



## Vortragsprofil

### Salutogenese – oder: was erhält den Menschen gesund?

Es ist leichter zu wissen, was man nicht will als zu erkunden, was man wirklich will. Und so fällt man fast automatisch in eine Antwort hinein, die zwar schnell über die Lippen geht und beruhigt, jedoch nicht mehr irritierend wirkt. Allein diese betäubende Gewohnheit sollte einen nachdenklich stimmen – damit die leise Stimme des Körpers oder der Körperintelligenz sich hervortraut und erhört werden kann dafür, was einen ins Lot zurückleitet.

Salutogenes (aus *salus* = Heil und *genese* = Entstehung – von Antonovsky in den 80er verkündet) ist ein Perspektivenwechsel mit **ungeahnten** Auswirkungen – fast ein Paradigmenwechsel. Der Blick wird auf das, was einem guttut, gelungen erscheint, wird auf die Fülle gerichtet.

Ganz im Gegensatz zur alten Betrachtungsweise, die auf das Überwinden von Mangel, auf das Vermeiden von Risiken abzielt und dem Schaffen von Sicherheit dient.

Vier Schlüsselwörter **erleichtern** das Verstehen:

- » Kohärenzgefühl = Stimmigkeit
- » Verstehbarkeit
- » Handhabbarkeit
- » Sinnhaftigkeit

Antonovsky, ein Medizinsoziologe, hat darüber geforscht, wie die Menschen üblen Umständen **trotzen** und ist auf die Spur von stimmigem Handeln gestoßen. Wenn Entscheidungen aus einem Verstehen erwachsen, die Handlungen bewältigbar und auf eine sinnvolle Zukunft ausgerichtet sind, wenn dieser sense of coherence (SOC) bzw. dies ein Gefühl von Stimmigkeit in einem auslöst, in dieser Haltung hat der Mensch Zugang zu schier **unerschöpflichen** Kräften.

Die Menschen **erspüren**, was hilfreich sein könnte, wehren das ab, was ihnen schadet und **erfreuen** sich an Gelingendem. Sie machen mehr von dem, was sie stärkt und weniger von

dem, was sie schwächt.

Fast könnte man sagen, dass das universelle Prinzipien sind. Unerklärlich, weshalb es so lange gedauert hat darauf zu kommen.

### Meine Art des Vortragens

Wie diese **Zusammenhänge** sowohl sich ergeben haben als auch erschaffen werden können, wie das **Zusammenspiel** in Erkenntnis- und Alltagswelten angewandt werden kann, darüber in einen Austausch zu kommen, ist das primäre Ziel meines Vortragsangebotes.

Der Umfang an Theorie ist auf wenig bis umfangreich kürz- oder dehnbar, die Intensität ergibt sich aus der Fruchtbarkeit der Situation und für Anpassung oder Irritation bin ich gut gerüstet.

„Der Empfänger bestimmt die Botschaft“ – diesem Leitspruch fühle ich mich verpflichtet und darauf richte ich meine Kommunikation aus.

Und **mitmachen** wirkt belebend: die Neugier ist geweckt, die Lust auf Mehr ist angeregt, das Erinnern öffnet sich.

Rein in den **Kontakt!**