapitel 5: Was hilft, das Kohärenzgefühl zu entwickeln</b> . .	115
Lebenserfahrungen der Konsistenz . . . . .	121
<i>Zur Bedeutung eines guten Anfangs</i> . . . . .	127
<i>Von: Glauben an die Zuversicht</i> . . . . .	133
<i>Die Mutnutaufgabe</i> . . . . .	135
Lebenserfahrungen der Belastungsbalance . . . . .	139
<i>Was Eltern alles wissen</i> . . . . .	142
<i>Schule und Stress</i> . . . . .	149
<i>Alles im Umbruch</i> . . . . .	153
Lebenserfahrungen der Teilhabe . . . . .	159
<i>Was unser Kind schon alles kann</i> . . . . .	161
<i>Von der Illusion des Motivierens</i> . . . . .	164
<i>Wenn Geschwister streiten</i> . . . . .	165
<i>Mit der Peitsche lernen</i> . . . . .	167
<i>Wenn sich Träume erfüllen</i> . . . . .	172
 <b>Kapitel 6: Was wir hier und jetzt tun können</b> . . . . .	177
Was die Familie tun kann . . . . .	178
<i>Das Kind verstehen</i> . . . . .	179
<i>Das Kind ermutigen</i> . . . . .	181
<i>Das Kind akzeptieren und anerkennen</i> . . . . .	182
<i>Konsistent, konsequent und beharrlich sein</i> . . . . .	184
<i>Das Kind achten</i> . . . . .	186
<i>Handeln statt Reden</i> . . . . .	187
<i>Verantwortung geben</i> . . . . .	188
<i>Unabhängigkeit fördern</i> . . . . .	190
Was in Kindergarten und Schule getan werden kann . . . .	192
<i>Transparent, echt und präsent sein</i> . . . . .	195
<i>Schüler achten und fördern</i> . . . . .	196

<i>Verständnisvoll, freundlich und gerecht sein</i> . . . . .	199
<i>Humorvoll und tolerant sein</i> . . . . .	201
<i>Eltern als Partner akzeptieren</i> . . . . .	202
Was Politik und Gesellschaft tun können . . . . .	203
<i>Kinderängste</i> . . . . .	204
<i>Kinder scheuen sich nicht vor Aufgaben</i> . . . . .	204
<i>Wo Kinder sich ernst genommen fühlen</i> . . . . .	205
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	209
<b>Danksagung</b> . . . . .	223
<b>Literatur</b> . . . . .	225

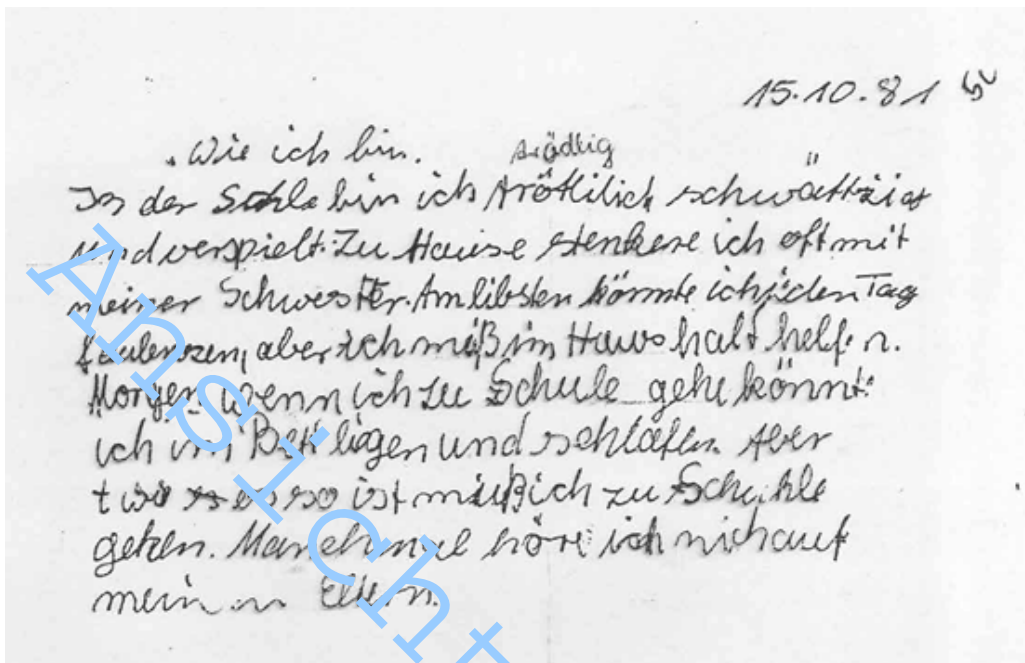
## Geleitwort

Ohne es zu ahnen, habe ich die Geburt der Idee der Salutogenese miterlebt (*salus* lateinisch für das »Heil« und *genesis* griechisch für die »Entstehung«).

Ich kannte Aaron Antonovsky ungefähr seit 1962. Er kam mit seiner zweiten Frau Helen, die Entwicklungspsychologin war, nach Tiberias, um dort Allgemeinärzte zu interviewen. Aaron und Helen arbeiteten zu der Zeit beide am »Gutman Institute for Applied Social Research« in Jerusalem. Damals war ich junger Dorfarzt, wie die meisten Ärzte als Angestellter der Arbeiter-Krankenkasse, und ich bekam ein ziemlich bescheidenes monatliches Gehalt. Ich hatte viel über das damalige Gesundheitssystem und die Patienten zu klagen und ließ mich darum gern interviewen. Aaron Antonovsky leitete diese soziologische Studie über israelische Ärzte. Nach dieser Begegnung blieben wir sporadisch in Kontakt.

1964 begann meine Spezialisierung in der Psychiatrie, die unter anderem vorsah, für ein halbes Jahr im Bereich einer anderen Wissenschaft zu arbeiten, und so beschloss ich, diese sechs Monate in der Gesundheits-Soziologie bei Antonovsky zu verbringen. Aaron schlug ich seinerzeit vor, die Wahrnehmung und die Anpassung von Frauen an die Menopause in verschiedenen ethnischen Gruppen bzw. Subkulturen als eine kritische Lebensphase zu erforschen. Im Gegensatz zu meiner seinerzeit sehr krankheitszentrierten Einstellung betrachtete Antonovsky diese Lebensphase als eine ganz normale Veränderung im Lebensverlauf von Frauen. Wir können auch sagen, es handelt sich um eine übliche Entwicklungskrise mit Zugewinn und Verlusten. Auch nachdem eine Frau keine Kinder mehr bekommen kann, ist eine weitere Reife und Entwicklung auf vielen Gebieten sehr wohl möglich. In diesem Lebensabschnitt, den C. G. Jung so treffend als den »Blick auf das Leben im Lichte der Nachmittagssonne« nannte, spielen eine große Zahl von inneren und äußeren Ressourcen eine Rolle, die teilweise aus der (frühen)

Auswirkungen diese Situation auf das Zugehörigkeitsgefühl hatte. Außerdem konnte der Zusammenhang zum Selbstwertgefühl gut erkannt werden. Schauen wir uns an, wie Sara sich und ihre Welt erlebt.



**Abbildung 9:** Aufsatz von Sara im fünften Schuljahr

Sara schreibt (Abbildung 9; Text leicht korrigiert):

In der Schule bin ich trödlig, schwätzig und verspielt. Zu Hause stänkere ich oft mit meiner Schwester. Am liebsten könnte ich jeden Tag faulenz, aber ich muss im Haushalt helfen. Morgens wenn ich zur Schule gehe könnte ich im Bett liegen und schlafen. Aber wie es so ist, muss ich zur Schule gehen. Manchmal höre ich nicht auf meine Eltern.

Ein Jahr später schreibt sie:

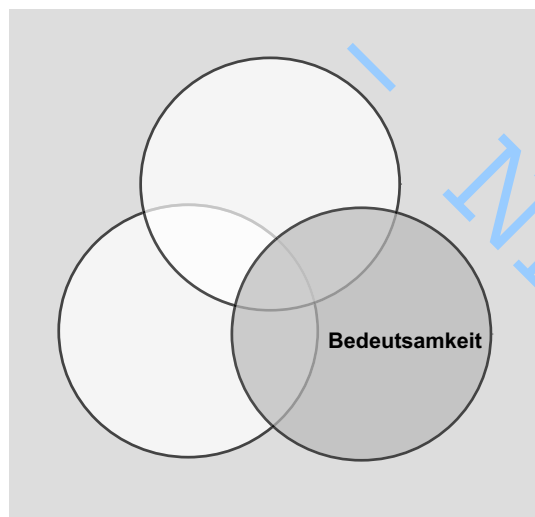
In der Schule kann mich keiner leiden. Ich habe keine Ehre und kenne keine Ehre. Ich bin eigenwillig. Zu Hause geht es mir gut. Ich mache die Arbeiten, die auf dem Plan stehen ... In der Schule bin ich nervös. Ich weiß nicht was mit mir los ist.

Im achten Schuljahr schreibt Sara nur vier kurze Sätze:

rungen suchen. Der Vater kann die Motive, Absichten, Vorlieben oder auch Abneigungen richtig erkennen und indem sie besprochen werden dürfen, ist die entscheidende Voraussetzung dafür gegeben, dass der andere seine Potenziale entfalten kann. So wird Knut auch den Weg finden, sich mit dem Vater über seine noch recht unsichere Rolle als Mann zu verständigen, in der er noch deutlich die Ängste vor den Anforderungen spürt. Er sucht die Beziehung zur Freundin auf seine Weise zu legitimieren, findet aber leider keine Gesprächsbasis dafür, mit seinen Absichten auch von deren Mutter verstanden zu werden. Immerhin sucht er auch hier aktiv nach einer Lösung, muss sich aber am Ende noch unverstanden fühlen.

Zusammenfassend gesagt: Die Überzeugung von der Kraft der Handlungsressourcen hilft ganz maßgeblich bei der Bewältigung von Anforderungen, bei der Lösung von Konflikten und bei der Findung realistischer Lebensziele.

## Die Überzeugung von der Bedeutsamkeit des Handelns und dem Lebensinn



**Abbildung 17:** Komponente der Bedeutsamkeit

Die Komponente der Bedeutsamkeit beschreibt das Vertrauen darauf, dass die Anforderungen des Lebens als sinnvolle Herausforderungen angenommen und in sinnstiftenden Handlungen umgesetzt werden können.