

*Berichte aus den  
Mitgliedsverbänden*



Blütenbewegung, Foto: Jutta Holz-Nauert

# Youth, Body and Soul

## Zusatzausbildung zur Fachkraft für Salutogenese und Resilienz im pädagogischen Kontext

THOMAS ZÄNGLER

Die psychologische Forschung widmet sich seit vielen Jahren der Frage, welche Faktoren bei Kindern und Jugendlichen die Gesundheit fördern (Salutogenese) und die Widerstandsfähigkeit gegen Rückschläge steigern (Resilienz). Dabei hat sich gezeigt, dass der „Sense of coherence“, der Sinn für Stimmigkeit im eigenen Leben, eine entscheidende und wichtige Voraussetzung für ein gesundes und widerstandsfähiges Leben ist.

In der Pädagogik können diese salutogenen Faktoren als Matrix für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen verwendet werden.

Das Institut für Jugendarbeit in Gauting bei München bietet seit 2016 eine berufsbegleitende Zusatzausbildung Salutogenese und Resilienz für Menschen mit einem pädagogischen Hintergrund an, die hauptberuflich mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Die Zusatzausbildung vermittelt in insgesamt 13 Seminartagen Wissen aus der Gesundheitsforschung, um auf dieser Grundlage in der pädagogischen Praxis die geeigneten Arbeitsweisen und Methoden entlang der salutogenetischen Matrix anbieten zu können. Mit den erworbenen Kompetenzen können die Absolvent\_innen ihren Arbeitsansatz zielgerichtet um die Perspektive der Salutogenese und Resilienz weiterentwickeln. Dadurch fördern sie in ihrem pädagogischen Arbeitsfeld die geistige, psychische und körperliche Gesundheit von Kindern und Jugendlichen noch wirksamer.

Die von der Zusatzausbildung vermittelten Kompetenzen sind im Einzelnen:

- ◆ Kognitiv analytische Kompetenz: Wissenschaftliche Grundlagen von Salutogenese und Resilienz kennenlernen und auf die eigene pädagogische Praxis übertragen
- ◆ Selbstreflexive Kompetenz: Sich selbst als Bezugsperson im Hinblick auf den Kohärenzsinn reflektieren und den eigenen Vorbildcharakter in den Blick nehmen
- ◆ Soziale Kompetenz: Beziehungsgestaltung und Partizipation aus dem Blickwinkel von Salutogenese und Resilienz
- ◆ Emotionale Kompetenz: Kinder/Jugendliche in ihren Bedürfnissen und Empfindungen erfassen und in der Selbstwirksamkeit bestärken

- ◆ Sensorische Kompetenz (Achtsamkeit): die Praxis der Achtsamkeit selbst erleben und Methoden erlernen, diese selbst zu praktizieren und in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen anzuwenden
- ◆ Projektmanagement-Kompetenz: Ein Projekt mit Kindern/Jugendlichen entwickeln, durchführen, präsentieren und evaluieren.

Die Methoden und Arbeitsweisen sind dabei sehr abwechslungsreich und werden durch die Kursleiterin Barbara Hülmeyer und ihr Team von Fachreferent\_innen mit unterschiedlichen Zugängen zu Salutogenese und Resilienz vermittelt. Je nach Inhalte werden Vortrag, Diskussion, Systemisches Coaching, Rollenspiel, selbstreflexive Einheiten, Paar- und Kleingruppenarbeit, Praxis der Achtsamkeit und Meditation, Atem- und Entspannungstechniken, körper- und handlungsorientierte Methoden aus der Erlebnis-, Sport- und Tanzpädagogik sowie gesundheitsförderliches Kochen mit Kindern und Jugendlichen angeboten.

Der nächste Durchgang startet Ende Oktober 2018, detaillierte Informationen finden sich unter [www.institutgauting.de](http://www.institutgauting.de).

Schlüsselwörter: Bildung, Salutogenese, Resilienz, Kinder, Jugendliche ▣

### Dr. Thomas Zängler

ist Dozent für Selbstmanagement und Fachlich-Pädagogische Kompetenz am Institut für Jugendarbeit des Bayerischen Jugendrings in Gauting bei München. Er hat an der TU München-Weihenstephan Ökotrophologie mit dem Schwerpunkt Ernährungs-/Konsumverhalten sowie Erwachsenenpädagogik an der Münchener Hochschule für Philosophie studiert. Seit rund 20 Jahren beschäftigt er sich mit Themen rund um Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz. Kontakt: Dr. Thomas Zängler, Dozent, Institut für Jugendarbeit des Bayerischen Jugendrings, KdöR, Germeringer Str. 30, 82131 Gauting  
Telefon: 089 / 893233 – 14, Fax: 089 / 893233 – 33  
Internet: [www.institutgauting.de](http://www.institutgauting.de), E-Mail: [zaengler@institutgauting.de](mailto:zaengler@institutgauting.de)



Quelle: Autor

# Die Liebe und das Senfkorn

ELFRIEDE ZÖRNER

Beim heurigen Symposium wurde von mehreren Seiten betont, dass es der Liebe bedarf, um unser Leben, unsere Gesellschaft, unseren Planeten gesund zu erhalten. Alle Kulturen und Religionen fordern einen wertvollen Umgang mit dem Leben und der Schöpfung. Dafür benötigt es Achtsamkeit und Wertschätzung; nur das scheint nicht genug zu sein. Weshalb der Ruf nach Liebe?

Vor kurzem habe ich das Gleichnis vom Senfkorn<sup>1</sup> gehört und mir gedacht: Ja, es ist wunderbar, dass in so einem winzigen Samenkorn bereits die üppige Schönheit der großen Pflanze enthalten ist! Alles, was es braucht, sind ein guter Boden und eine förderliche Umgebung. Wow, wie simpel das klingt. Doch gerade in diesen beiden Bedingungen liegt die eigentliche Herausforderung. Denn in der Schöpfung – im Samenkorn selbst – ist alles perfekt angelegt.

Was macht den guten Boden aus? Er sorgt für die Entwicklung mit der für die Transformation nötigen Dunkelheit, bietet also Ruhe sowie Wasser und Nährstoffe. Er soll so beschaffen sein, dass sich Wurzeln bilden können, um Halt zu geben und weiterhin Wasser mit Nährstoffen aufzunehmen.

Das förderliche Umfeld sorgt für die Entfaltung durch genügend Platz (mit wenig Schädlingen), ausreichend Luft und Sonne, damit die Fotosynthese stattfinden kann.

Ähnlich der Mensch, er braucht für seine Entwicklung Ruhe, Nahrung und eine (spirituelle) Lebensquelle, die ihm Kraft gibt. In dieser von Geborgenheit und von Vertrauen getragenen Liebe kann er gut verankert seine Fähigkeiten entwickeln. Wenn er dann seinen Platz einnimmt in der Welt, seine innere Größe durch Wertschätzung und Achtsamkeit entfaltet, steigt er ein in diesen na-

türlichen Kreislauf von Geben und Nehmen. Auch in dieser Phase braucht er das Wasser der Liebe aus seinen Wurzeln, um mit dem, was er vom Umfeld erhält, sich selbst zu stärken (vgl. Glykose der Pflanze) und seine Fähigkeiten dem Umfeld zu schenken. Klar und einfach auf den Punkt gebracht: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“<sup>2</sup> Es ist ein natürlicher Kreislauf. Für mich ist in diesem Zusammenhang sofort die Aussage von Viktor Frankl<sup>3</sup> präsent: „Im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person erfüllt der Mensch sich selbst. Je mehr er aufgeht in seiner Aufgabe, je mehr er hingegeben ist an seinen Partner, umso mehr ist er Mensch, umso mehr wird er selbst.“

Es braucht die Hingabe um selbst zu sein. Warum ist uns dieses gesunde Lebensprinzip verloren gegangen, dass wir es wieder neu entdecken müssen? Durch die wirtschaftsgeprägte Konsumorientierung haben wir uns dazu verleiten lassen, schnelle Lustbefriedigung zu suchen. Damit haben wir verlernt, dass Dinge Zeit brauchen, um zu wachsen, sich zu entwickeln, sich zu entfalten. Wir wollen die Wunscherfüllung sofort erleben, die Geldwirtschaft profitiert davon. Wir haben verlernt, die Vorfreude zu genießen. Weil wir den Radieschen beim Wachstum nicht mehr zuschauen brauchen, sondern sie fast jederzeit beim Supermarkt kaufen können.

Wenn wir also unser Leben, unsere Beziehungen, unsere Gesellschaft, unseren Planeten gesund erhalten wollen, dann braucht es von uns wieder die Bereitschaft, uns liebevoll auf die natürlichen Kreisläufe einzulassen. Denn:

*„Liebe ist nicht in erster Linie eine Bindung an eine bestimmte Person. Sie ist eine Haltung, eine Orientierung des Charakters, welche die Beziehung eines Menschen zur Welt als Ganzes und nicht nur zum Objekt der Liebe bestimmt.“*

(Erich Fromm)<sup>4</sup>

## Elfriede Zörner

ist Diplom-Lebensberaterin und Salutovisiorin®, Präsidentin der ÖGL Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung. Sie forscht über Urvertrauen und Salutogenese, hält Vorträge, Workshops über Salutogenese und Lebensberatung, ist weiters Autorin von verschiedenen Fachartikeln (z.B. Bücher „Erste Hilfe für mein Ich“, „Lebensberatung in Österreich“, „Herz mit Ohren – Salutogenese und Sinn“, „Vertrauensbuch zur Salutogenese“ sowie für Journale und Zeitungen) und arbeitet seit 1993 in einer selbstständigen Beratungspraxis in Linz und am Bodensee mit besonderer Ausrichtung auf Coaching und Supervision unter dem Aspekt der Salutogenese.



Quelle: Autor

1 Vgl. Matthäus 13,31-32

2 Vgl. Matthäus 22,34-40

3 Viktor Frankl, Das Leiden am sinnlosen Leben

4 Erich Fromm, Die Kunst des Liebens

# Perspektive erweitern



Quelle: Pixabay