

**Kunsttherapie  
als Raum zur Entwicklung  
salutogenetischer Grundhaltungen**

**Diplomarbeit**

**vorgelegt bei**

**Herrn Prof. Hartmut Majer**

**Frau Prof. Christine Mechler-Schönach**

**Staatlich anerkannte Fachhochschule für Kunsttherapie Nürtingen**

**Von**

**Franziska Mayela Weber**

**Thomastr. 53**

**70192 Stuttgart**

**9. Semester 2005/2006**

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Einleitung</b>	4
<b>II. Blickpunkt Salutogenese</b>	8
II.1. Die Entwicklung der Salutogenese	8
II.2. Was bedeutet Salutogenese?	9
<b>III. Gesundheit versus Krankheit</b>	11
III.1. Definitionen von Gesundheit	11
III.2. Definitionen von Krankheit	15
III.3. Der Mensch auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum	17
III.4. Der Begriff der Ressource und seine Bedeutung	20
<b>IV. Pathogenese oder Salutogenese</b>	22
IV.1. Salutogenetisches Denken - Gegensatz oder Erweiterung	24
IV.2. Neue Denkansätze im Gesundheitssystem	25
<b>V. Salutogenetische Prinzipien und Wirkfaktoren</b>	26
V.1. Generalisierte Widerstandsressourcen oder GRRs	27
V.2. Das Prinzip der Kohärenz und seine grundlegenden Faktoren Verstehbarkeit - Handhabbarkeit - Bedeutsamkeit	28
V.3. Gesundheitsförderliche Komponenten und die Bildung des Kohärenzgefühles	33
<b>VI. Blickpunkt Kunsttherapie</b>	38
VI.1. Phänomenologisch-orientierte Kunsttherapie	39
VI.2. Prozessorientierte Kunsttherapie	41
VI.3. Ressourcenorientierte Kunsttherapie	44
<b>VII. Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten in der Kunsttherapie</b>	46
VII.1. Kunsttherapie - ein Raum?	46
VII.2. Kunst als Medium der Kreativität und der Wahrnehmung	48

VII.3 Möglichkeiten wie Begegnung, Selbsterleben, Wahrnehmung und Spiritualität in der Kunsttherapie	51
VII.4. Blickpunktwechsel - alles nur Ansichtssache?	56
<b>VIII. Schnittstellen von Kunsttherapie und Salutogenese</b>	57
VIII.1. Ressourcen- und prozessorientierte Kunsttherapie - Analogien zur Salutogenese?	59
VIII.2. Kohärenzerleben und Kohärenzentwicklung im künstlerischen und kunsttherapeutischen Prozess	60
<b>IX. Bedeutung des salutogenetischen Denkansatzes für die Kunsttherapie</b>	63
IX.1. Kunsttherapie als Raum zur Entwicklung salutogenetischer Grundhaltungen	65
IX.2. Schwerpunkte setzen im Menschenbild - der salutogenetische Blick und seine Chancen für die Kunsttherapie	66
<b>X. Fazit und Zusammenfassung</b>	67
<b>XI. Was „gesunde Menschen“ auszeichnet</b>	70
<b>XII. Literaturverzeichnis</b>	74

*Die Welt soll dem Menschen als etwas zu Erkundendes,  
zu Gestaltendes und sinnhaft Deutendes erscheinen.*

*Nölke u. Willis<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Nölke, Willis, 2002, 133

## **I. Einleitung**

Salutogenese - ein Begriff, der momentan im therapeutischen und ebenfalls im medizinisch-gesundheitlichen oder wirtschaftlichen Kontext zunehmend wahrzunehmen ist - begegnete mir erstmals während der praktischen Arbeit meines Kunsttherapiestudiums in der Klinik Öschelbronn bei Pforzheim. Während eines halben Jahres beschäftigte ich mich im Malatelier mit den Ressourcen, Schwierigkeiten und Chancen von vorwiegend an Krebs erkrankten Menschen.

Mein Blick streifte Artikel über die anthroposophische Medizin - besonders jedoch waren es lebendige Erlebnisse im Praxisalltag, die diesen Begriff immer stärker in meine Aufmerksamkeit rückten. Was bedeutet Salutogenese, die einerseits Theorie und Forschungsansatz, ja Betrachtungsweise von Gesundheitsentwicklung und Gesundheitserhaltung - mehr noch - Philosophie und Lebenseinstellung beinhaltet?

Sie blickt auf Menschen, die kerngesund sind und beschäftigt sich mit jenen Anteilen des Menschen und dessen Lebensraum, die Ausgleich schaffen zu Stress und krankmachenden Faktoren. Weiter untersucht sie, was dazu beiträgt, dass Menschen mit den selben bzw. ähnlichen Voraussetzungen sehr unterschiedlich umgehen und dementsprechend verschiedene Ergebnisse hervorbringen. Ein gleicher Befund erzeugt nicht folgegleich das selbe Befinden, ein Mensch kann sich sehr gesund fühlen, obwohl er als schwer krank bezeichnet wird - und umgekehrt.

Viele Fragen finden sich zu diesem Thema ein, denn selbst Begriffe wie Gesundheit und Krankheit bedürfen hier eines genauen Überdenkens und einer Definition. Ungeklärt ist auch noch eine Stellung zum pathogenetischen wie zum salutogenetischen Blick auf Menschen und die Welt. Möglicherweise hat eine Blickrichtung große Auswirkungen auf das, was ich wahrnehme und verändert damit die „Realität“? Ursachen oder Ergebnisse sind in beiden Richtungen zu finden, über die Blickrichtung jedoch entscheide ich immer wieder selbst und damit vielleicht auch über die Effizienz?

Steht Salutogenese im Gegensatz zur Pathogenese, der Blickrichtung auf die Ursachen von Krankheit oder lässt sich eine ergänzende, gemeinsame Grundhal-

tung in finden, die einen gleichzeitigen Blick auf die Ursachen von Gesundheit und Krankheit möglich macht - vielleicht ein Blick, der phänomenologisch und wertfrei die Dinge beschreibt, einfach wie sie sich darstellen?

Im Zusammenhang mit der Kunsttherapie und ihren vielen verschiedenen Ansätzen begeben mich auch hier auf die Suche nach einem Ansatz, der Gesundheit und Ressource im Menschen finden will.

Ist eine Kunsttherapie mit Fokus auf die Problem- und Schwachstellen, auf Defizite und Stressfaktoren des Klienten effizient und gleichzeitig human oder kann Kunsttherapie die Erkenntnisse aus der Salutogeneseforschung nutzen, indem sie vorwiegend die gesunden Anteile des Menschen stärkt - ressourcenorientiert arbeitet - und sich mit einer holistischen, ja ganzheitlichen Sichtweise zum Menschen hinbewegt, der sich selbst unablässig verändernd an irgendeinem Punkt seines Lebens, also in einem dynamischen Prozess befindet?

Meiner Erfahrung nach finden sich in den beiden Bereichen Kunsttherapie und Salutogenese, die zum momentanen Zeitpunkt noch kaum verbindende Literatur aufweisen, einige Parallelen. Da sind im kunsttherapeutischen Kontext Ansätze und Haltungen zu finden, die ressourcenorientiert, ganzheitlich und phänomenologisch auf den Menschen schauen und die somit Schnittstellen aufweisen, die salutogenetisch sind. Hier tritt auch die Frage zum Vorschein, in wieweit sich diese beiden Bereiche berühren oder ob man einer Kunsttherapie begegnen kann, die genau jene gesundheitsförderlichen Faktoren beinhaltet, die sich über die Forschung der Salutogenese herauskristallisiert haben. Gibt es eine Kunsttherapie, die einen Rahmen oder Raum bietet für genau jene Erlebnis-, Erfahrungs- und Entwicklungsmöglichkeiten, die nach salutogenetischen Erkenntnissen für Gesundheit immanent von Bedeutung sind, indem sie bestimmte gesundheitsförderliche Grund-Lebens-Einstellungen und Faktoren ermöglicht und Bedingungen schafft, in denen diese wachsen können?

Oder ist Kunsttherapie allgemein ein Medium, welches die Prinzipien unterstützt, die im Anschluss genauer untersucht und erklärt werden sollen?

Schon vor und während meines Studiums der Kunsttherapie suchte ich nach wirkungsvollen Behandlungsansätzen, Unterstützungs- und Interventionsmöglichkei-

ten, ja, nach einem Fokus in der therapeutischen Arbeit, der sich an einem ganzheitlichen und humanistischen Menschenbild orientiert. Mein Blick richtet sich nun mehr und mehr auf die Ressourcen des Menschen, auf seine Fähigkeiten, sein Können, seine gesunden Anteile, ich kann sagen auf seinen „heilen Kern“, der meiner Erfahrung nach immer vorhanden und unantastbar ist.

Welche Herangehensweise unterstützend, fruchtbringend und wirkungsvoll sein mag und gleichzeitig menschlich-human und zukunftsweisend sein kann, beschäftigt das Gesundheitswesen seit eh und je.

Meiner Meinung nach kann diese Suche bei der heutigen Vielfalt unseres Therapiespektrums lediglich stets erweitert werden, ohne dabei andere Herangehensweisen als ungültig zu deklamieren. Denn Gesundheit, so meine Erfahrung, ist im Erleben höchst individuell, dass ein Versuch das Einzige, Absolute und Richtige oder gar die eine Wahrheit zu finden, ein Anspruch ist, der sich schnell als Illusion entpuppt.

Gerade die Unterschiede im Schauen auf die Welt, das Leben, den Menschen und die Betrachtung der sich unterscheidenden Grundorientierungen Pathogenese und Salutogenese sind das, was mich interessiert, reizt und zusammengebracht werden will. Denn es sind Qualitäten und Perspektiven, die gleichzeitig auf unserer Erde vorhanden sind und so wie alle Meinungen und Ansätze in der Medizin in sofern ihre Berechtigung haben, als das ein Mensch dahinter steht, der versucht, seine Methode und Ansicht über seine spezifische Wahrnehmung nach Gesichtspunkten seiner Realität, Wahrheit und Richtigkeit zu prüfen und zu belegen.

Somit ist auch diese Diplomarbeit ein Versuch, die zwei Themenbereiche Salutogenese und Kunsttherapie zusammenzubringen, um gemeinsame Spektren und Hintergründe, ja Erfahrungswerte und Forschungsergebnisse zu finden, Wissen und Informationen zusammenzutragen um letztendlich gedankliche Brücken zu schlagen. Für mich steht die Verbindung und damit auch die Erweiterung von Therapieansätzen, Theorien und verschiedenartigen Strömungen im Vordergrund, indem spezifische Aspekte - wie gesundheitserhaltende Faktoren, Ressourcen und Grundhaltungen - im Fokus der Gemeinsamkeit hervorgeholt werden sollen.

Weniger interessant scheint für mich der Blick auf die Defizite und Unzulänglichkeiten der jeweiligen Bereiche zu sein, also die Suche nach dem, was der Kunsttherapie fehlt oder was sie falsch macht. Was an der Salutogenese einseitig, un-

stimmig oder ungenügend sein könnte, dies überlasse ich anderen herauszuarbeiten. Denn wie oben schon beschrieben, ist dies ein Gedankenansatz, der mich bis heute nicht weitergebracht hat.

Im verlassen alter Wege, die in richtig oder falsch, in besser oder schlechter unterteilen und damit in den Vergleich und die Bewertung führen - also auch in den bewertenden Vergleich von Literatur und den damit verbundenen Gedankenansätzen - betrete ich nun einen Pfad, der auf schlichte Weise Bereiche zusammenbringen möchte und Gemeinsamkeiten wie Überschneidungen kennzeichnen will. Genau betrachtet habe auch ich mich mit dieser Herangehensweise in gewissem Sinne entschieden, unterscheidend, dual und wertend verhalten. Entschieden habe ich mich, in dieser Diplomarbeit den wertenden Vergleich in literaturwissenschaftlichem Sinne zu vermeiden, in der Hoffnung neue Wege zu finden und diese gehen zu können.

Erschwert durch kaum vorhandene verbindende oder gar vergleichende Literatur von Kunsttherapie und Salutogenese, kann es nun vor allem darum gehen, gemeinsame Aspekte herauszufinden, die den Bereich Gesundheitsressourcen, Gesundheitserhaltung und -förderung betreffen.

Denn in der Arbeit als Kunsttherapeut und Künstler stellt sich natürlich immer wieder die Frage, was das heilbringende an dieser Art >zu Tun< ist - diesmal betrachtet unter salutogenetischen Aspekten und seinem Modell.

Möglicherweise bringt es der Kunsttherapie neben Denkansätzen über die Qualität von Ressourcenarbeit und von Erfahrungs-Freiräumen für Begegnung - auch über die spirituell-heilsamen Elemente in künstlerischer Tätigkeit - noch einen Standpunkt hinzu, der klare Aspekte zu ihrer heilungsunterstützenden Wirksamkeit und damit ihrer Berechtigung auf dem Gesundheitsmarkt liefern kann.

Hierzu werde ich mit dem Blick auf die Salutogenese beginnen, im zweiten Abschnitt der Arbeit jene kunsttherapeutischen Ansätze beleuchten die in meinen Augen Zusammenhänge aufweisen, um dann im letzten Teil Schnittstellen und Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten, die von Nutzen sein können für die (kunst-)therapeutische Arbeit und ihre Identität.

## **II. Blickpunkt Salutogenese**

In Medizin und Therapien findet seit einigen Jahren aufgrund unbefriedigender Erkenntnisse und ausbleibender Fortschritte ein Paradigmenwechsel statt. In vielen Bereichen ist Forschung und Wissenschaft in Sachen medizinischer Behandlung und Versorgung an ihre Grenzen gekommen, sodass Themen wie alternative Heilmethoden, Prävention und neue Grundorientierungen zunehmend in den Vordergrund rücken. Auch durch den wachsenden Engpass im Gesundheitswesen und die Finanzierungsnotlage der Patientenversorgung wird dem Gesundheitskonzept der Salutogenese mehr Gewicht und Offenheit entgegengebracht. Im folgenden Abschnitt möchte ich dieses Konzept beleuchten und versuchen, ein genaueres Bild davon entstehen zu lassen, was darunter zum heutigen Zeitpunkt verstanden wird.

### **II.1. Die Entwicklung der Salutogenese**

Wesentliche Grundgedanken zur Gesundheit sind heute bis in die griechische Antike zurückzuverfolgen. Die Gesundheitsmedizin stand nicht nur bei Vertretern der Philosophie wie Platon oder Aristoteles im Vordergrund sondern stand im Zentrum geistigen Lebens und übte ihren Einfluss auch auf Geschichtsschreibung und politische Theorie aus.<sup>2</sup> Von den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts an entwickelte sich das Konzept der Salutogenese im englischsprachigen Raum und wurde mit Aaron Antonovsky erstmals deutlich formuliert. In Deutschland findet es erst seit den neunziger Jahren Einzug in den gesundheitspolitischen und akademischen Diskurs. Als Stressforscher, Soziologe und Medizinsoziologe stellte Antonovsky erstmals wieder die Frage nach dem Ursprung der Gesundheit sowie ihrer Merkmale, indem er ihre inneren und äußeren Bedingungen untersuchte und dabei die erste, am weitesten entwickelte Theorie von Gesundheit verfasste.<sup>3</sup> Abraham Maslow, der zusammen mit Carl Rogers und Erich Fromm die humanistische Psychologie und Psychotherapie begründet hatte, forschte fast zeitgleich nach Kriterien zur seelischen Gesundheit und untersuchte dazu ebenfalls gesunde Menschen. Wie auch Antonovsky, bemerkte er, dass jene Menschen, die er als gesundeste herausfand, allesamt innere Durchbruchserlebnisse, Erfahrungen spiritueller Art wie z. B. außerkörperliche Erfahrungen, eine Gottesbegegnung oder

---

<sup>2</sup> Schiffer, 2001

<sup>3</sup> Loewer in Glöckler/Schiffer/Schürholz, 2003 und Schiffer, 2001



andere mystische Erlebnisse gehabt hatten. Zudem fand er heraus, dass sich auch in jeder psychisch kranken Seele ein gesunder Kern befindet.<sup>4</sup>

Erstmals 1948 bezog die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrer Definition von Gesundheit den ganzen Menschen mit Körper, Psyche und sozialen Aspekten des Lebens ein. Ein ähnliches Konzept der Gesundheitsförderung wie das der Salutogenese entstand 1986 durch die WHO mit der Ottawa-Charta. Diese beschreibt einen Weg, wie Gesundheit erreicht bzw. bewahrt werden kann.<sup>5</sup>

Heute gibt es eine wachsende Interessensgruppe aus verschiedenen Bereichen des Gesundheitssektors, die jene Forschungsergebnisse von Antonovsky zur Gesundheit und seinem daraus entwickelten Konzept in ihre Arbeit einzubeziehen versucht. Loewer spricht sogar von einem weltweiten Interesse, dass an zahlreichen Universitäten Lehrstühle für Salutogenese hervorgebracht haben soll.<sup>6</sup>

## **II.2. Was bedeutet Salutogenese?**

Das Wort Salutogenese setzt sich zusammen aus dem lateinischen Wort *salus*, *salutis*: Gesundheit und dem griechischen Wort *Genese*: Ursprung, Herkunft. Salutogenese beschäftigt sich also mit der Frage nach den Ursprüngen von Gesundheit.<sup>7</sup>

Aaron Antonovsky prägte diesen Begriff, denn er war es, der bei Untersuchungen zur Stressforschung über Frauen in der Menopause herausfand, dass ein großer Teil trotz schwerwiegender Erlebnisse in der Vergangenheit (wie das Überleben im Konzentrationslager) sich dennoch großer Gesundheit erfreute, während ein anderer Teil Frauen über Probleme klagte, die ebenfalls derartige Umstände erlebt hatten. Welche Kriterien für das Vorhandensein körperlicher und seelischer Gesundheit verantwortlich sind sowie Gedanken um die Definition von Gesundheit und eine Neuorientierung hin zu den gesunden Anteilen des Menschen, beschäftigte ihn bis zu seinem Tode.

Fakt ist, dass stressbringende Momente - sich in ihrer Qualität differenzierend in chronische Stressoren, wichtige Lebensereignisse und alltägliche Widrigkeiten - im Leben unvermeidbar sind. Der Umgang mit ihnen ist jedoch sehr unterschied-

---

<sup>4</sup> Glöckler, 2004

<sup>5</sup> Schiffer, 2001

<sup>6</sup> Loewer in Glöckler/Schiffer/Schürholz, 2003

<sup>7</sup> Glöckler, 2004

lich. Die daraus hervorgehenden und dementsprechend voneinander abweichenden Konsequenzen führten ihn zur Erkenntnis, dass es nicht vorherzusehen ist, wie sich menschliche Gesundheit entwickelt - abgesehen von den Stressoren, die den Organismus direkt zerstören. Diese Tatsache beschreibt er als jenes Geheimnis, welches die salutogenetische Orientierung zu enträtseln versucht.<sup>8</sup> Über die Untersuchung von „kerngesunden“ Menschen findet er heraus, dass diese über bestimmte innere und äußere Faktoren verfügten, die er generelle Widerstandressourcen oder auch GRRs (generalized resistance resources) nannte. Sie sind es, die es dem Individuum ermöglichen mit belastenden Einflüssen umzugehen, sodass diese durchzustehen, anzunehmen, zu verarbeiten und überwindbar sind, ohne dabei zu erkranken oder langfristig zu leiden.

„Ob das Ergebnis pathologisch sein wird, neutral oder gesund, hängt von der Angemessenheit der Spannungsverarbeitung ab.“<sup>9</sup>

Aus der Beschäftigung mit Stress, Stressverarbeitung und der Suche nach den gesundheitsförderlichen Momenten oder Ressourcen entwickelt Antonovsky das Konzept der Kohärenz.

Es beschreibt eine Grundorientierung des Menschen, die das individuelle Ausmaß eines umfassenden, dauerhaften und gleichzeitig dynamischen Gefühls des Vertrauens in die Welt und das Leben darstellt.<sup>10</sup>

Das Ausmaß des persönlichen Kohärenzgefühls oder Kohärenzsinner scheint dabei entscheidend für die Gesundheit zu sein und diese maßgeblich zu bestimmen. Es setzt sich aus drei Hauptkomponenten zusammen, die jeweils einige Unterpunkte besitzen. Kohärenz besteht in allen Lebens- und Seinsbereichen aus dem Zusammenspiel von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit. Je stärker dies ausgeprägt ist, desto leichter kann der Mensch seine Probleme über den Einsatz eigener und Umfeld bedingter Ressourcen bewältigen.

Lorenz unterscheidet die Auswirkungen und Zusammenhänge des Kohärenzgefühls auf den Körper und die Psyche. Er behauptet, dass Salutogenese besonders für die psychische Gesundheit von Bedeutung sei. Hierbei haben empirische Untersuchungen (von Larsson/Kallenberg, 1996 und Lundberg, 1997) im Vergleich

---

<sup>8</sup> Antonovsky, 1997

<sup>9</sup> Antonovsky, 1997, 16

<sup>10</sup> Lorenz, 2004

zu bestimmten Gesundheitsindikatoren ergeben, dass ein stark ausgeprägter Kohärenzsinn stärker mit psychischen Symptomen korreliert als mit körperlichen.<sup>11</sup>

Inwieweit diese Untersuchungen heute ihre Richtigkeit besitzen und die Instanzen Körper-Seele und Geist zusammenspielen, wäre meines Erachtens eine weitere wichtige Forschungsrichtung, während ich vorwiegend über Erfahrungen des untrennbaren Zusammenwirkens aller Bereiche verfüge.

Das Konzept der Kohärenz werde ich später genau erläutern, da es den Hauptteil der Salutogenese ausmacht und alle Punkte der Gesundheitsförderung, Gesundheitsentwicklung und -erhaltung beinhaltet.

Im folgenden Abschnitt wird es um Definitionen von Gesundheit und Krankheit gehen, deren Begrifflichkeiten nicht von geringer Bedeutung für diese Arbeit sind. Ansichten hierüber sind individuell verschieden und sollen aufgeführt sowie auf Gemeinsamkeiten untersucht werden.

### **III. Gesundheit versus Krankheit**

Wenn von Gesundheit gesprochen wird, mag der Eindruck entstehen, dass diese eindeutig beschreibbar und klar definiert ist. Dies ist nicht der Fall.

Oftmals scheint sie das Gegenteil von Krankheit zu sein, welche in unserer Kultur bestmöglichst vermieden wird bzw. wenig Anerkennung zu bekommen scheint. Das Gesunde ist erstrebenswertes Ziel, Fitness und Prävention, von Impfung über Ernährungswissenschaft bis zu Antibiotika, sind häufig verwendete Mittel unserer Zivilisation, dieses hohe Gut zu erhalten. Krankheiten sind häufig mit Scham, Mangel sowie persönlichem Versagen verbunden oder werden als Schicksalsdinge betrachtet, aus deren Verantwortung man herausgenommen, zu deren Opfer man geworden ist. In wiefern Krankheit oder Gesundheit mit dem Individuum, seiner Lebenshaltungen und Einstellungen zu tun hat und welche Zusammenhänge oder Selbstverantwortlichkeit zu finden sind, ist weiterhin zu klären.

#### **III.1. Definitionen von Gesundheit**

Lorenz findet in der Antike Gedanken zur Gesundheit, die durchdrungen sind von der Eingebundenheit des Individuums in den Kosmos, dessen Teil großer Ganzheit der Mensch ist und welche Krankheit und Tod in die Idee des Lebens ein-

---

<sup>11</sup>Lorenz, 2004

schließt. Der Mensch wird zum eigenverantwortlichen Schöpfer und Gestalter der Geschehnisse, die über seine Gesundheit und Krankheit entscheiden. Psychische Gesundheit wird als Zustand der Harmonie geschildert, die auf dem Prinzip des sich regulierenden Gleichgewichts - der Homöostase auf körperlicher wie seelischer Ebene - begründet ist. Aristoteles beschäftigt sich weiter mit diesem Platon'schen Gedankengut und definiert Gesundheit als „(...) die Kraft einer rechten Mitte und des Gleichmaßes verschiedener Kräfte“. <sup>12</sup>

Gedanken zur Gesundheitsprävention finden ihren Aufschwung Ende des 17. Jahrhunderts zur Zeit der Aufklärung, wobei hier staatliche Kontrolle und Gesundheitserziehung im Vordergrund steht. Etwa hundert Jahre später entsteht ein Bild von Gesundheit, bei dem der gesunde Organismus den Normalzustand darstellt und Krankheit als Abweichung davon gesehen wird.

Ende des 19. Jahrhunderts ist es die Gesundheitserziehung und systematische Aufklärung im präventiven Sinne, die das Bild der westlichen Medizin darstellt. Aktive Prävention steht vor Wiederherstellung von Gesundheit, die dann bald nicht mehr nur ein gegebener Zustand sondern dynamisches Geschehen ist, welches im Spannungsfeld der Wechselwirkungen zwischen psychischen, physischen und sozialen Gegebenheiten sowie den Entwicklungsbedingungen des Lebenslaufes beschrieben wird. <sup>13</sup>

Die WHO formuliert Gesundheit erstmals wieder ganzheitlicher im Jahre 1948 als „(...) einen Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“. <sup>14</sup>

Aktuelle Gesundheitskonzepte greifen diesen Ansatz auf, indem nur noch selten zur Diskussion steht, ob Gesundheit mehr sein muss als die Abwesenheit von Krankheit. Wie auch das humanistisch-ganzheitliche Menschenbild davon lebt, dass es behauptet: >>der Mensch ist mehr als die Summe seiner Einzelheiten<<. Gesundheit ist nach wie vor eines der höchsten Güter des Menschen und wird auch als komplexe Qualität menschlichen Lebens bezeichnet. <sup>15</sup> Gesundheit steht in enger Verbindung zu Lebensqualität.

---

<sup>12</sup> Lorenz, 2004, 21 ff

<sup>13</sup> ebendort

<sup>14</sup> Schiffer, 2001, 39

<sup>15</sup> Lorenz, 2004

Dieser Gedankenansatz, der aus dual-polarem Denken über Gesundheit und Krankheit herausführt, wertet Gesundheit auf und fordert heraus, jene Qualität neu zu überdenken und zu beschreiben - ja, sie aus verschiedenen Ebenen und Perspektiven genauer anzusehen und dabei offener aber auch individueller zu belassen.

Innere und äußerer Realität in ein produktives Verhältnis zu setzen, ist für Nölke und Willis die spannungsvolle Aufgabe und gleichzeitig das Vorhandensein von Gesundheit.<sup>16</sup>

Gesundheit als soziokulturelles Produkt beschreibt Schiffer als schwer definierbaren Zustand, der von Betrachtungsperspektive, Lebensalter und soziokulturellen Veränderungen abhängig zu sein scheint und deshalb nicht eindeutig festzulegen ist. Widersprüchliche Werte und Glaubenshaltungen unserer Kultur spiegeln sich für ihn in widersprüchlichen Gesundheitskonzepten wieder, die mit den unterschiedlichen Orten und Gesellschaften einhergehen, in denen wir leben. Der Soziologe Talcott Parsons beschreibt Gesundheit z.B. als einen „(...) Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist“.<sup>17</sup>

Weniger leistungsorientiert ist Sigmund Freuds Definition von Gesundheit, bei der der Mensch die Fähigkeit und Voraussetzung besitzt, lieben und arbeiten zu können.

Insgesamt ist Gesundheit in Anbetracht der heutigen Medizin auf die Leistungs- und Funktionsfähigkeit des Menschen ausgelegt, welcher, sobald er dieser nicht mehr nachkommt, wiederhergestellt oder >>repariert<< werden muss. Leistungsfähigkeit ist über eine enge Verknüpfung dieser Begrifflichkeiten auch zum Kriterium für Gesundheit geworden. Sie wird nicht selten als verschleißbarer Zustand gesehen, der über protektive Verfahren bewahrt und erhalten werden soll. Über die Bekämpfung von Krankheit soll Gesundheit gefördert werden können.

Gesundheit nach Schiffer ist als Weg zu verstehen, den jeder Einzelne für sich selbst entdecken und beschreiben muss und es ist etwas anderes als Nicht-Krankheit. Als Befindlichkeit ist Gesundheit kaum wahrnehmbar oder bewusst, sie ist in diesem Sinne leise und unsichtbar. Ihr Wert wird immer dann spürbar, wenn wir ihre Abwesenheit wahrnehmen oder krank sind. Ansonsten tritt sie als Wohlfühl zu tage, indem wir Unternehmungslust, Erkenntnisoffenheit und Selbstverges-

---

<sup>16</sup> Nölke/Willis, 2002

<sup>17</sup> Schiffer, 2001, 34 ff

senheit leben und dabei unsere alltäglichen Anstrengungen kaum spüren.<sup>18</sup> Für die Medizinerin und Gesundheitsforscherin Michaela Glöckler bedeutet Gesundheit ein optimales Zusammenstimmen aller physiologischen Prozesse im Körper mit denen der Seele und des Geistes.<sup>19</sup>

Gesundheit ist für die anthroposophisch orientierte Therapeutin Golombek im Ausgleich zwischen Abbau- und Aufbaukräften zu finden, zwischen Schlafen und Wachen, zwischen den Polen Körper und Geist. Sie ist weniger ein Zustand als charakterisierbar über „das individuelle Schaffen einer ausgleichenden, harmonisierenden Mitte aus dem polaren Kräftewirken im Menschen“.<sup>20</sup>

Die körperliche Gesundheit lässt sich anhand von festgelegten Parametern und Zahlen über Labormessungen und anderen sichtbarmachenden Geräten festlegen bzw. feststellen. Physiologisch betrachtet haben wir ein offenes System, in dem alle Lebensvorgänge und Regelkreise zusammenstimmen müssen.

Auf seelischer Ebene kann sich ein Mensch, der körperlich krank ist, ganz gesund fühlen. Glöckler führt hierzu die Geschichte des Dichters Morgenstern an, der schwer an Tuberkulose erkrankt auf einen mitleidvollen Brief antwortete, dass man sich keine Sorgen um ihn zu machen brauche, da er sich ganz und gar gesund fühle. Dies spiegelt uns die Möglichkeit der Unabhängigkeit des seelischen Erlebens vom körperlichen oder auch dessen graduelle Abkoppelungsfähigkeit wieder.

Seelische Gesundheit nennt Glöckler auch in einem Atemzug mit deren immunstimulierender Wirkung, welche uns die Wechselbeziehung von Psyche und Physiologie aufzeigen mag, mit der sich momentan die Psychoimmunologie, Psychosomatik und Psychoonkologie beschäftigt.<sup>21</sup>

Geistige Gesundheit wird von ihr beschrieben als nicht erkrankbare und demzufolge immer reine und gesunde Daseinsform jedes Menschen, die sich jedoch erst ohne Ballast des vergänglichen Körpers nach dem Tode und dann in ihrer puren Form zeigt. Hiermit ist das reine Wesen des Menschen gemeint, das immer gesund ist und bleibt.<sup>22</sup> In der Einleitung sprach ich von diesem reinen und gesunden Kern eines jeden Menschen. Glöckler nennt dies die geistige Gesundheit, die unantastbar scheint - ich würde es als jenen Teil der Seele, des Selbst oder der Per-

---

<sup>18</sup> Schiffer, 2001, 39 ff

<sup>19</sup> Glöckler, 1999

<sup>20</sup> Golombek, 2000, 34

<sup>21</sup> Glöckler, 2001

<sup>22</sup> ebendort

son bezeichnen, der unseren Wesens-Kern darstellt, welcher niemals erkranken kann. Dies kollidiert etwas mit der früheren psychiatrischen Beschreibung von >Geisteskrankheit<, bei der vielleicht mehr die Psyche mit Begriffen wie Gemüt und Seele gemeint war, die erkranken kann.

Als Ergebnis von Gesundheit äußert sich ein Wohlgefühl, dass nicht nur im Sinne des Ganz-Seins als >heil< entgegenkommt - also über Integration und Zusammenstimmen aller Funktionen und Anteile - sondern auch indem das Heil, das Heilige in uns erlebt wird.<sup>23</sup>

Bei Antonovsky sind keine eindeutigen Definitionen über seinen Gesundheitsbegriff zu finden, denn er hat über seine Studien zur Stress- und Konfliktbewältigung neue Ansichten formuliert, die ich im Abschnitt über das Gesundheits-Krankheitskontinuum erörtern möchte.<sup>24</sup>

### **III.2. Definitionen von Krankheit**

„Krankheit ist stets Folge von Isolation oder Desintegration einzelner Prozesse, Funktionen oder Substanzen im Organismus.“<sup>25</sup> Dort, wo irgendetwas zur „Falschen Zeit oder am falschen Ort“ passiert - hörte ich öfter in anthroposophischen Zusammenhängen.

Krankheit tritt auf, wenn im Menschen die naturgegebenen Grenzen übertreten werden. Das kann die Grenze zwischen Innenwelt und Außenwelt, zwischen Entstehen und Vergehen oder Auflösung bzw. Ablagerung sein. Es kann auch um die Grenze zwischen Schlafen und Wachen, zwischen Körper und Seele oder zwischen Selbst und Welt gehen.

Krankheit als Grenzüberschreitung ist für Treichler ein innerlich ablaufender Prozess im Menschen, bei dem es zum einem, wie er es nennt >Grenzzwischenfall< kommt, einer Verletzung, Störung oder Durchlässigkeit von unsichtbaren Grenzen. Diese äußert sich in übersteigerter Wahrnehmung verschiedener körperlicher und seelischer Sinne (wie dem Gedanken- und Ich-Sinn, Lebenssinn, Wärmesinn, Gleichgewichtssinn, Hör-, Seh-, Tast-, Geschmacks-, und Geruchssinn oder Eigenbewegungssinn) und kann für ihn immer als ein psychosomatisches Geschehen betrachtet werden. Psychosomatisch, da es sich immer um ein Geschehen zwischen Innen und Außen, um einen Konflikt zwischen innerem und äußerem

---

<sup>23</sup> Glöckler, 2004

<sup>24</sup> Lorenz, 2004, 33

<sup>25</sup> Glöckler, 2004, 8

Menschen handelt. Mit innerem Menschen meint er die geistig-überphysische Natur, unter äußerem Menschen versteht er die physisch-stoffliche Qualität irdischer Herkunft. Der innere Mensch belebt, beseelt und „begeistert“ den äußeren Menschen, welcher dieses Innenleben verwirklicht.<sup>26</sup>

Limberg sieht in der Krankheit vor allem die Eingeschränktheit einer gesamten Bandbreite von Wahrnehmungs- und Empfindungsmöglichkeiten, die sich in psychischer Beweglichkeitseinschränkung äußert. Hier präsentiert sich eine innere Haltung, die sich mehr im Entweder-Oder als im Sowohl-als-auch ausdrückt.<sup>27</sup>

In vielen psychotherapeutischen Ansätzen zeigt sich Krankheit als Einschränkung der gesamten Palette emotionaler Schwingungsfähigkeit, Gedanken- oder Handlungsfreiheit, als Unflexibilität, Einseitigkeit oder Festigkeit in Richtung einer polaren Tendenz. Krankheit als Verminderung der Beweglichkeit auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene.

Vor allem die östlichen, jedoch auch einige andere Philosophien sehen Krankheit als eine Störung des Gleichgewichts, als ein Verlust der „Mitte“ auf vielen Bereichen des Lebens und als eine Blockade von Energien und deren Fluss.

Das Krankheit den Menschen niemals total betrifft, sondern immer auch komplementär die gesunden Anteile repräsentiert, zeigt sich für Nölke/Willis in ihrer Kompensationsinstanz und Überlebens-Lösung wie die der Verschiebung, Verdrängung, Symbolik oder auch über psychosomatische Symptome.

Das Thema Quantität von Erkrankungen ist ein weiterer Aspekt, der an anderer Stelle betrachtet werden muss.

Das Krankheit normal ist und wie der Tod zum Leben dazugehört, dem Menschen Entwicklungs- und Reifungsmöglichkeiten bietet, steht für Golombek und Antonovsky im Mittelpunkt der Betrachtung, denn sie sind notwendige Bestandteile des Lebens. Golombek sieht gerade Krankheit als große Chance und wichtige Möglichkeit, ein zuweilen verlorengangenes Gleichgewicht wiederherzustellen, etwas für die Entwicklung des Menschen wichtiges Neues zu lernen oder sogar im Ringen mit der Erkrankung sein Leben zu ändern.<sup>28</sup> Krankheit wird Zeichen der Forderung nach Aufmerksamkeit, um in Entwicklung und Veränderung zu gehen und Stillstand aufzuheben.

---

<sup>26</sup> Treichler, 1996

<sup>27</sup> Limberg, 2003

<sup>28</sup> Golombek, 2000, Lorenz 2004 und Antonovsky, 1997



Auch Schiffer beschreibt in der Erschütterung des personalen Selbstverständnisses über die mehr als passiv erlebbare Erfahrung von Leid, Krankheit, Krise oder körperliche Veränderung jene Chance des aktiven Gestaltens, im Kämpfen um Besserung seine inneren wie äußeren Ressourcen einzusetzen.<sup>29</sup>

Hierzu äußern sich viele weitere interessante Autoren aus Medizin, Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie und Lebensberatung wie Carl Simonton, Henning Köhler, Bernard Lievegoed, Michaela Glöckler, Rudolf Steiner, Markus Treichler, Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke, Elisabeth Kübler-Ross.

### **III.3. Der Mensch auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum**

„Ich bin überzeugt, dass wir uns alle immer im gefährlichen Fluss des Lebens befinden und niemals sicher am Ufer stehen.“<sup>30</sup>

Diese Metapher Antonovskys vom Fluss bezieht sich auf den Strom des Lebens und meint das Bild der Unausweichlichkeit von Schwierigkeiten, Stress und Auseinandersetzung im Leben. Sie schließt Stromschnellen, Strudel und Gefahren ein, denen wir stets ausgesetzt sind. Der Mensch, welcher sich im Fluss angemessen zu verhalten weiß und gelernt hat ein mehr oder weniger guter Schwimmer zu sein, ist für Antonovsky gesund.

Gesundheit und Krankheit stellen für ihn zwei Dimensionen als Schlusspunkte eines Kontinuums dar, zwischen denen sich der Mensch hin und herbewegt, mal mehr in die eine Richtung und mal mehr in die andere. Somit befinde ich mich mal mehr im Gesundsein und mal mehr in Richtung Krankheitspol. Gesundheit wie Krankheit sind Bestandteile dieses Kontinuummodells, das den Tod ebenfalls mit einschließt.

Schiffer schreibt zum Todesaspekt: „Der Tod wird aus den Überlegungen zur Gesundheit nicht ausgeblendet. Vielmehr wird er in die Überlegungen mit einbezogen, die das entscheidende Moment des Kohärenzgefühles begründen, nämlich die Sinnhaftigkeit.“<sup>31</sup> Krankheit stellt eine Verarbeitungsmöglichkeit im Umgang mit Herausforderungen des Lebens dar, während Gesundheit ein Ergebnis aktiver Auseinandersetzung mit inneren Bedürfnissen und äußeren Anforderungen ist. Sie ist in jedem Falle keine Abweichung eines Normzustandes, sondern in einem sehr individuellen Bezugsrahmen zu sehen, der innerhalb leiblicher Aktivität, persönli-

---

<sup>29</sup> Schiffer, 2001

<sup>30</sup> Antonovsky, 1993, 7 in Lorenz, 2004, 13

<sup>31</sup> Schiffer, 2001, 35

cher Bedürfnislage, aktueller Lebenssituation und innerhalb eines sozial- wie beruflichen Umfeldes stattfindet und persönlich betrachtet und bewertet wird.

Gesundheit ist somit ein dynamisches Gleichgewicht, gegeben aus protektiven und damit aufrechterhaltend-schützenden und wiederherstellenden, restaurativen Faktoren, die der Mensch selbst besitzt oder über die Umwelt bezieht (personale, innere wie äußere, situationsspezifische Ressourcen).

Gesundheit und Krankheit nicht als klar definierbare Größen zu sehen sondern als Momentaufnahmen einer ständigen Bewegung zwischen zwei Polen, spiegelt ein Bild wieder, dass auf der Heterostase - dem Ungleichgewicht - basiert.<sup>32</sup>

Viktor v. Weizsäcker schreibt eine gleichartige Ansicht über Gesundheit als Momentaufnahme eines „Gesundheits-Krankheits-Kontinuums“, indem er sagt: „Die Gesundheit des Menschen ist eben nicht ein Kapital, das man aufzehren kann, sondern sie ist überhaupt nur dort vorhanden, wo sie in jedem Augenblick des Lebens erzeugt wird. Wird sie nicht erzeugt, dann ist der Mensch bereits krank.“<sup>33</sup>

Antonovsky beschreibt als Kernstück und als grundlegende philosophische Sichtweise der salutogenetischen Orientierung die Annahme, dass der menschliche Organismus sich prototypisch in einem dynamischen Zustand eines heterostatischen Ungleichgewichts befindet:<sup>34</sup>

„Ich gehe davon aus, dass Heterostase, Ungleichgewicht und Leid inhärente Bestandteile menschlicher Existenz sind, ebenso wie der Tod. Wir alle, um mit der Metapher fortzufahren, sind vom Moment unserer Empfängnis bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir die Kante des Wasserfalls passieren, um zu sterben, in diesem Fluss. Der menschliche Organismus ist ein System und wie alle Systeme der Kraft der Entropie ausgeliefert“ (Begriff der Wahrscheinlichkeitsberechnung aus der Physik, der die Menge der Möglichkeiten bzw. deren Zufallsnotation beschreibt).<sup>35</sup>

Das Prinzip der Heterostase ist Antonovskys Postulat der salutogenetischen Orientierung, welche besagt, dass Stressoren, Ungleichgewicht, Altern und fortschrei-

---

<sup>32</sup> Lorenz, 2004

<sup>33</sup> Viktor v. Weizsäcker in Lorenz, 2004, 21

<sup>34</sup> Antonovsky, 1997, 124

<sup>35</sup> Antonovsky, 1993, 8 ff in Lorenz, 2004, 23

tende Entropie die Kerncharakteristika aller lebenden Organismen und des Lebens selbst sind.<sup>36</sup>

Die Dimensionen Gesundheit und Krankheit sind als prozessuales Geschehen über den gesamten Verlauf des Lebens aufzufassen. Der Mensch befindet sich permanent in der Auseinandersetzung mit seinen gesunden wie kranken Anteilen und Gesundheit wird, so Lorenz, als prozessual permanent neu geschaffen auf der Ebene körperlicher Immunabwehr, der sich konstanten und sich wandelnden Umweltbedingungen und einer zielgerichteten Veränderung des Individuums. Der Mensch ist nach Antonovsky eben nicht in einem regulierenden Gleichgewicht, in Homöostase anzusiedeln, was bedeutet, dass Gesundheit auch nicht über Bekämpfung oder Prävention gefördert oder erreicht werden kann. Dies wäre polares Denken und eine Einordnung des Menschen in ein totalitäres Entweder-Oder, in ein Gesund oder Krank. Sie ist kein Normzustand, die stets erhalten werden kann, sondern ein „(...) transaktional bewirktes Gleichgewicht zwischen den physischen und psychischen Schutz- und Abwehrmechanismen des Organismus einerseits und den potenziell krankmachenden Einflüssen der physikalischen, biologischen und sozialen Umwelt andererseits“.<sup>37</sup>

Gesundheit kann also weniger durch Prävention erhalten bleiben, als das im Moment des zu starken Ungleichwichts zwischen inneren und äußeren Bedürfnissen oder Anforderungen eigene regulierende Ressourcen eingesetzt werden können, die weniger Vermeidungscharakter gegenüber der Gefahrenquellen aufweisen als das sie neue Einstellungen und Umgangsmöglichkeiten zu und mit diesen hervorbringen. Hierin steckt eine Grundhaltung Antonovskys, die sich in der Bevorzugung von Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten zugunsten der eigenen Stärkung als im Vermeiden dieser zeigt. Lieber stellt er sich Stressoren und erarbeitet sich einen Fundus an Verarbeitungsmechanismen bzw. Ressourcen zum Abbau von Stress als das er diese meiden würde. Man könnte von einem konfrontativeren Ansatz sprechen, der die Einstellung „was dich nicht umbringt, macht dich stark!“ beinhaltet.

Zusammenfassend definiert Antonovsky mit seiner salutogenetischen Sicht den Menschen stets auf einem Weg, der als ein „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ gesehen werden kann, welches mehrdimensional ist. Die Pole Gesundheit und

---

<sup>36</sup> Antonovsky, 1997, 29

<sup>37</sup> Lorenz, 2004, 34

Krankheit werden im Leben eines Menschen jedoch nie erreicht, denn auch wenn wir uns gesund fühlen, ist immer etwas Krankheit in uns und selbst wenn wir schwer krank sind, ist immer noch etwas Gesundheit in uns, sonst wären wir tot.

Diese Sichtweise hat in ihrer Linearität von Gesundheit und Krankheit gewisse Einschränkungen. Die Bewegungsrichtung geht zwischen den Polen hin und her, Gesundheit nimmt also auf Kosten von Krankheit zu oder ab und umgekehrt. Eine Erweiterung von Fähigkeiten und Erlebnismöglichkeiten bzw. der Wahrnehmung, also möglicherweise eine zunehmende Lebensqualität durch die Einschränkung anderer Fähigkeiten oder Krankheiten wird hier nicht berücksichtigt. Noch mehr qualitative und quantitative Differenzierung könnte hier ein unabhängigerer und holistischerer Ansatz möglich machen.

Entscheidend ist jedoch, dass der Mensch als Gestalter seines Lebens mit all seinen gesunden wie kranken Anteilen betrachtet wird, anstatt dass lediglich auf die Beseitigung der Symptome geachtet wird. Der Blick auf den Menschen in seiner ganz individuellen Situation und Lebensgeschichte kann bedeutende Ressourcen und Potenziale hervorzeigen, die als Beitrag zur Gesundung im Sinne der Aktivierung wichtiger Selbstheilungskräfte dienen können.<sup>38</sup>

### **III.4. Der Begriff der Ressource und seine Bedeutung**

Die Ressource, aus dem französischen übersetzt in Hilfsquelle, ist ein Begriff, der heutzutage in aller Munde ist. Ein Bild davon zu machen, was darunter verstanden wird, liegt hier im Vordergrund. Die Quelle als Schoß eines Baches, der womöglich später zum Fluss und zum Meer werden kann, lässt ein Gefühl dafür entstehen, welche Dimension in diesem Wort stecken mag. Sie ist Ursprung oder Herkunft eines großen Potentials und besitzt damit einen Fokus der Kraft. Im Zusammenhang mit dem Begriff der Hilfe kann man also von der Herkunft sprudelnder Hilfskraft sprechen.

So sind Ressourcen Hilfsquellen, die wir mobilisieren können, um Anforderungen und Aufgaben zu erledigen oder zu bewältigen. Sie helfen bei der Freisetzung von Kompetenzen, können als solche betrachtet und als Selbstgestaltungspotenziale oder -kräfte bezeichnet werden. So können über Ressourcen kritische Situationen nivelliert, Fortentwicklung gefördert und kreative Prozesse in Gang gesetzt wer-

---

<sup>38</sup> Lorenz, 2004

den. In den unterschiedlichen Lebenskontexten sind sie unsere Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung bei der Erreichung bestimmter Ziele. In Krisen oder Überforderungssituationen dienen sie stützend und stärkend der Stabilisierung einer Persönlichkeit - auch im Sinne eines Puffers.<sup>39</sup>

„Ressourcen beziehen sich auf alle psychischen wie auch physischen und die durch das Umfeld dem Menschen gegebenen und zur Verfügung stehenden Mittel und Möglichkeiten wie u. a. Leiblichkeit, Aussehen, Eingebundenheit in zwischenmenschliche Zusammenhänge, Motivation, Wissen, Interessen, Arbeit, Hobbys, Finanzen, Wohnung, weltanschauliche und religiöse Überzeugungen.“<sup>40</sup> Unterschieden wird allgemein in innere/interne und personale Ressourcen sowie in externe und situative. Zu den allgemeinen inneren Ressourcen gehören Hedonismus-, Entscheidungs- sowie emotionale und kognitive Fähigkeiten. Zu den externen, somit äußeren, werden hauptsächlich oben aufgeführte und weiter auch Bildungschancen und Freizeitgestaltung gezählt.<sup>41</sup>

Können wir auf diese zurückgreifen, fühlen wir uns Situationen gewachsen und mächtig. Da wir über Ressourcen im Besitz und in der Handhabe von Hilfsquellen sind aus denen wir schöpfen können, müssen wir uns weniger in Mangel-, Überforderungs-, Opfer- und Ohnmachtsperspektive begeben, in welcher wir des Agierens eben nicht fähig sind.

Als bedeutsame Ressource führt Lorenz auch die Therapie selbst auf „...sobald es TherapeutInnen verstehen, Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten dahingehend entwicklungs- und ressourcenorientiert zu fördern, indem sie ihre Interventionen auf die vorhandenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Motivationen der KlientInnen abzustimmen wissen“.<sup>42</sup>

#### **IV. Pathogenese oder Salutogenese**

Diese zwei Grundorientierungen im Blick auf den Menschen unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht. Blickt die Pathogenese auf die Krankheit und sucht deren mögliche Ursachen auf umweltbedingter, körperlich-biologischer, also zellulärer und genetischer oder funktioneller Ebene sowie auf dem Gebiet der Psyche, welche

---

<sup>39</sup> Lorenz, 2004

<sup>40</sup> ebendort, 117 ff

<sup>41</sup> Schiffer in Glöckler/Schiffer/Schürholz, 2003 und Lorenz, 2004

<sup>42</sup> Lorenz, 2004, 119

biografische, soziale und umfeldbedingte Kontexte einschließt, schaut die Salutogenese auf die Gesundheit im Menschen.

Seit mehr als dreihundert Jahren versucht die naturwissenschaftliche Medizin Krankheit zu bekämpfen, indem Krankheitsursachen erforscht und Medikamente oder Behandlungsmöglichkeiten gesucht werden, diese zu heilen, zu kurieren und damit zu beheben.

Dementsprechend richtet sich die Orientierung auch zu möglichen Risikofaktoren, die ebenso wie die Ursachen selbst immer im Außen gesucht werden: Da sind Bakterien, Viren, Pilze, Strahlen, Gifte ebenso ausschlaggebend für Erkrankungen wie im seelischen Bereich die biografisch- und sozialbedingten Faktoren (die Eltern, andere prägende Menschen, das Umfeld, die Tätigkeit oder schwierige Erlebnisse, Situationen und Umstände).<sup>43</sup>

Für viele Krankheitsbilder ist es über den Blick durch die „pathologisch orientierte Brille“ gelungen, symptomfrei zu werden oder das Fortschreiten einer Krankheit aufzuhalten, einzuschränken bzw. Symptome zu lindern und die Lebensdauer zu verlängern. Auch Lebensqualität kann durch die Medizin steigen.

Gleicherweise pathologisch orientiert arbeitet das Prinzip der Vorbeugung und Prävention von Krankheiten, indem krankmachende Faktoren vermieden bzw. entschärft werden sollen.<sup>44</sup> Die Prävention hat über Impfungen eine enorme Reduktion weit verbreiteter und oft mit Sterblichkeit einhergehende Krankheitsbilder oder Seuchen bewirkt. Auf der anderen Seite tauchen bis zum heutigen Tage immer wieder neue Krankheitsbilder in unseren verschiedenen Kulturen und Zivilisationen auf, welche sich stark vermehren und gleichzeitig schwer behandelbar oder unheilbar geblieben sind.

Ursachen für Krankheiten sind in unzähligen Bereichen des Lebens zu finden und führen je nach Philosophie, Weltbild oder Glaubenssystem von Umwelteinflüssen über individuelle Konstitution bis in vorherige Leben hinein. Dementsprechend individuell kann Ursachen- oder Symptombekämpfung bzw. Heilung aussehen.

Indem das Krankmachende von Außen auf uns einwirkt und dies ausschlaggebend scheint, erhalten wir den Eindruck, Opfer dieser Umstände zu sein und die

---

<sup>43</sup> Schürholz in Glöckler/Schiffer/Schürholz, 2003

<sup>44</sup> Schiffer, 2001 und Schiffer in Glöckler/Schiffer/Schürholz, 2003

Verantwortung zur Genesung auch dem Außen zu überlassen, indem wir Hilfe von dort erwarten.<sup>45</sup>

Pathologische Orientierung fragt also nach dem, was Menschen krank macht und begreift Krankheit als Abwesenheit von Gesundheit. Die Pole Gesundheit und Krankheit scheinen in ihrer eindimensionalen Betrachtungsweise dichotom und absolut zu sein - auf den ersten Blick. Dabei sieht sie sich in der Aufgabe, Gesundheit um jeden Preis wieder herzustellen und gegen Krankheit und Tod anzukämpfen.<sup>46</sup>

Salutogenese, wörtlich übersetzt als „Gesundheitsentstehung“, blickt ebenfalls zu den Ursachen - in diesem Falle jedoch zur Entstehung von Gesundheit.

Eine salutogenetisch- und damit gesundheitsorientierte Betrachtung begründet ihr Verhalten darin, alle Möglichkeiten zu nutzen um den Menschen gesund zu erhalten oder auch teilweise vor Krankheit zu schützen.

Ihre Frage liegt darin - um zur Metapher Antonovskys zurückzukommen - wie Menschen unter gegebenen Bedingungen zu guten Schwimmern des Lebensflusses werden.<sup>47</sup>

Was Gesundheit begünstigt, welche Verarbeitungsmechanismen (Coping-Ressourcen) das Leben bewältigen lassen und damit dem Individuum Unterstützung bieten, Anspannung aufzulösen, ohne dass es dabei pathogene Erscheinungen geben muss - dies steht im Mittelpunkt der Salutogenese.

Hier handelt es sich um ein Wissen, das häufig intuitiv vorhanden ist und eingesetzt wird.<sup>48</sup> Wenn wir den Kontakt zu uns selbst herstellen können und über Erfahrungen von Gefühlen des Gesundseins und Sich-Wohlfühlens verfügen, ist es nicht selten, dass wir ahnen oder wissen, was uns gut tut und damit zur Genesung beitragen wird.

Hier wird der Mensch weniger fragmentarisch ausschließlich auf seine Defizite hin betrachtet, sondern in Anbetracht seiner Ressourcen und gesunden Anteile in seinem prozessualen und kontextuellen Rahmen zu begreifen versucht. Dieser Versuch den Menschen in seiner Komplexität ganzheitlich und damit humaner zu be-

---

<sup>45</sup> Schürholz in Glöckler/Schiffer/Schürholz, 2003

<sup>46</sup> Lorenz, 2004

<sup>47</sup> ebendort

<sup>48</sup> Schiffer, 2001

trachten ist einer der ausschlaggebenden Unterschiede zum pathologischen Modell.

Ganz wichtig wird hier die Interpretation und Bewertung von Vorkommnissen des Lebens. Auch Antonovsky fragt sich, ob eine Position ausschließlich auf ihre Möglichkeit des Scheiterns untersucht und festgemacht wird, oder ob in jeder Position „(...) Faktoren gefunden werden können, die bei allen gegebenen Widrigkeiten des Lebens gute Ergebnisse ermöglichen helfen“.<sup>49</sup> Diese Frage enthält eine starke Reframing-Komponente, welche uns auf ein mögliches Umdenken und die damit zusammenhängenden neuen Perspektiven zu einer Befindlichkeit oder Situation hinführen. Salutogenese versucht auch in pathogenetisch bewerteten Faktoren (wie unerwünschten Symptomen u. a.) Möglichkeiten einer Neuorientierung zu sehen, die Prozesse der Entwicklung in Richtung Gesundheit einleiten kann.<sup>50</sup>

#### **IV.1. Salutogenetisches Denken - Gegensatz oder Erweiterung**

Schiffer schreibt über Antonovsky, dass dieser am herkömmlichen, medizinisch-pathologischen Denken vor allem kritisiert, dass es sich nicht für gesundheitsförderliche Kräfte sondern ausschließlich für krankmachende Faktoren interessiert.<sup>51</sup>

Indem die Salutogenese nach schöpferischen Kräften sucht, die seelische und körperliche Gesundheit ermöglichen, ist sie keine Alternative sondern eine Ergänzung zum Pathogenesemodell. Wichtig ist für Schiffer beides zu sehen: das, was krank macht und das, was gesund macht bzw. erhält.<sup>52</sup>

Auch Lorenz schreibt über den ergänzenden Wert der salutogenetischen Denkweise, dass es neben der Erhebung pathogener Faktoren wichtig für Heilungsprozesse scheint, nicht den Blick auf die Ressourcen und salutogen ausgerichteten Faktoren außer Acht zu lassen, die jedem Individuum immer zur Verfügung stehen - auch wenn zuweilen ihre Erschließung mühsam sein kann.<sup>53</sup>

Ebenso wie die Zusammenarbeit naturwissenschaftlich orientierter Medizin und alternativer Heilkunde immer mehr in den Vordergrund rückt, da sich neue und alte Erkenntnisse nicht immer ausschließen müssen sondern nebeneinander bestehen können oder ineinandergreifend ihre Wirksamkeit und damit Richtigkeit besitzen - ist es auch mit diesen beiden Ansätzen in der Medizin, deren Wissen-

---

<sup>49</sup> Lorenz, 2004, 26

<sup>50</sup> Lorenz, 2004

<sup>51</sup> ebendort

<sup>52</sup> Schiffer in Glöckler/Schiffer/Schürholz, 2003

<sup>53</sup> Lorenz, 2004



schaft und Forschung. Nicht selten erfährt der Satz „was wirkt ist Wirklichkeit“ seine Berechtigung.

Den Blick in viele Richtungen zu wenden scheint immer mehr Bedeutung und Akzeptanz, ja sogar Not zu erfahren, wenn man sich neben Leid auch unser Gesundheitssystem und deren Wirtschaftlichkeit ansieht.

In einigen Bereichen scheint sich die salutogenetische Orientierung zur pathogenetischen gegensätzlich zu Verhalten, indem sie ihren Schwerpunkt auf die Ursachenerforschung von Gesundheit verschiebt. Es kann auch als Ergänzung oder Erweiterung gesehen werden, dass der Tod als notwendiger Bestandteil in das Bild des Lebens mit einbezogen wird und nicht grundsätzlich verteufelt wird.<sup>54</sup>

Im Fokus auf die Ressourcen werden Symptome nicht aus der Wahrnehmung ausgeblendet sondern von hintergründigerem Interesse, denn diese zu leugnen wäre sicherlich naiv und unverantwortlich. Ihnen jedoch mehr Aufmerksamkeit zu schenken als den gesunden Anteilen und vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten können wir als Unterschied sehen, bei dem sich Schwerpunkte verschieben ohne sich gegenseitig auszuschließen.

Pathologie blickt auf das, was im Mangel oder Überschuss - also im Ungleichgewicht ist und sucht dieses Defizit auszugleichen, aufzufüllen. Die zeitliche Ausrichtung ist vorwiegend in die Vergangenheit gerichtet, bei der dieser Mangel entstanden ist. Salutogenese blickt zum größten Teil in die Gegenwart, wo sie nachdem sucht, was vorhanden ist und richtet sich zu Teilen - ebenfalls die Pathogenese – dorthin, was werden will oder soll, in die Zukunft.

Dies kann einerseits aus der Weiterentwicklung ethisch-moralischer Gründe und veränderter Werthaltungen dem Menschen gegenüber resultieren - oder aus einer neuen gesellschaftlichen Sicht und einem neuen Wissen über die Wahrheit des Menschen.

## **IV.2. Neue Denkansätze im Gesundheitssystem**

Die Ausrichtung hin zur Salutogenese ist in der Medizin und Therapie eine Neuorientierung, welche heute zunehmend vollzogen wird; auch in der kunsttherapeutischen Praxis und kunsttherapeutischen Diskussion.

---

<sup>54</sup> Lorenz, 2004

Andererseits hat die Verschiebung der Orientierung Richtung Salutogenese wohl auch mit der maroden Lage unseres Gesundheitssystems und dessen nicht mehr tragbaren Wirtschaftlichkeit zu tun.

Limberg sieht ebenfalls in der letzten Zeit einen zunehmenden Paradigmenwechsel von der Pathogenese zur Salutogenese: Eine Abkehr von der Defizitorientierung und die Hinwendung zu den Ressourcen, zu den Bewältigungskräften des Menschen.<sup>55</sup>

Die mehr noch am (krankheits-) vermeidenden und defizitorientierten Verhalten der Pathogenese angelehnte Prävention ist aufgrund der zunehmenden Schwierigkeiten einer Finanzierung unseres Gesundheitssystems seit einigen Jahren immer stärker im Kommen und führt zu neuen Überlegungen und Behandlungsansätzen.

Nach Schiffer gibt auch Überschneidungen in der salutogenen und in der präventiven Herangehensweise, denen ich hier jedoch keine weitere Aufmerksamkeit und Differenzierung zuteil kommen lassen kann.<sup>56</sup>

## **V. Salutogenetische Prinzipien und Wirkfaktoren**

Über die Untersuchung gesunder Menschen, ihrer Biographien, Lebenseinstellungen, Konstitutionen und Fähigkeiten kam Antonovsky als erster zu sehr interessanten Ergebnissen über die Herkunft von Gesundheit. Anfangs entwickelte er eine Theorie über generelle innere wie äußere Widerstandsressourcen gegen Stress, die dafür verantwortlich sein sollten, dass unter gleichen Anforderungen ein Teil von Menschen erkrankte während der andere gesund blieb.

Diese nannte er generelle Widerstandsressourcen, die wiederum in ein Kontinuum eingeordnet wurden, an dessen anderen Ende sich die übergeordneten psychosozialen generalisierten Widerstandsdefizite befinden. Abhängig vom Individuum sowie der spezifischen Ressource ist eine Platzierung von stärkerer oder schwächerer Ausprägung auf der Scala möglich.<sup>57</sup>

Aus diesen allgemeinen Ressourcen entwickelte er später sein Konzept der Kohärenz, welches differenziertere Kriterien für die Erhaltung bzw. Herstellung von Gesundheit beinhaltet. Dieses Konzept bestimmt genauer in wieweit der Mensch ü-

---

<sup>55</sup> Limberg, 1998

<sup>56</sup> Schiffer, 2001

<sup>57</sup> Lorenz, 2004

ber Ressourcen zur Stress- oder Konfliktverarbeitung verfügt und zeigt wesentliche Fähigkeiten, Einstellungen oder innere Haltungen auf, die für Gesundheit zuträglich sind. Dieses Konzept steht im Mittelpunkt der Salutogenese.

### **V.1. Generalisierte Widerstandsressourcen oder die GRRs**

Antonovsky formulierte auf die Frage nach der Verarbeitung von Spannung eine vorläufige Antwort über sein Konzept der generalisierten Widerstandsressourcen des Menschen, den GRRs.<sup>58</sup> Hierunter ist ein Wirksamwerden von spezifischen Ressourcen in allen Lebenslagen zu verstehen, dass die Widerstandsfähigkeit des Menschen im Sinne einer Spannungsbewältigung zu verbessern versteht und gleichzeitig den Grundbaustein zur Ausbildung eines Kohärenzgefühles darstellt.<sup>59</sup> Zu unterscheiden ist in individuelle, soziale und kulturelle Faktoren.

Als erste Quelle der Gesundheit zählen die übergeordneten, psychosozialen bzw. generalisierten Stützungskomponenten wie Geld, soziale Unterstützung, kulturelle Stabilität, soziale und kulturelle Eingebundenheit, körperliche Konstitution und innere Komponenten wie die der Ich-Stärke, Introspektionsfähigkeit, Fähigkeit zur Entspannung und Wohlbefinden, Entscheidungsteilhabe, Magie und viel weitere Phänomene.<sup>60</sup>

Lorenz stellt die GRRs wie die der Konsistenz des Erlebens „im Sinne von Verständnis für die Zusammenhänge“ und Balance zwischen Überlastung und Unterforderung in den Vordergrund - sowie über die Möglichkeit der „Partizipation an gesellschaftlich anerkannten Entscheidungsprozessen“ im sozialen Miteinander von Bedeutung zu sein.<sup>61</sup>

In der Resilienzforschung der Salutogenese, die sich mit eben dieser Widerstandskraft beschäftigt (aus dem engl.: resilience), wurde herausgefunden, dass Vererbung und Milieu nicht alleine entscheidend für Entwicklung und Gesundheit verantwortlich sind, sondern auch der Faktor der menschlichen Beziehung, welche sich im Besonderen durch Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit, also durch Authentizität sowie vor allem durch Liebe und Respekt vor der Autonomie und Eigenwürde des andern auszeichnen sollte, von erheblicher Bedeu-

---

<sup>58</sup> Antonovsky, 1997

<sup>59</sup> Lorenz, 2004

<sup>60</sup> Antonovsky, 1997 und

<sup>61</sup> Lorenz, 2004, 50 ff

tung ist.<sup>62</sup> Der Beziehungsaspekt des sozialen Netzwerkes ist für Lorenz eine wichtige Komponente der generalisierten Unterstützungsfaktoren. Er stellt die Vorteile des wechselseitigen Gebens und Nehmens, der gegenseitigen Anteilnahme und des geteilten Leides über das Mitteilen als bedeutende Bewältigungskraft hervor, auf die wir gegebenenfalls zurückgreifen können.<sup>63</sup>

Einige wichtige externe Widerstandsressourcen wie Fürsorge oder das Gefühl von Sicherheit, welche wir in der Kindheit meist aus unserem Umfeld erhalten haben, können wir natürlich aus einem sozialen Netz weiterhin erhalten. Auf der anderen Seite ist es auch möglich, diese äußeren Ressourcen im Laufe des Lebens zu verinnerlichen, Fürsorge für sich selbst zu tragen und damit von äußeren Widerstandsressourcen unabhängiger zu werden.<sup>64</sup>

Auf den (Wirk-) Faktor Beziehung werde ich noch im Abschnitt über die gesundheitsförderlichen Faktoren und die Bildung der Kohärenz unter dem Aspekt der Zusammenhänge und Beziehungen genauer eingehen.

## **V.2. Das Prinzip der Kohärenz und seine Faktoren**

### **Verstehbarkeit - Handhabbarkeit - Bedeutsamkeit**

Das Prinzip der Kohärenz wird auch als Kohärenzgefühl, Kohärenzerleben oder Kohärenzsinn bezeichnet und bestimmt, ob wir bei Belastungen körperlich und seelisch gesund bleiben bzw. schnell wieder gesund werden oder nicht.<sup>65</sup> Antonovsky spricht hier vom SOC, dem sense of coherence, der ein wesentlichen Teil der salutogenetischen Idee und deren Erkenntnisse ausmacht. Antonovsky sagt selbst dazu:

“Solange mich nicht Daten dazu zwingen, meine Position teilweise oder ganz zu ändern, bin ich davon überzeugt, dass das Kohärenzgefühl eine Hauptdeterminante sowohl dafür ist, welche Position man auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum erhält, als auch dafür, dass man sich in Richtung des gesunden Pols bewegt.“<sup>66</sup>

Im Großen und Ganzen beschreibt es ein „(...) umfassendes, durchdringendes, andauerndes und gleichwohl dynamisches Gefühl des Vertrauens“.<sup>67</sup>

---

<sup>62</sup> Glöckler, 2004

<sup>63</sup> Lorenz, 2004

<sup>64</sup> Schiffer in Glöckler/Schiffer/Schürholz, 2003

<sup>65</sup> Schiffer, 2001

<sup>66</sup> Antonovsky, 1997, 33

<sup>67</sup> Antonovsky, 1988, 19 in Lorenz, 2004

Der Kohärenzsinn kann auch als eine grundlegende Art, sich in der Welt zu orientieren, beschrieben werden - ein individuell ausgeprägtes „Dasein in der Welt“.<sup>68</sup> Er ist Repräsentanz einer Haltung des Menschen, die uns zeigt, inwieweit er die Anforderungen des Lebens in der Welt im Vertrauen auf seine Fähigkeiten zu bewältigen glaubt und vermag.<sup>69</sup> Antonovsky geht davon aus, je stärker das Kohärenzgefühl ausgeprägt - desto gesünder auch das Individuum.<sup>70</sup> Er versteht unter Kohärenzgefühl keine spezielle Verarbeitungsstrategie sondern eine generelle Lebenseinstellung.<sup>71</sup>

Wie schon kurz im Abschnitt über Salutogenese im allgemeinen erwähnt, setzt sich Kohärenz aus den drei zentralen Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit zusammen.

Auf diese drei Hauptmerkmale zur Erzeugung und Erhaltung psychischer wie körperlicher Gesundheit werde ich nun explizit eingehen und anschließend einige weitere Punkte, Eigenschaften und Haltungen aufführen, die für Gesundheit ausschlaggebend und förderlich sind.

Verstehbarkeit definiert die Fähigkeit, ein Ereignis (von Antonovsky gerne auch als interne oder externe Stimuli bezeichnet) in seiner Ausprägung, seiner Art sowie seinem Ausmaß erfassen zu können.<sup>72</sup> Hinzukommende Informationen aus der äußeren und inneren Umgebung erscheinen damit strukturiert, geordnet, vorhersehbar, konsistent, klar und falls diese einmal nicht vorhersehbar sondern überraschend sind, ist zumindest ein Einordnung und Erklärung möglich.

Dies drückt sich einerseits in der vertrauenden Einstellung aus: >Die Dinge werden sich schon Regeln< oder andererseits in der soliden Fähigkeit, die Realität zu beurteilen.<sup>73</sup> Eintretende Ereignisse, Erlebnisse und Erfahrungen werden somit als stimmig, verständlich und in gewissem Sinne folgerichtig erlebt – wir sind fähig sie einzuordnen, zu erklären und zu verstehen. Verfügen wir über einen stark ausgeprägten Kohärenzsinn, können wir die auftretende Schwierigkeit gleichgültig ihrer Ausprägung rasch erkennen, definieren und in unseren Zusammenhängen verste-

---

<sup>68</sup> Schiffer, 2001 und Lorenz, 2004, 76

<sup>69</sup> Lorenz, 2004

<sup>70</sup> Wydler/Kolip/Abel, 2002

<sup>71</sup> Antonovsky, 1993 in Lorenz, 2004

<sup>72</sup> Lorenz, 2004

<sup>73</sup> Antonovsky, 1997, 34 ff und Lorenz, 2004, 37

hen lernen. Geschehnisse erhalten einen nachvollziehbaren Charakter, der weniger dem Zufallsprinzip und der Zusammenhangslosigkeit von Ereignissen untergeordnet ist, bei dem einem einfach so etwas >zugestoßen< ist.

Das Prinzip der Versteh- und Nachvollziehbarkeit, welche logische und auch vom Herzen als stimmig definierbare Elemente enthält, scheint eine der wichtigsten ordnenden und befriedend-beruhigenden Komponenten im Leben zu sein, welche Stress abbauen und somit Richtung Gesundheitspol führen können.

Handhabbarkeit, als zweite Komponente des Kohärenzsinner beschreibt das Gefühl, Fähigkeiten oder Mittel zur Verfügung zu haben, um mit den Dingen umgehen und sie bewältigen zu können. Eine Opferrolle wird durch ein stark ausgeprägtes Ausmaß an Handhabbarkeit zu einer Rolle des Ermächtigt-Seins und des Handelns, bei der man „etwas in der Hand hat“.

Hier geht es um ein Vertrauen in die generelle Lösbarkeit eines Problems über „(...) das Ausmaß, indem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen, die von den Stimuli, mit denen man konfrontiert wird, ausgehen. >Zur Verfügung< stehende Ressourcen, die man unter Kontrolle hat, oder solche, die von legitimierte anderen kontrolliert werden - vom Ehepartner, von Freunden, Kollegen, Gott, der Geschichte, vom Parteiführer oder einem Arzt - von jemandem, auf den man zählen kann, jemandem, dem man vertraut“.<sup>74</sup>

Ressourcen, Fähigkeiten und Fertigkeiten sind auf kognitiv-emotionaler Ebene einerseits im Vertrauen in die eigene Persönlichkeit zu finden und auf der anderen Seite im Vertrauen in die Hilfsmöglichkeiten des sozialen Umfeldes wie gleichermaßen im Anvertrauen an eine höhere Kraft.<sup>75</sup>

Hier wird dann die innere Haltung präsent, die Ereignisse im Leben als Erfahrungen wertet, die als Herausforderungen angenommen werden, welche zu meistern sind (und nicht ausschließlich bedrohen).<sup>76</sup>

Über das Gefühl, Fähigkeiten zur Lösbarkeit von Aufgaben oder Schwierigkeiten zur Verfügung zu haben, kann der Mensch jenes Vertrauen aufbauen, das eigene Leben selbstverantwortlich und eigenständig gestalten zu können.<sup>77</sup>

---

<sup>74</sup> Antonovsky, 1997, 35

<sup>75</sup> Lorenz, 2004

<sup>76</sup> Antonovsky, 1997

<sup>77</sup> Lorenz, 2004

Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit ist als dritte Komponente weniger kognitiv orientiert als Verstehbarkeit und Handhabbarkeit und kann als tiefer liegender emotionaler Sinn und als seelisch-geistige Bewusstseinskomponente betrachtet werden.

Es ist wohl der ausschlaggebendste Faktor für menschliche Gesundheit.<sup>78</sup> Sein Einfluss auf die Gesundheit zeigt sich am stärksten und gleichzeitig ist jener Wirkfaktor am schwierigsten zu finden und zu motivieren, zu beeinflussen bzw. zu erzeugen. Abhängig von seiner Ausprägung erscheint das Leben auch in schwierigen Situationen lebenswert.

Antonovsky versteht unter der Bedeutsamkeit eine individuenzentrierte grundlegende Lebenseinstellung, die das Ausmaß und die Haltung beschreibt, indem man das Leben emotional als sinnvoll empfindet. Sinnhaftigkeit hat stark motivationale Bedeutung und ist abhängig von der Einstellung und dem Gefühl, dass es sich lohnt, Energie in die Bearbeitung von Problemen oder Fragen zu investieren und sich dafür einzusetzen. Es geht bei diesem Kriterium der Kohärenz auch um die grundsätzliche Auffassung, dass Stressoren - also Schwierigkeiten und Konflikte - selbstverständlich zum Leben dazugehören, dass sie unvermeidlich und zu bewältigen sind. Eine stark ausgeprägte Bedeutsamkeit führt uns zur Haltung, dass Probleme eher willkommene Herausforderungen als Lasten darstellen und Aufgaben einen subjektiven Sinn erhalten, weil wir ihnen eine Bedeutung beimessen.<sup>79</sup>

Diese drei Komponenten der Kohärenz sind unauflöslich ineinander verwoben, beeinflussen sich gegenseitig und sind selten sehr unterschiedlich stark ausgeprägt. Je nach Thema und Lebenssituation kann einer der Bereiche stärker sein. Antonovsky scheint für sich erkannt zu haben, dass die drei Komponenten des SOC (sense of coherence) zwar alle notwendig, jedoch nicht in gleichem Maße zentral sind, und wie ich schon erwähnte, scheint die motivationale Komponente der Bedeutsamkeit am wichtigsten zu sein. Danach folgt die Komponente der Verstehbarkeit, da ein hohes Maß an Handhabbarkeit von Verstehen abhängig ist (sonst weiß ich nicht, was ich tun muss). Auch Handhabbarkeit ist unabdingbar, denn es beeinflusst die Bedeutsam- und Sinnhaftigkeit, ob man an das Vorhandensein von Ressourcen glaubt und diese findet. Sowie die Prinzipien unter-

---

<sup>78</sup> Lorenz, 2004, Schiffer, 2001 und Antonovsky, 1997

<sup>79</sup> Antonovsky, 1997 und Lorenz, 2004

schiedlich ausgeprägt sein können, müssen auch nicht alle Bereiche des Lebens gleichermaßen verstehbar, handhabbar und bedeutsam sein. Vielmehr geht es darum, dass bestimmte Lebensbereiche von subjektiver Bedeutung für den Menschen sind und dass in diesen Bereichen die Komponenten des SOC vorhanden sind.<sup>80</sup> Dies fördert das >mit der Welt Verbunden sein<, sich mit und in der Welt vertraut fühlen und führt zu einer Harmonisierung, welche einen großen Gesundheitsfaktor darstellen kann.

Signifikante Bereiche, um die es gehen kann sind folgende vier, von denen jeder Mensch betroffen ist: Der Bereich der eigenen Gefühle, der unmittelbaren interpersonellen Beziehungen, der wichtigsten eigenen Tätigkeit und den Bereich der existentiellen Fragen wie Tod, persönliche Fehler, unvermeidbares Scheitern, Konflikte und Isolation.<sup>81</sup>

Zusammenfassend kann man sagen, dass es beim Kohärenzsinn um eine Grundorientierung des Menschen geht, der mit dem Gefühl des Vertrauens an die Herausforderungen herantritt, dass ein Geschehen erklärbar und nachvollziehbar - also verständlich ist, dass ihm Ressourcen zum Umgang damit verfügbar sind und dass das Ereignis eine lohnenswerte Herausforderung darstellt, die Sinn macht und für deren Lösung sich Engagement lohnt. Kohärenzgefühl ist ein persönliches Erleben von Zusammenhängen und Sinn im Leben und dem Gefühl des Einflusses auf eintretende Ereignisse. Lorenz beschreibt es zusammenfassend folgendermaßen: „Der Mensch vermag unter Rückgriff auf seine Potenziale und Ressourcen die Welt als in sich geordnet, erklärbar, wie verständlich zu betrachten, die Klärung von Problemen und die Aufgaben als lösbar anzunehmen sowie die Anstrengungen zur Gestaltung des Lebens als sinnvoll für sich zu definieren, um engagiert seine Zukunftsentwürfe zu verwirklichen.“ Menschen mit stark ausgeprägtem Kohärenzsinn besitzen somit die Eigenschaft von Flexibilität, Engagement und Offenheit gegenüber Neuem sowie Verantwortungsbewusstsein, Selbstannahme und Sinnhaftigkeit.<sup>82</sup>

---

<sup>80</sup> Antonovsky, 1997

<sup>81</sup> ebendort

<sup>82</sup> Lorenz, 2004, 38



### **V.3. Gesundheitsförderliche Faktoren und die Bildung des Kohärenzgefühles**

Unser Kohärenzgefühl oder der Kohärenzsinn bildet und entwickelt sich ab dem Zeitpunkt unserer Geburt. Diesen Entwicklungsprozess beschreibt Antonovsky in seinem Werk „Salutogenese - zur Entmystifizierung der Gesundheit“ und es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, genauer darauf einzugehen. Dennoch möchte ich einige Aspekte beschreiben, die zur Bildung der Kohärenz beitragen und vor allem im Kontext der Gesundheitsentstehung stehen. Was ist es nun, dass neben dem Gefühl des Vertrauens, erzeugt durch Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit für die Entstehung der Gesundheit von Bedeutung zu sein scheint und diese dementsprechend beeinflussen mag?

Beginnen wir mit dem Aspekt der menschlichen Beziehung. Nach Glöckler ist es eines der Hauptprinzipien zur Mobilisierung von Gesundheit und ist im Rahmen der generellen Widerstandsressourcen nach Antonovsky schon kurz aufgetaucht. „Menschen, die in Extremsituationen waren, erzählen immer wieder, wie sie diese Situationen nur dadurch meistern konnten, dass sie sich tief verbunden fühlten mit einem oder mehreren Menschen.“ Enge, warme, zuverlässige menschliche Beziehungen wirken beschützend, denn man fühlt sich meist nicht mehr alleine und verlassen, sondern eher von Liebe umgeben und mitgetragen. Dies kann Zuversicht geben und gerade der Aspekt des Liebens und Geliebtwerdens ist einer der größten Widerstandsressourcen gegen widrige Situationen.<sup>83</sup>

Die Erfahrung der Beziehung ist elementar, denn sie bietet neben ihrer Unterstützungskomponente die notwendige Selbsterfahrung über jedwede Beziehungskonstellation. Über sie können wir Austausch vollziehen und erleben, uns bereichern und vor allem auch uns selbst erfahren. Wie häufig ist es möglich, seine eigene Position erst im Moment des Gesprächs herauszufinden oder auch zu ändern und zu erweitern. Über Jahrhunderte gesammelte Erfahrungen der Psychologie, der Kommunikation, der Körpersprache und der Soziologie zeigen uns, dass sich der Mensch in der Beziehung erfährt und entwickelt, indem er erweitert und gespiegelt wird - er wird, indem er Feedback bekommt.

---

<sup>83</sup> Glöckler, 2004, 14 ff

Der Begriff der Beziehung schließt sehr viele Formen mit ein. Es kann sich um Beziehungen zu anderen Menschen und Dingen - zur Welt im allgemeinen und zum Kosmos handeln, es kann auch um Beziehung zu mir selbst gehen. Heilung bzw. Gesundheit über Beziehung kann also da entstehen, wo ich mich in irgendeiner Form zu irgendetwas in Beziehung setzte. Denn wenn man sich gedanklich auf die Ebene der Holistik und der Quantenphysik begibt, stehen wir zu allem in Beziehung. Emotional spüren wir diese Verbindung und Beziehungsebene über unser Herz, über die Liebe. Es ist möglich, sich mit allem liebend zu verbinden, die Dinge anzunehmen, an sich heranzunehmen und eins zu sein. Dies hat einen großen Anteil des Integrationsaspektes und der Auflösung von Trennung. Es ist eigentlich DAS Prinzip der Kohärenz, das über die Verbundenheit mit der Welt und des in-der-Welt-seins in Vertrauen definiert wird.

Wenn wir uns mit einer Sache verbunden fühlen da wir uns auf sie eingelassen haben, entsteht die Kraft, engagierten Einsatz zu bringen, für etwas einzustehen und dementsprechend messen wir ihr Bedeutung und Sinnhaftigkeit bei.<sup>84</sup>

Glöckler bringt hier den Begriff der Liebe ein und fragt über ihre verbindend und heilende Kraft: „Ist dies nicht auch ein Teil des Kohärenzgeföhles oder -sinnes? Sich verbunden fühlen, eins sein mit sich und der Umgebung, den Dingen, die im Leben mir begegnen? Das einverstanden -sein. Also ein gleichzeitiges einssein - einer Meinung, da ich im Verstehen des Ganzen bin?“<sup>85</sup> Für Glöckler ist Liebe neben ihrer Verwandlungskraft auch Schöpferkraft, sie spricht von der Kunst des Liebens. „Liebe ist einerseits das Streben nach Vereinigung, die Aktivität also, sich mit der Welt, mit Gott, einem Menschen, einer Wissenschaft zu vereinigen, zu verbinden.“<sup>86</sup>

Glöcklers Wunsch ist: „Ich hoffe, dass die Liebe (..) zu der ansteckendsten Gesundheit wird, die es gibt.“<sup>87</sup>

---

<sup>84</sup> Lorenz, 2004, 69

<sup>85</sup> Glöckler, 1999, 26

<sup>86</sup> ebendort, 27

<sup>87</sup> ebendort, 41

Wofür wir uns also interessieren, damit verbinden wir uns. Im Beziehungsaspekt spielt hier vor allem die Liebe als verbindendes Element, als Identifizierungs- und Integrationsmöglichkeit sowie ihr Verbindungs-/Vereinigungsaspekt eine Rolle für unsere Gesundheit.

Der Beziehungsaspekt greift in alle Bereiche ein: in die Verstehbarkeit über das Selbstverstehen und das Verstehen des anderen, in die Handhabbarkeit über die Unterstützung und in die Bedeutsamkeit über gegenseitige Sympathie, Verbindung, die Liebe und den Austausch.

Der Identifikationsaspekt ist wiederum wichtig für den Kohärenzsinn, denn dieser wird ja dort stark, wo ich verstehe und verbunden bin. Somit ist er auch für die Gesundheit wichtig: dort wo ich verbinde, nicht abspalte und trennen muss von mir selbst oder meiner Wahrnehmung, kann Gesundheit entstehen.

Für Antonovsky ist gerade diese Wahrnehmung einer sicheren Identität eine zentrale Gesundheitsquelle, bei der es vor allem um die emotionale Sicherheit bezüglich der eigenen Person geht, denn die Erfahrung der Beständigkeit und Konsistenz fördert den Aspekt der Verstehbarkeit.<sup>88</sup>

Eine emotionale Sicherheit bezüglich der eigenen Identität und das Identitätserleben ist als Gesundheitsquelle von Wichtigkeit. Identität entwickelt sich größtenteils über Beziehungserfahrungen und den in diesem Kontext erworbenen Selbstwertgefühlen. Selbsterleben, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stehen in direktem Zusammenhang mit der Bedeutungs- und Sinnkomponente des Kohärenzgefühles.<sup>89</sup>

Ein positives Selbstwertgefühl hat wie das Identitätserleben auch entscheidende Bedeutung für die psychische Gesundheit, denn es entsteht aus der Bestätigung, dass wir aus unserem Umfeld angenommen und gebraucht werden und verstärkt damit die Sinnhaftigkeit im Leben. Ein starkes Selbstvertrauen führt wiederum, so Schiffer, zu der Überzeugung, über ausreichende Ressourcen zu verfügen um anstehende Aufgaben meistern zu können und fördert damit den Aspekt der

---

<sup>88</sup> Antonovsky in Keupp, 1999 und Antonovsky, 1997

<sup>89</sup> Lorenz, 2004

Handhabbarkeit.<sup>90</sup> Sich selbst zu vertrauen wirkt sich auch im Bereich der Sinnfindung stabilisierend aus.<sup>91</sup>

Wie die Bereiche Kohärenzgefühl, Selbstgefühl und Identitätsbildung ineinander greifen, beschreibt Lorenz mit den Worten: „Das Kohärenzgefühl und das Selbstgefühl sind das Ergebnis von Identitätsgestaltungsprozessen und dabei muss das Individuum fortwährend eigene Ziele und Bedürfnisse mit von außen vorgegebenen Anforderungen ausbalancieren.“<sup>92</sup> An anderer Stelle geht Lorenz mehr auf das Selbst ein: „Das Selbst als Dimension unserer Identität strebt über die Gestaltung von Identitätsprojekten nach positiven Erfahrungen, die wiederum positive Selbstgefühle konstituieren.“<sup>93</sup> Alle drei Komponenten befinden sich in prozessualer Entwicklung und ständiger Veränderung auf einem jeweiligen Kontinuum zwischen den Polaritäten Vorhanden bzw. Nichtvorhanden.

Das der Mensch sich dabei als aktiver Produzent und Gestalter seiner Identität, seiner Beziehungen, seines Selbstwertes und seiner Biographie begreifen kann ist offensichtlich eine wichtige Bedingung der Gesunderhaltung (Handhabbarkeit).<sup>94</sup>

Neben dem Beziehungsaspekt und den Aspekten des Selbsterlebens, Selbstbewusstseins und -vertrauens als Faktoren für Gesundheit spielt nach Antonovsky der Aspekt der Teilhabe an Entscheidungsprozessen eine Rolle für die Gesundheit. Sind wir aktiv an Entscheidungsprozessen beteiligt, entsteht ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Wichtigkeit der eigenen Person - in gewissem Sinne >entscheidend zu sein< - was sich auf das Konto der Bedeutsamkeit auswirkt.<sup>95</sup>

Des Weiteren ist für die Gesundheitserhaltung die Belastungsbalance zwischen Unter- und Überforderung von Bedeutung, weil sie den Aspekt der Handhabbarkeit betrifft. Überlastung führt chronifizierend zum Zusammenbruch des Handhabbarkeitserlebens, Unterforderung dazu, dass Potenziale, Fähigkeiten und Fertigkeiten brachliegen (nicht adäquat eingesetzt werden können) und womöglich verkümmern.<sup>96</sup>

---

<sup>90</sup> Schiffer, 2001 und Lorenz, 2004

<sup>91</sup> Lorenz, 2004

<sup>92</sup> Lorenz, 2004, 76

<sup>93</sup> ebendort, 73

<sup>94</sup> Keupp, 1997 in Lorenz, 2004 und Lorenz, 2004

<sup>95</sup> Antonovsky, 1997

<sup>96</sup> ebendort, 1997

Der Gesundheit sehr zuträglich sind die Möglichkeiten der Spielerfahrung und der spielerischen Herangehensweise an uns entgegenkommende Aufgaben. Nach Schiffer, der sich schwerpunktmäßig mit diesem Aspekt und dem des Dialoges als Gesundheitsfaktoren beschäftigt, ist Spiel ein Probehandeln, welches die Handhabbarkeit besonders unterstützt. Es bewahrt uns vor Starrsinn und ermöglicht gleichzeitig Sinn- und Handhabbarkeitserfahrungen für die Entwicklung eines starken Kohärenzsinner. Spielerisches Handeln fördert unsere Experimentierfreude unserer Phantasie, Neugierde, Offenheit für das Entstehende und macht uns geistig beweglich. Gerade die geistige Beweglichkeit scheint ein weiterer wichtiger Aspekt für die Gesundheit zu sein. Und somit sind alle sie unterstützende Eigenschaften ebenfalls wesentliche Elemente für Gesundheit, denn sie fördern jene angstfreie Offenheit, die für (geistige) Lebendigkeit, Entwicklung, Veränderung und Flexibilität unabdingbar ist. Gerade das Spiel bietet eine Erfahrungsmöglichkeit, die Welt stets aus verschiedenen Perspektiven betrachten zu können, neue Fähigkeiten zu entwickeln und in diesem Spiel-Intermediärraum Gleichgewicht zu schaffen zwischen Offenheit und gefestigter Überzeugung. Die Erfahrung der aktiven Gestaltbarkeit der Welt im Spielraum und der damit einhergehenden Selbstermächtigung macht uns Mut und bringt Motivation zur Meisterung von Schwierigkeiten.<sup>97</sup>

Somit unterstützt jede Art von spielerisch-experimenteller Einstellung kreative Lösungen und ein starkes Gefühl der Handhabbarkeit, Verstehbarkeit sowie über die Spielfreude unsere Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit. Denn sie ist es ja, die den größten Einfluss auf unsere Gesundheit ausübt und mit geistiger Beweglichkeit Hand in Hand geht. Über das Erleben eigener Kreativität und Phantasie im spielerischen Tun die eigene Schöpfungskraft zu erfahren, trägt zur Festigung des Sinn-erlebens bei. Nicht selten gehen diese Erfahrungen der vorwiegend geistigen Dimension von Gesundheit mit Be-Geisterung in irgendeiner Form einher. Es können spirituelle, mystische und Gotteserfahrungen sein, es kann die Begeisterung über eigene Fähigkeiten und Potenziale, das Identitätserleben und Erleben des Ich als ewiges Wesen, das Sich-verbunden-fühlen mit der Welt oder ein Gefühl der Gnade und Dankbarkeit über das Erleben von Glück sein, die jene starke Beziehung zum Leben prägen und damit Gesundheit fördern.

---

<sup>97</sup> Schiffer, 2001

Begeisterung enthält eine enorme Kraft, auch der Freude, die nach Schürholz in ihrer >erwärmenden< Komponente heilende Impulse setzen kann.<sup>98</sup> Ganz allgemein gesprochen sind sinnhafte Eigenschaften wie Motivation, Zuversicht, Freude und Dankbarkeit als (immunstimulierende) Komponenten für die Gesundheit sehr unterstützend.<sup>99</sup>

All dies sind wesentliche Faktoren oder Prinzipien für die Entstehung und Erhaltung unserer Gesundheit. Weiter lassen sich viele Nebenaspekte und Unterpunkte zu den Hauptfaktoren finden, welche das Kohärenzgefühl stärken und damit Gesundheitsquellen unserer körperlichen wie psychischen Gesundheit darstellen. Ich möchte nun meinen Blick auf den Bereich der Kunsttherapie richten und kunsttherapeutische Ansätze fokussieren, die den Menschen in meinen Augen ganzheitlich wahrnehmen.

#### **IV. Blickpunkt Kunsttherapie**

Wie die Kunst selbst uns eine große Palette an Farbigkeit, Form und Ausprägung bietet – von den klassischen bildenden und darstellenden Künsten wie Malerei, Bildhauerei und Architektur, Tanz, Bewegungs- Körper- und Kampfkunst, Musik, Literatur, Film und Kochkunst bis hin zur Lebenskunst und der Kunst im weiter gefassten Feld eines jeden menschlichen Ausdrucks – findet sich auch in der Kunsttherapie eine Vielzahl an Ansätzen, Philosophien, Strömungen, Methoden und Techniken. Es lassen sich grundsätzliche Richtungen benennen und aufteilen: Zu finden ist eine psychoanalytisch-tiefenpsychologisch-orientierte Kunsttherapie unterschiedlicher Prägung nach S.Freud oder C.G.Jung sowie all den ihr nachfolgenden tiefenpsychologischen Vertretern bis zur heutigen Zeit.

Daneben gibt es kunsttherapeutische Schulen, die sich mehr an Pädagogik orientieren und sich untergliedern lassen in kunstpädagogische oder heilpädagogische Strömungen. Im Bereich der Psychologie und Psychotherapie zeigt sich ein weiteres Spektrum der Kunsttherapie, dass sich vorwiegend auf psychotherapeutische Grundlagen, Erkenntnisse und Prinzipien stützt und somit an verhaltenstherapeutische, systemische oder gestalttherapeutische Grundlagen ansetzt.

---

<sup>98</sup> Schürholz in Glöckler/Schiffer/Schürholz, 2003

<sup>99</sup> Glöckler, 2001

Dazu gesellt sich eine der ersten kunsttherapeutischen Richtungen, die sich aus der anthroposophischen Weltanschauung entwickelte und durch dessen Begründer Rudolf Steiner entstand.

Ein weiterer Schwerpunkt kunsttherapeutischer Richtungen zeichnet sich durch seinen Fokus auf die Kunst, ihre Geschichte und ihre Theorien ab. Hierzu zählt auch der ausdrucks- und erlebnisorientierte Ansatz und die rezeptive Kunsttherapie.

Nah daran angeknüpft sind Ansätze zu finden, die ihre Schwerpunkte vorwiegend auf Phänomenologie, Entstehungsprozess als eigenständigen Fokus oder auf Ressourcen in der Kunst und im Künstler setzen.<sup>100</sup>

Im Bezug auf die Salutogenese möchte ich meinen Blick auf die phänomenologisch-orientierte Kunsttherapie, auf die prozessorientierte und im besonderen auf die ressourcenorientierte Kunsttherapie lenken, da diese Richtungen meiner Erfahrung nach am meisten mit den Ergebnissen und der Sichtweise der Salutogeneseforschung übereinstimmen.

#### **IV.1. Phänomenologisch-orientierte Kunsttherapie**

Wie uns das Wort Phänomen oder Phänomenologie verrät, orientiert sich dieser Ansatz und sein Menschenbild an der Erscheinung und dem Sich-Zeigenden der Welt.

Es ist die Wahrnehmung der Phänomene, deren Wesen bei intensiver Betrachtung transparent wird - ja durchscheint. Die bei dieser Herangehensweise durchscheinenden Strukturen haben häufig eine prozesshafte Eigenschaft, so Petersen.<sup>101</sup>

Der kunsttherapeutische Ansatz, von dem ich hier spreche ist ähnlich einer Methode, der in verschiedenen Schulen der Kunsttherapie vorkommt. Gerade die anthroposophische und die rein ästhetisch-orientierte und integrative Kunsttherapie arbeitet stark auf der phänomenologischen Ebene.

Hier geht es schlichtweg um die Wahrnehmung, Beschreibung und Anerkennung dessen, was sich stofflich zeigt – in der Gestaltung ebenso wie am Gestalter. Eine

---

<sup>100</sup> Treichler, 1996 und Bader/Baukus, 1999

<sup>101</sup> Petersen, 2000

Bedeutung dessen oder eine Interpretation tritt hier so konsequent als möglich in den Hintergrund.

Phänomenologie als streng objektives, sich am Objekt orientierendes Aufzeigen und Beschreiben des Gegebenen und als Wissenschaft von den Wesenheiten der Gegenstände und Sachverhalte bleibt auch im Zusammenhang mit der Kunsttherapie an der rein formalen Beschreibung des Menschen, des Krankheits- bzw. Gesundheitsbildes und des Kunst-Werkes in seiner Erscheinung.<sup>102</sup>

Auffallend ist hier der neutrale und wertfreie Blick auf das, was sich darstellt. Der Hauptfokus liegt auf dem Wie des zu Betrachtenden, also auf der Ebene der formalen Ästhetik und Dynamik, ohne dabei persönlichen Präferenzen, Deutungen, Bedeutungen oder Interpretationen zu verfallen. Es wird versucht, das Objekt - ob nun den Menschen, sein Werk oder den Gestaltungsprozess an sich - formal möglichst präzise zu erfassen und anschließend auf dieser Ebene zu belassen. Dies bedeutet für den Betrachter genaues Hinsehen und Erlernen eines reichen Wortschatzes, um diese Wahrnehmungen differenziert begreifen und verbalisieren zu können.

Ist es nicht häufig so, dass wir etwas mit unserem Blick überfliegen, dabei meist unbewusst eigene Erlebnisse assoziieren um uns schon in Bruchteilen von Sekunden ein persönliches Bild im Sinne einer subjektiven Bewertung zu machen? So kann ein Mensch und ebenfalls ein Werk über die persönlich geprägte >Brille< wahrgenommen werden, die dann häufig nicht über subjektive Bewertung und damit über eine eingeschränkte Wahrnehmung hinausgeht. Im Versuch einer neutralen und nicht wertenden Beschreibung liegt die Möglichkeit, das zu Betrachtende möglichst präzise anzusehen, zu erkennen und damit in seinem objektiveren Sein zu begreifen.

Wie schwer dies ist, kann man in jedem Moment erfahren. Ein Blick auf die Straße oder auf den Nachbarn in der U-Bahn, schon trete ich in Beziehung zu etwas und der Moment ist da, wo die bewertende oder deutende Haltung einsetzt: ist es gefährlich, ist es sympathisch, gefällt es mir oder löst es etwas anderes an Gedanken und Gefühlen in mir aus? Bei einer rein wahrnehmenden und feststellenden Haltung bleibt es selten.

---

<sup>102</sup> Das neue Dudenlexikon, 1991



So geht es bei der phänomenologisch-orientierten Kunsttherapie weniger darum, welche Bedeutung bzw. Beziehung vom Betrachter zu seinem Gegenüber besteht, also auch weniger um subjektive Eindrücke und damit verbundene Empfindungen oder gedankliche Assoziationen im therapeutischen Prozess. Im Mittelpunkt steht das Wie, dahinter das Was im Sinne einer Symbolik und damit verbundenen Bedeutung, also Bedeutsamkeit.

Ein Werk wird dementsprechend in adjektiver Form untersucht und beschrieben und man versucht, ihm über seine Eigenschaften näher zu kommen. Sowohl Kunstbetrachtung als auch therapeutische Beziehung und Zielorientierung der Therapie erfolgt auf dieser phänomenologischen Grundlage. Ziel kann es z. B. sein, eine große Vielfalt an Ausdrucksqualitäten - oder nach Limberg an existentiellen Urerfahrungen und grundlegenden bildnerischen Ordnungsfaktoren - zu erwerben wie Dynamik, Rhythmus, Bewegung, Gleichgewicht, Spannung, Ausgleich und Harmonie, Ruhe, Leichtigkeit, Schwere, Dichte, Plastizität, Räumlichkeit, Kontrastizität usw.<sup>103</sup> Es kann auch um die Entwicklung einer Formen- oder Farbsprache gehen, um eine eigene Ausdrucksform, vor allem auch um eine Erweiterung der eigenen Wahrnehmung in Wertfreiheit.

Ein therapeutischer Hintergrund dieser Methode basiert auf der Annahme, dass jeglicher Ausdruck im Werk in Beziehung zum Schaffenden steht und damit eine Wechselwirkung vorhanden ist. Die erworbenen künstlerisch und formal-ästhetischen Qualitäten wirken auf den Menschen in dem Maße ein, dass er sie in sich selbst erleben und herstellen muss, um sie im Werk darstellen zu können. Eine interpretierende oder deutende Interaktion scheint hier für die Wirksamkeit der Therapie nicht von Bedeutung zu sein.

In der anthroposophischen Kunsttherapie konnte ich jene Vorgehensweise und innere Haltung in mehreren Praktika erfahren und den Nutzen dieser sachlichen Herangehensweise feststellen.

Was ist nun mit den Emotionen, Befindlichkeiten und Beziehungen zwischen Klient, Therapeut und Werk, die in den meisten Therapierichtungen den größten Schwerpunkt ausmachen? Hierzu bedarf es einen Blick auf andere Methoden und Handlungsmöglichkeiten des Kunsttherapiespektrums.

## **IV.2. Prozessorientierte Kunsttherapie**

---

<sup>103</sup> Limberg, 2003

Prozessorientierte Kunsttherapie ist ebenfalls ein Feld, dem sich keine eindeutigen Begründer oder Theoretiker zuordnen lassen. Einige Grundlagen und Literatur zur Prozessorientierung finden sich in anderen Themenbereichen wie dem Management, der Mathematik und Technik sowie dem Wirtschaftsbereich.

Die prozessorientierte Kunsttherapie etabliert sich aufgrund ihres „zeitgemäßen“ Ansatzes, der mehr und mehr in die Gesellschaft einfließt. Auch während meines Kunsttherapiestudiums besuchte ich Seminare dieser Ausrichtung.

Was bedeutet nun prozessorientiert im Zusammenhang von Kunsttherapie?

„Der Prozess hat weder Zweck noch Ziel, sondern er ist ein Weg, der durchschritten und durchlitten werden wird. Er ist weder planbar noch herstellbar; er liegt jenseits des rationalen Kalküls.“<sup>104</sup>

Das Wort Prozess leitet sich vom lateinischen Wort *Procedere* ab, welches die Bedeutung des Voranschreitens und des Verlaufs, Ablaufs, Hergangs und der Entwicklung enthält.<sup>105</sup>

Es ist der Entwicklungsgedanke, der die Richtung angibt. Der Mensch befindet sich stets in Verwandlung: auf biologischer Ebene bildet er in jeder Sekunde neue Zellen, erneuert sich und durchläuft gleichzeitig einen Alterungsprozess - oder auf seelischer Ebene, wo er aufgrund seiner Erfahrungen, seiner biologischen Prozesse und seines geistigen Wachstums verschiedene Phasen und Reifeprozesse durchläuft. Dies kann nun im Mikrokosmos jeder Sekunde und jeder stofflich wie feinstofflichen Ebene entdeckt werden ebenso wie im Makrokosmos, der von biografischen Abschnitten über den individuellen Lebenslauf und Entwicklungsgedanken wie Reinkarnation bis zur Menschheitsentwicklung über Jahrtausende und die Evolution der Erde und des ganzen Kosmos reicht.

Der Entwicklungsgedanke, der ein prozessualer ist, zeigt sich als Urprinzip des Lebens.

So befinden wir Menschen uns in einem ständigen Entwicklungsprozess, entwickeln uns weiter in unserer Biographie. In der Psychologie wird in diesem Zusammenhang auch häufig von der Individuation - dem Prozess der Selbstwerdung, in dessen Verlauf das Bewusstsein der Unterschiedenheit zu anderen Personen zunehmend verfestigt wird - gesprochen.

---

<sup>104</sup> Petersen, 2000, 97

<sup>105</sup> Das neue Dudenlexikon, 1991

Als Sinnbild der persönlichen Verwandlung während des Lebenslaufes kann man auch die Metamorphose - verschiedene Stadien, bei denen sich aus der einen Form eine neue herausbildet und entfaltet - wählen. Schaut man nur zum gegenwärtigen Zustand, bietet sie eine Facette, ein Bild. Im größeren Zusammenhang betrachtet gibt sie uns jedoch eine faszinierende Verwandlung und Geschichte preis. Durch die Schau aus einem weitergeordneten Blick auf den Entwicklungsprozess, kommt die Qualität und Ebene der Zeit hinzu. Es ist möglich, anhand der Rückschau auf die Vergangenheit über die Entwicklung zur Gegenwart hin eine Ahnung von den Möglichkeiten in die Zukunft zu bekommen. Was bedeutet dies für uns?

Als Therapeut und Klient kommen wir um die Gedanken eines therapeutischen Zieles selten herum. In welche Richtung soll es gehen, welcher Zustand ist wünschenswert, was streben wir an im Erleben, Denken, Sein? So ist es nicht verwunderlich, dass der Blick im Kontext der Kunsttherapie auch in die Zukunft gerichtet wird. Anhand der Rückschau auf die Biographie oder im therapeutischen Prozess auf die vergangenen Werke und den folgenden Prozess, auf die vielen kleinen „Ausschnitte“ einer Geschichte, versuchen wir in der Entwicklung einen roten Faden zu entdecken - oder ebendiese zu erkennen, um in den Genuss der Verstehbarkeit der Lebenszusammenhänge zu kommen, so denke ich.

Renate Limberg schreibt diesbezüglich, dass es in der Kunsttherapie nicht einzelne Bilder, sondern immer Entwicklungsreihen und ein damit in Gang gekommener Prozess ist, der darüber entscheidet, welche Qualität die Nutzung des ästhetischen Ausdrucks für den Menschen hat.<sup>106</sup>

Hauptsächlich ist es jedoch der Weg, der als Ziel gesehen werden kann und in dessen Mittelpunkt der Wahrnehmung immer das Hier und Jetzt steht.

Prozesse selbst bestehen aus unterschiedlichen Phasen und Abläufen. Es gibt hierzu einige Phasenmodelle (z. B. von Elisabeth Kübler-Ross, Verena Kast, Dieter Wyss u. a.), die ich an dieser Stelle jedoch nicht genauer ausführen möchte.

In der prozessorientierten Kunsttherapie richtet sich der Blick also vorwiegend auf die Zusammenhänge und den Verlauf der künstlerischen und menschlichen Entwicklung. Entstandenes oder Entstehendes wird betrachtet unter dem Aspekt des

---

<sup>106</sup> Limberg, 2003

Gesamtprozesses und der damit zum Vorschein tretenden Geschichte. Das Vorgehen ist entdeckend-explorativ, also auch experimentell. Es geht um spielerische Herangehensweise und emotional-intuitives oder auch konzeptuell-gedankliches Arbeiten. Der Fokus der Therapiezielorientierung liegt auf dem natürlichen Entwicklungsgedanken.

Aus welchem Menschenbild heraus nun eine therapeutische Begleitung stattfindet ist individuell verschieden. Grundsätzlich ist eine sich am kathartischen Entwicklungsgedanken orientierende Haltung ebenso möglich wie die eines Kompensations- Bewältigungs- und Lösungsansatzes bei Problemen, Krisen, Stress und Krankheit, der weniger konfrontativ arbeitet.

Für Petersen ist es vor allem der Aspekt des bewussten Durchdringens des eigenen künstlerischen Prozesses, also der Bewusstseins-erlangung im künstlerischen Prozess, der im Vordergrund steht und den Künstler - in diesem Falle den Klienten - damit verstehbar oder mittelbar macht. Der Prozess erfordert für die Verstehbarkeit Anschaulichkeit und Transparenz ohne dabei definiert werden zu müssen, denn Definition ist für ihn „totes Kapital“ und bedeutet Stillstand. Um eine Lebendigkeit zu erhalten, die den Entwicklungsgedanken einschließt, bedarf es vor allem der bewussten Erfahrung des Prozesses, also der Prozesshaftigkeit.<sup>107</sup>

Prozessorientierte Kunsttherapie scheint eine Form und Haltung zu sein, bei der der Mensch aus einer weiteren Perspektive wahrgenommen werden (sich wahrnehmen) kann. Das Ergebnis im Sinne des Werkes steht an Wichtigkeit dem Prozess als dem Weg, vielleicht auch dem Entwicklungs- und Zeitraum zwischen den Kreationen, hinten an. Der Zeitaspekt spielt eine wichtige Rolle, indem der Fokus auf die Zusammenhänge und auf das Weiterführende, das Zukünftige gelenkt wird.

### **IV.3. Ressourcenorientierte Kunsttherapie**

Die Orientierung an Ressourcen setzt im Gegensatz zur Orientierung an Defiziten wie Mängeln, Fehlern etc. auf das Aufdecken und Aktivieren vorhandener Stärken. Um Ziele zu erreichen, werden die persönlichen, umfeldbedingten Kraftquellen also das, was „heil“ und „funktionierend“ dem Menschen zur Verfügung steht, eingesetzt.<sup>108</sup> Im psychologisch und kunsttherapeutischen Kontext beschreibt die

---

<sup>107</sup> Petersen, 2000

<sup>108</sup> [de.wikipedia.org/wiki/ressourcenaktivierung](https://de.wikipedia.org/wiki/ressourcenaktivierung), 13.01.06

Ressourcenorientierung das therapeutische Ziel, dem Klienten seine eigenen Ressourcen, also seine Fähigkeiten und Stärken deutlich zu machen und ihm diese zur Selbstheilung zur Verfügung zu stellen.

Die Lösungsorientierung richtet sich danach, mehr von dem zu tun, was gut läuft und weniger von dem, was schlecht läuft. Demzufolge wird das Potential des Menschen fokussiert bzw. es richtet sich das Augenmerk auf die „gesunden Anteile“.

Es ist ebenfalls möglich, sogenannte Probleme und scheinbare Defizite aus weiteren Perspektiven zu betrachten, um damit zu einer neuen, möglichst stärkenden und mangelfreien Bewertung oder Ansicht zu kommen. Oft reicht dazu schon die Änderung des Kontexts, indem das Defizit erfahren wird. Renate Limberg schreibt dazu: „Wenn Therapie als Entwicklungsprozess verstanden wird, indem es um Veränderung der psychischen Organisation, um Strukturbildung bzw. -umbildung und Identitätsentwicklung geht, dann kann das ästhetische Ausdruckssystem den Raum bieten, in dem Erfahrungen möglich werden, die einen Gegensatz zu den belastenden Lebenserfahrungen bilden, um Erfahrungen also, die für den Patienten wohltuend und stabilisierend sind, die seine noch vorhandenen Kräfte, seine Ressourcen nutzen und die seine Bewältigungskräfte so stärken, dass im Verlauf des Therapieprozesses ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Bewältigungskapazität erreicht wird. Das ästhetische Ausdruckssystem wird dann so genutzt, dass die Erfahrungen, die der Patient macht, zu einer Kompensation seiner Mangelenerfahrungen bzw. zu einer Nachentwicklung führen.“<sup>109</sup>

Der Blick richtet sich auf das, was erscheint und nicht auf das, was fehlt. So kann auch Schmerz, Verwirrung, Kummer oder Tränen in gleichem Maße - je nach Betrachtungswinkel und persönlicher Interpretation - eine Ressource und Entwicklungskomponente darstellen, wie es Humor, Durchhaltevermögen, Ernst, Präzision, Klarheit usw. sein mag.

Es geht einerseits um das Entdecken und Bewusstsein schaffen über vorhandene Kräfte und um die Mobilisierung dieser im therapeutischen Rahmen, andererseits bietet auch der Raum des kreativen Schaffens eine Vielzahl an Ressourcen, die vom Klienten genutzt werden können. Es sind jene Ressourcen, die uns der kunst-

---

<sup>109</sup> Limberg, 2003, 3

therapeutische Kontext und die Kunst selbst ermöglichen. Hierauf möchte ich im nächsten Abschnitt eingehen.

## **VII. Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten in der Kunsttherapie**

Gleich welcher therapeutischen Ansatzes bietet das künstlerische Arbeiten eine Vielfalt an Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten, die in jedem kreativen Prozess möglich sind. Für einige Grunderfahrungen über das künstlerische Tun spielt es keine Rolle, welches Menschen- und Weltbild in den Kontext der Therapie eingebracht wird. Es besteht stets eine Beziehungskonstellation zwischen Therapeut, Klient und bildnerischem Gegenüber sowie eine Auseinandersetzung mit dem Material selbst. Hierdurch lassen sich unterschiedlichste Erfahrungen herstellen, die später aufgeführt werden sollen.

### **VII.1. Kunsttherapie – ein Raum?**

Räume sind Ebenen, die wir betreten. Es können Orte sein, die sich physisch mit ihren dreidimensionalen Gesetzmäßigkeiten darstellen und in die wir uns körperlich hineinbewegen. So befinden wir uns in jedem Moment an irgendeinem Platz auf der Erde in einem mehr oder weniger offenen oder geschlossenen Raum innerhalb des Weltraumes - Natur oder Gebäude, weiter oder geschlossener. Wir fühlen uns in ihnen wohl oder unbehaglich, geschützt oder unsicher, eingengt oder frei. Die meisten Räume oder Plätze treten nach kürzester Zeit aus unserem Bewusstsein. Das sind die äußeren Räume, die Räume der Materie .

Auf einer anderen Ebene, der Ebene des Erlebens, der Vorstellung und Phantasie, des Traumes und Gefühles können wir Räume betreten, die nicht sichtbar sind. Es sind Ebenen des Geistes und der Seele oder Psyche. Es sind Räume, die aus unseren Gedanken und Gefühlen heraus entstehen. Diese Erlebnisräume sind immer einzigartig und sehr individuell. Im Gegensatz zu materiellen Räumen können wir diese innerhalb von Sekunden verändern und neu kreieren. Wir sind sozusagen Schöpfer dieser inneren Räume, Welten und Orte - damit auch unserer eigenen Lebensräume.

Das Thema dieser Arbeit beginnt mit den Worten: >>Kunsttherapie als Raum<<. Jedes kunsttherapeutische Setting bedarf eines reell manifesten Raumes, sei es

draußen in der Natur oder unter Dach. Von diesem Raum soll hier jedoch weniger die Rede sein. Es geht mir hier vielmehr um den Raum, der als „kollektiver Daseinsbereich“ für ein oder mehrere Menschen zur Verfügung gestellt wird und der bestimmte Erfahrungs- oder Erlebnisbedingungen herstellt. Gleichzeitig geht es auch um jenen Raum, den sich jeder Mensch stets in jedem Moment selbst erschafft.

So kann es z.B. einen äußeren Raum geben, auch im Sinne eines kunsttherapeutischen Settings, indem Sicherheit und Schutz herrscht - und dennoch kann der darin befindende Mensch gleichzeitig größte innere Verunsicherung erleben.

In kunsttherapeutischen Zusammenhängen wird häufig auch vom „intermediären Raum“ gesprochen. Der von Winnicott geprägte Begriff beschreibt einen Möglichkeitsraum, der sich im künstlerischen Tun ergibt. Er kann als Übergangsraum zwischen Innen und Außen, als seelisches Spielfeld und als Ort betrachtet werden, an dem Kreativität entsteht. Dieser Raum ist jenseits der äußeren Realität und als Erfahrungs- oder Übungsfeld beschreibbar, indem all jenes ausprobiert und entwickelt werden kann, was im normalen Alltag für die Persönlichkeit nicht möglich scheint. In der Fiktion, Phantasie oder im Kunstwerk ist es möglich, neue Handlungsweisen auszuprobieren, die häufig in normalen Lebenszusammenhängen keinen Platz haben.<sup>110</sup>

Man könnte auch von einem Experimentier- oder Spielraum sprechen, z. B. dem einer Bildfläche, der zwar sichtbar ist, jedoch in seiner Handlungskonsequenz nicht an „reale Bedingungen“ anknüpft und deshalb einen neuen Freiraum ohne direkte Konfrontation mit der Umwelt darstellt.

Hierzu führt Petersen auf, dass gerade die Kunst als Vermittlungsorgan zwischen „harter Realität“ und „inneren Welten“ dient - ähnlich einem Fenster, das die Welt unmittelbar erleben lässt und gleichzeitig Schutz bietet.<sup>111</sup>

Die Bedeutung dieses Spielraumes ergibt sich daraus, dass er aufgrund seiner scheinbaren >Mehrfreiheit< die Möglichkeit bietet, den Spannungszustand zwischen innerer und äußerer Realität etwas abzumildern, den der Mensch stets auszubalancieren versucht.<sup>112</sup>

---

<sup>110</sup> Winnicott, 1979

<sup>111</sup> Petersen, 2000

<sup>112</sup> Nölke/Willis, 2002

Kann denn das Medium Kunst als Nebenraum der sonstigen Lebensexistenz gesehen werden?

Ich denke, sie ist ein Raum, indem ich mich selbst und die Wahrnehmungen meines Umfeldes gestalten kann. Ein „Möglichkeitsraum“, der seine therapeutische Wirksamkeit aus der Unabhängigkeit der ästhetischen Sprache (von der Bindung an äußere Erscheinungen) schöpft.

Ohne der Allgemeingültigkeit oder Bedeutung einer bestimmten gesellschaftlich-kulturellen Norm unterworfen zu sein, erhält die Form und Ästhetik ihre Wertfreiheit, also die künstlerische Sprache ihre Subjektivität.

Die ästhetische Elementarsprache oder das Instrumentarium Kunst kann auch durch seine „Problemferne“ einen Raum für Erfahrungen der Sicherheit sowie Stabilität und damit qualitativ andersartige Selbsterfahrungen ermöglichen.<sup>113</sup>

Der intermediäre Raum - ein Raum der Medien, gleichzeitig ein Zwischenraum zwischen Mensch und Umwelt, also ein kognitiver Raum - ist auf seiner spielerischen Ebene ein Ort der Entwicklung.

Dort, wo ausprobiert werden kann, wo es keine Funktionalität im Sinne einer Leistungserbringung gibt - dort, wo das Tun nur um des Tuns willen geschieht und einmal nicht um des sichtbaren Ergebnisses, Resultates oder Kunstwerks willen - ist ein Entwicklungsraum im Entstehen, der meiner Erfahrung nach persönliche Prozesse stark beschleunigen kann.

Der zweckfreie Raum des künstlerisch-kreativen Schaffens erhält in seiner Ungebundenheit an überlebensnotwendige Taten großen Sinn. Die Sinnhaftigkeit liegt in der Orientierung an der seelisch-geistigen Entwicklung und Entfaltung, damit vielleicht sogar am lebenssinn-stiftenden Kreativen und Kulturellen.

## **VII.2. Kunst als Medium der Kreativität und des Schöpfer-Seins**

Das Feld der künstlerischen Arbeit bietet eine Bandbreite an Erfahrungsmöglichkeiten der eigenen Kreativität. Schon seit langer Zeit wird über die Zusammenhänge, Funktionen und Herkünfte von Kreativität geforscht und auch heute noch gibt es dazu viele offene Fragen. Als Grundimpuls der evolutionären Entwicklung betrachtet, ist Kreativität eine Fähigkeit des Menschen, die lebensnotwendig scheint. Kreativität findet auf seelisch-geistiger Ebene statt und befähigt uns, Ge-

---

<sup>113</sup> Limberg, 2003



danken und manifeste Dinge neu zu gestalten und zu entwickeln. Hier geht es um Veränderung und um das Schaffen von Neuem, Unbekanntem und damit mehr um das Finden unter dem Aspekt des gänzlich Unbekannten als um das Suchen, welches von bereits Bekanntem ausgeht.

Es kann sich gleichzeitig um eine kreative Leistung im Mentalbereich, also um neue Erkenntnisse und Zusammenhänge handeln wie auch um das Finden neuer Handlungsmöglichkeiten. Der Mensch wird zum Schöpfer. Er kreiert sich und über sich seine Welt neu. So auch im Kunstwerk. Es entsteht etwas neues, nie dagewesenes.

In der Feststellung, dass es „alles irgendwo auf der Welt schon mal gibt“, liegt meiner Meinung nach ein Irrglaube. Sicher, sehr vieles hat ähnliche Form, Farbe, Struktur, Symbolik, Bedeutung usw. da die Welt eine sich grundlegend ähnelnde Formsprache und Struktur inne hat und auf dieser aufbaut. Letztendlich ist Gesehenes und Gewusstes reproduzierbar, auf energetischer Ebene und im physikalischen Sinne jedoch nie absolut identisch. Von dieser Ebene aus betrachtet befindet sich jeder Mensch stets in kreativen Prozessen und gestaltet individuell neu.

Diese Erfahrung der Neu-Schaffung wird über das Medium Kunst, also auf der ästhetischen Ebene besonders deutlich sichtbar und erlebbar. Kunst ist im menschengeschichtlichen Kontext eines der ursprünglichsten Medien, sich selbst als schöpferisch erleben zu können. Genau in diesem eben schon erwähnten, für die normale Begrifflichkeit definiertem zweckungebundenen Tun - der Zweck als Notwendigkeit zur Erhaltung lebensnotwendiger Prozesse - liegt die Einzigartigkeit der Kunst und der damit einhergehenden Kultur.

Die Kreativitätsforschung bezeichnet als schöpferische Eigenschaften Flexibilität, Umgestaltungsfähigkeit und damit das In-Bewegung-Bringen fixierter Muster.<sup>114</sup> Dies sind Eigenschaften, die mit Lebendigkeit in enger Verbindung stehen. Sie haben auch etwas vom Charakter der Entwicklung und klingen mit dem Begriff Freiheit an.

Nölke/Willis sehen in der Kunst und Kreativität besonders die Vorstellungskraft - im Sinne einer Erkenntnisquelle - als die Ressource für den Menschen. Die erkundend-gestaltende, objektbildende und sinnstiftende Phantasie scheint für sie die Keimzelle der Kreativität und damit der Neuschöpfung zu sein. Im Hervorbrin-

---

<sup>114</sup> Limberg, 2003

gen von Neuem steckt die Qualität der Veränderung für sie vor allem im Bezug auf Selbstentwurf und -bild sowie auch auf Selbst- und Objektbezüge. In nonverbaler kreativer Aktivität können Gedanken und Gefühle verdeutlicht und geordnet ausgedrückt werden, sodass Kreativität im Großen und Ganzen als Akt der Begegnung, als schöpferischer Akt im Gewahrsein und erhöhten Bewusstsein stattfindet.<sup>115</sup>

Für Winnicott steht Kreativität synonym zu Gesundheit und Lebensenergie. Sie erfordert eine bewegliche Anpassung an unterschiedliche Bedingungen und Anforderungen.<sup>116</sup>

„Kunst nach meinem Verständnis ist gestaltetes Leben, Kunst ist tiefe Notwendigkeit - nicht aber Zierrat oder verschönernde Zutat“, führt Petersen im Zusammenhang mit künstlerischen Therapien im Bezug auf die heilsame Wirkung der Gestaltung unserer Sinne auf.<sup>117</sup>

Renate Limberg rückt in diesen Zusammenhängen den Aspekt der Öffnung und des Loslassens in den Vordergrund, denn im Bezug kunsttherapeutischen Kontextes geht es auch bei ihr um eine Kreativität die sich weniger auszeichnet durch originelle Ideen als durch die Fähigkeit, sich selbst soweit öffnen zu können, sodass andere Erfahrungen zugelassen werden können.<sup>118</sup>

Das Definieren von Kreativität im Zusammenhang mit Kunst ist ein nicht enden-wollendes Feld. Es stellt sich mir nicht nur die Frage, was sich hinter ihr verbirgt, sondern auf welche Art und Weise sie zum Vorschein tritt und aus was heraus sie entsteht.

Welche Bedingungen sind vorhanden, wenn sie entsteht?

Der Nährboden für Kreativität ist meiner Erfahrung nach durch Eigenschaften wie Freiheit von Leistungsdruck und Zweckbestimmtheit, also durch Spiel, Spontaneität, Leidenschaft im Sinne von Begeisterungsfähigkeit sowie Kontaktaufnahme (sich seelisch-geistig auf etwas einlassen und mit etwas verbinden können) ausgezeichnet.

Kennen wir nicht alle auf eine Art die Schwierigkeit, sich in unserer ergebnis- und erfolgsorientierten Welt in das zwecklose Tun hineinzubegeben?

---

<sup>115</sup> Nölke/Willis, 2002

<sup>116</sup> Winnicott, 1979

<sup>117</sup> Petersen, 2000, 90

<sup>118</sup> Limberg in Bertolaso, 2003

Kreative Gestaltungsprozesse besitzen, so Nölke/Willis viele Parallelen zum Spiel.<sup>119</sup>

Gerade in spielerischer Herangehensweise, im sogenannten „kindlichen Spiel“ liegt die Freiheit des Augenblicks und die Möglichkeit neue Wege zu gehen, kreativ zu sein. Es ist die Experimentierfreude im künstlerischen Tun, die Kreativität zulässt für das Finden neuer Erfahrungen und Lösungen. Anhand der ästhetischen Sprache wird im Spielen, Probieren, Experimentieren, Erforschen und Entwerfen eine Kunst-Form möglich, die nicht einem Produkt dient sondern dem Ausdruck meines Selbst.

Sich als Gestalter seiner eigenen Persönlichkeit, der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung der Umwelt erleben zu können ist einer der Haupteigenschaften der Kreativität und der Kunst. Hierin liegt in meinen Augen eine enorme Kraft, Freiheit und Verantwortung. Im kreativen Prozess - in der Kunst - erlebe ich mich als Gestalter meines Lebens und meiner Welt.

### **VII.3. Möglichkeiten wie Begegnung, Selbsterleben, Wahrnehmung und Spiritualität in der Kunsttherapie**

*„Ein Bild zu malen,  
bedeutet im Großen und Ganzen,  
Widerstände zu schaffen,  
die man überwindet.“*

*Per Kirkeby*

Im künstlerischen Prozess findet Auseinandersetzung - aber auch Zusammensetzung zwischen mir, meinem bildnerischen Gegenüber und damit auch der Umwelt statt. In der Kunsttherapie kommt noch eine dritte Instanz hinzu: der Therapeut oder Begleiter. Ich möchte hier lieber das Wort Begleiter verwenden, da dies - ähnlich dem Pädagogen - meiner Meinung nach der Hauptaufgabe des Therapeuten entspricht.

Die Beziehung findet also im Dreieck zwischen dem Klienten, seinem Werk und dem Begleiter statt.

---

<sup>119</sup> Nölke/Willis, 2002

Sie ermöglicht einen Dialog, der weniger von Abhängigkeit und Bindung in der therapeutischen Beziehung gezeichnet ist als die Eins-zu-eins-Beziehung einiger Therapien ohne weiteres Medium. Auch die Körpertherapien haben diesen dritten Aspekt, über den kommuniziert werden kann. Es besteht insofern ein distanzschaffendes „Dazwischen“.<sup>120</sup>

Petersen sieht das Medium der traditionellen Künste als das Mittel, um eine objektivierende Beziehung zu erhalten und somit >das Zwischen< einer Begegnung sich erfüllen zu lassen:

„Die Begegnung gebiert die Sphäre der Freiheit, sie gibt jenen Zwischen-Raum frei, indem sich Neues entfalten kann.“<sup>121</sup> Seiner Meinung nach entspringt ihr die Wandlung und Heilung.

Gemeint ist ein Kommunikationsbereich und eine Beziehung, bei der über Offenheit ein Entwicklungsprozess in Gang kommen kann, der nicht willentlich herbeigeführt werden kann sondern passiert, wenn er >sein soll<.

„Begegnung ist nicht machbar (...) Begegnung und therapeutischer Dialog ist ein Widerfahrnis. Es kommt blitzhaft auf uns zu, es fährt wider uns. (...) Begegnung ist nicht aktivisch, ebenso wenig wie es dem Passiv zugehört. Sie verlangt eine mediale Haltung. (...) Absichtsvolle Machbarkeit und absichtsvolles Waltenlassen kämpfen hier miteinander.“<sup>122</sup>

Über das Medium Kunst als dritter Partner im Bunde kann eine objektivierende Beziehung entstehen, die eine sichtbare Ebene der sachlichen Auseinandersetzung ebenso beinhaltet wie die Ebene von Nähe, Empathie, Annahme und Verständnis. Wahre, authentische und offene Begegnung zwischen zwei Menschen und dem Werk ist immer ergreifend und bewegend. Was dabei bewegt wird ist schwer in Worte zu fassen. Auch ob dem Geschehen wirklich Heilung entspringt ist schwer zu sagen.<sup>123</sup> Das Begegnung für den Menschen lebensnotwendig ist, bleibt wohl unbestritten.

Auch in der Kunsttherapie wird die Erfahrung des Begleitet-seins und des Wahrgenommen-werdens als eine wichtige und stützende Erfahrung beschrieben. Häu-

---

<sup>120</sup> Nölke/Willis, 2002

<sup>121</sup> Petersen, 2000, 20

<sup>122</sup> ebendort, 75

<sup>123</sup> ebendort

fig hat die Begleiterrolle über ihre Qualität der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung etwas von Zeugen-Schaft. Etwas davon, dass jemand dabei ist, während ich etwas erlebe oder vollziehe. Dies kann eine wichtige Erfahrung der äußeren und inneren Ressource werden.

Körperliche und seelische Erfahrungen sind anhand der Materialerfahrung im künstlerischen Prozess über die Anregung unserer Sinne möglich. Diese sinnliche Erfahrung kann auf ganzer körperlicher Ebene stattfinden, diesen in Bewegung und Aktivität bringen. Je nach Material und seiner Beschaffenheit werden unterschiedliche Sinne verstärkt angesprochen. Es ist einmal mehr der Sehsinn, der Orientierungs- oder Gleichgewichtssinn, der Geruchssinn oder der Sinn der Haptik und des Tastens, ist es ein andermal mehr der Sinn fürs Hören, Schmecken oder die Bewegung, welcher aktiviert wird.

„Jede Kunst ist eine Angelegenheit der Sinne, im Tun wie auch im Erleben. Aber immer sind es mehrere, ja eine Fülle von Sinnen, in einer symbiotisch lebendigen Weise einander durchdringend und ergänzend, bei jedem künstlerischen Prozess beteiligt“ schreibt Treichler und führt noch einige weitere Sinne auf, die sich aus anthroposophischen Erkenntnissen ergeben.<sup>124</sup>

In welchen Zusammenhängen eine Sinnhaftigkeit des Lebens, die Sinne des Menschen und die Gestaltung der Sinneswahrnehmung steht, ist eine weitere Frage, die sich Petersen stellt. Für ihn geht es in der Kunst und Kunsttherapie weniger um die Anregung der Sinne um sie für persönlichen Ausdruck zu benutzen - als um die Schärfung der Sinne für die Verwirklichung der Phänomene in einer ästhetischen Dimension. „Die Phänomene in der Sinnesfülle zu sich selbst bringen, die Sinne sich selbst verwirklichen zu lassen, ist fundamental anders als ein Sinnesgebiet zu benutzen als Ausdruck für Emotion.“<sup>125</sup> So sollen menschliche Sinne geschärft werden, um das Wesen der ästhetischen Phänomene, das Eigentümliche der jeweiligen künstlerischen Sprache – Musik, Sprache, Farbe oder anderes Material – zum Ausdruck bringen zu können.

Jede Form von Anregung, sei es körperlicher, sinnlicher oder seelischer Qualität, ist eine Erweiterung der Wahrnehmung und damit stets ein neuer Impuls. Gerade die Wahrnehmung ist es, die im künstlerischen Prozess wächst und den Men-

---

<sup>124</sup> Treichler, 1996, S.36 ff

<sup>125</sup> Petersen, 2000, S.90 ff

schen erweitert. Hier wird der Mensch auf allen Seinsebenen angesprochen: auf der physischen, im anthroposophischen Menschenbild auf der lebendig-vitalen, auf der psychischen Ebene im kognitiven und emotionalen Bereich wie auf der geistigen Ebene des Bewusstseins und des Ichs.

Wie schon angesprochen befindet sich der Mensch in stetiger Beziehung zwischen seiner seelischen Welt und der Außenwelt. Und ist es auf der einen Seite die Selbstwahrnehmung über die Auseinandersetzung mit dem Werk in den unterschiedlichen Phasen des Prozesses, möglichem Auftauchen von Widerständen und Blockaden oder dem Fluss der Arbeit - kann es auf der anderen Seite auch die Wahrnehmung und Entdeckung des Außen, der Umwelt, des Gegenübers sein, die erweitert und verstärkt wird.

Nicht selten kamen Klienten zu mir und berichteten voller Begeisterung, wie sich über die Auseinandersetzung auf bildnerischer Ebene ihre Wahrnehmung zu einem bestimmten Thema erweitert hatte. Sie konnten plötzlich eine Vielfalt wahrnehmen, die vorher keineswegs in ihrem Bewusstsein gewesen war. Die Wahrnehmung der Außenwelt wurde also bereichert.

Wie sieht es aus mit der Wahrnehmung der inneren Welt?

Über den Ausdruck anhand ästhetischer Mittel und der Gestaltung von Materie komme ich unmittelbar in Resonanz zu meinen eigenen Bedürfnissen, Gefühlen, Fähigkeiten, Schwierigkeiten und Gedanken. Im unmittelbaren Tun und in der Reflektion über dieses bzw. dessen sichtbaren Resultates komme ich in ein Selbsterleben, das mir mehr oder weniger meine momentane Gefühls- und Gedankenwelt spiegelt. Über die Frage des Wie und Was der Gestaltung, ja des Gestaltungsprozesses, kommt es zu einer Selbsterfahrung, die mich mir näher bringt. Erfahrung, Wahrnehmung, Klarheit und Erkenntnis können mir über den bildnerischen Ausdruck ein neues, deutlicheres oder erweitertes Bild meines Selbst liefern und mir Bewusstsein verschaffen.

Die Möglichkeit der Wahrnehmungsschulung ist auf allen Bereichen gleichzeitig möglich. Es kann ein Bild von dem entstehen, der ich bin: was ich denke, fühle und tue (will).

Der Eindruck, den ich über meinen persönlichen Ausdruck erhalte, wird zum Spiegel und Wahrnehmungsfeld dessen, was ich geworden bin und wer ich sein möchte.

Es ist nicht nur die Erfahrung des Ist-Zustandes zugänglich, in welchem sich zeigt, wie der Mensch dorthin gekommen ist, wo er nun steht. Im Hier und Jetzt des Augenblicks. Neugierde und Entdeckungslust lässt einen Blick zu den unendlich vielen weiteren ungesehenen Möglichkeiten frei. Es werden Vorstellungen davon möglich, was der Mensch darüber hinaus werden kann, die vorher ungeachtet waren. Die Vielfalt der Möglichkeiten, wie man in der Welt sein kann, führt aus dem Gefühl der Enge und Einseitigkeit heraus. Sie führt in die Zukunft, in den Wunsch hinein.

Gerade über den Möglichkeitsraum künstlerischen Gestaltens ist jene Freiheitskomponente des Ausprobierens, Experimentierens und Erlebens vorhanden, die Erweiterung und Entwicklung ermöglichen kann. Diese bringt weiter im Erkennen, Selbst verstehen und annehmen, wie man geworden ist. Ist es nicht stets die Neugierde und das Interesse an der Umwelt und an mir selbst, die mich weiterbringt und erweitert, bereichert und lebendig macht?

Das künstlerische und kunsttherapeutische Tun lebt häufig aus dem Moment und der Überraschung.

Nicht selten - wenn der Raum frei geworden ist von Vorstellungen und Bewertungen dessen, was entstehen soll oder entstand - ist es der Moment der Überraschung, der Begeisterung auslöst. Und gerade die Begeisterung kann Kräfte freisetzen, die Verbindungen wiederherstellen und ungelöstes ins Rollen bringen.

Für mich ist auch deutlich geworden, dass genau in der Be-Geisterung ein spirituelles Element, eine spirituelle Erfahrung in der Kunsttherapie möglich wird. Im erwartungslosen Moment, in der Überraschung und dem damit einhergehenden „Geschenk“ wird eine selbstbejahende Erfahrung über die eigenen schöpferischen Fähigkeiten zuteil, die an das wahre Selbst und Sein heranführt. Im Überraschungsmoment und der damit einhergehenden Begeisterung kommt der Verstand - das Denken - zum Stillstand. Ratio setzt aus und überlistet sich selbst: „Ha! Das hätte ich nicht gedacht und nicht erwartet.“

Hier ist es möglich, dass im Präsent-Sein der Geist Verbindung zur Seele aufnimmt und Bewusstsein entsteht. Ein erfreulicher Moment des Erstaunens, der unterstützenden Erfahrung und des von Freude erfüllt seins ist sicher nicht alltäglich und damit kostbar. Die Momente des begeisterten Arbeitens implizieren ein starkes Verbunden-Sein mit dem, was getan wird und eine gewisse Identifikation,

Annahme und Integration von mir selbst. In dieser Form der Verbindung mit dem Gegenüber, ob Gestaltung oder Umwelt, setzte ich mich in Beziehung zu meinen eigenen Schöpferkräften und kann nun erfahren, was es heißt, in mein eigenes „göttliches Potential“ zu kommen.

Die Erfahrungsmöglichkeiten im künstlerischen Schaffen und im kunsttherapeutischen Prozess sind weitreichend und hiermit längst nicht ausschöpfend aufgeführt. Angesprochen sind hier vor allem jene Punkte, die in Anbetracht der Salutogenese von Interesse und Wichtigkeit sein könnten.

#### **VII.4. Blickpunktwechsel - alles nur Ansichtssache?**

„Die Welt ist so wie du sie siehst!“ ist einer der bekannten Sprüche, die man zu hören bekommen kann, wenn man äußere Tatsachen so darstellt, wie es einem gerade gefällt; ob für einen selbst als positiv oder negativ zu bewerten. Gleich gefolgt von ironisch betontem „Ansichtssache!?!“ zeigt sich in der kunsttherapeutischen Arbeit ein weiterer, meiner Meinung nach bedeutender Aspekt: die vielen Möglichkeiten einer Betrachtung. Im Ansehen eines Werkes ist es möglich, auf verschiedenen Ebenen in dieses einzutauchen. Es kann sich um die rein formale und ästhetische, die räumlich und örtlich-situative handeln oder z. B. den zeitlichen Kontext (biografischer, geschichtlicher, prozessualer Zusammenhang). Es kann auch von der Beziehungsebene, der inhaltlichen oder symbolische Bedeutung angeschaut werden. Wir können aus verschiedenen Perspektiven auf das Werk oder den Prozess blicken und dabei unterschiedlichste Er-Kenntnisse, möglicherweise auch Be-Wertungen, auf jeden Fall jedoch einen erweiterten Blick erhalten. Es ist eine örtliche und inhaltliche Distanzierung, eine Übersicht möglich, die vielfach neue Kontexte zulässt.

So befindet sich beim kreativen Gestalten auch das Selbstbild des Menschen im Spannungsfeld zwischen Kontinuität in der Wahrnehmung - und der Erfahrung aller vielfältigen Versionen und Möglichkeiten des Selbst.

Die Kunsttherapie sowie einige ihrer Ansätze und Wirkfaktoren in den Mittelpunkt gerückt, kann nun in einem weiteren Kontext angeschaut werden: Möglicherweise gibt es Brücken zwischen ihr und der Salutogenese.



## **VIII. Schnittstellen von Kunsttherapie und Salutogenese**

Das Thema dieser Arbeit entstand aus der Beobachtung, dass es einige Überschneidungen gibt in kunsttherapeutischer Arbeit und salutogenetischer Orientierung. Welche dies sind, gilt es nun herauszuarbeiten, ohne dabei auf Vollständigkeit zu plädieren.

Kunsttherapie versucht anhand schöpferischer Prozesse, ästhetischer Auseinandersetzung und künstlerischen Ausdrucks über das Agieren und die bewusste Reflexion zu integrieren und zu erweitern. Salutogenese tut dies ebenfalls. Sie hat herausgefunden, dass Integration über Verstehen und Vertrauen, Verbindung über Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit einer der Schlüsselpunkte für Gesundheit ist und richtet ihr Augenmerk auf weiterbringende Faktoren im Sinne von Gesundheitsquellen.

Beide Bereiche entdecken Abweichungen im Leben - auch von Logik. Sie suchen nach dem, was häufig nicht vordergründig erkennbar ist: In der künstlerischen Auseinandersetzung sind wichtige weiterbringende Elemente nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen sondern wollen erst einmal entdeckt werden. Die salutogenetische Herangehensweise sucht nach den oftmals versteckten Gesundheitsfaktoren und Fähigkeiten des Menschen. So sind beide Bereiche an der Unterstützung und Wahrnehmung des „gesunden Anteils“ interessiert.

Beim ganzheitlich orientierten Blick der Salutogenese richtet sich der Wahrnehmungsfokus auf sämtliche Bereiche des Menschen: seine zeitlich-biografische Entwicklung, seine persönlichen Stärken sowie externen Unterstützungskomponenten. In der Kunsttherapie ist über die Distanzierung vom Werk und über das „Heraussetzen innerer Bilder“ und die damit einhergehende Distanzierungsmöglichkeit emotionaler wie kognitiver Art (Reflexion), ein ganzheitlicher Blick auf alle Lebens- und Seins-Bereiche des Menschen möglich.

Zusätzlich wird im Möglichkeits- und Freiraum Kunsttherapie wie in der Salutogenese als Grundhaltung aus dem Entweder-Oder ein Sowohl-als-auch möglich: der Blick auf die Bewegung zwischen Gesundheits- und Krankheitspol spiegelt den Blick auf die Orientierung zwischen Problem (pathologischer Denkansatz) und Lösung bzw. Ressourcenaktivierung (salutogenetischer Blick). Wir alle besitzen Res-

sources und sind ebenso von Schwierigkeiten begleitet. Es stellt sich nur die Frage, auf welchen Pol ich blicken mag, welchen ich unterstützen möchte/fokussieren will und ob es einer der Pole sein muss, auf den die Ausrichtung geschieht - oder ob ich mir die Pendelbewegung aus einer „höheren“ Perspektive ansehe und dabei mehr das Prozessuale allen Geschehens im Auge behalte. Denn dort wo meine Aufmerksamkeit hinfließt - ob emotional oder kognitiv - fließt auch meine Energie. Dort bin ich dann - bewusst oder unbewusst. In der Quantenphysik ist dies eines der Erkenntnisse der Gesetzmäßigkeiten von Materie: Es gibt gleichzeitig unendlich viele Möglichkeiten und nichts ist festgelegt. Tatsachen, die Welt und die Ansichten über sie entstehen immer erst in dem Moment, in denen ich sie wahrnehme, denke und fühle. Sie entstehen durch mich selbst, durch meinen eigenen Fokus und meine Intention.

Hier schließt sich ein Kreis: Ob nun die Möglichkeiten der Welt in dem Moment erschaffen werden, in denen ich mich für eine entscheide und jene sich dann manifestiert oder ob ich mir eine von unendlich vielen auswähle - eine Variante meiner Wahrnehmungsmöglichkeiten und dementsprechenden Seins-Formen - und diese damit für mich existiert, spielt keine Rolle. Alles ist in jedem Moment Ansichtssache und Möglichkeitsraum.

Wichtig scheint mir hier vor allem die Feststellung zu sein, dass es in meiner Freiheit und Verantwortung bleibt, wie ich die Welt - also meine Welt der Wahrnehmung, Emotionen und Gedanken - gestalte und betrachte. Es liegt in meiner Hand, wie ich in ihr bin, mich in ihr fühle, mich mit dem Leben, der Umwelt und mir selbst verbinde.

Dies ist eine der Schnittstellen von Kunsttherapie und Erkenntnissen der Salutogenese. Denn wenn ich einen ausgeprägten Kohärenzsinn habe, verfüge ich über Bedeutsamkeit und Verstehbarkeit auch über eine Handhabbarkeit, die mir zeigt, dass ich Mittel zur Bewältigung besitze, das Leben als sinnhaft und verständlich in seinen Zusammenhängen erleben kann und selbst aktiver Gestalter dieses Lebens bin. In der Kunsttherapie ist diese Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit gleichermaßen erfahrbar und ich kann mich im kunsttherapeutischen Prozess als selbst gestaltendes Wesen erleben, welches Erfahrungen der Eigenverantwortlichkeit aber auch Eigenmacht im Geschehen - und in der Auseinandersetzung mit dem Material und Gegenüber - durchlebt.

Sich der Macht über die Wertung der Wahrnehmung des eigenen Seins bewusst zu sein und dabei aus der Polarität des Richtig-Falsch, Schön-Hässlich, Gut-Schlecht, Schwarz oder Weiß herauszutreten, ist in der künstlerischen Arbeit möglich. Sie gibt jenen Freiraum, der sogar im Kunstwerk und dessen Material noch das Männlich-Weiblich auflöst. Hier zeigt sich wieder das Sowohl-Als-Auch der salutogenetischen Haltung. Denn sie geht davon aus, dass man immer gleichzeitig gesund und krank, kohärent und weniger kohärent sowie tot und lebendig ist, da sich alles auf einem Kontinuum hin und her bewegt, jedoch nie total ist.

Therapie hat den Auftrag zu begleiten, zu unterstützen, zu heilen oder zu lindern. Sie hat damit auch die Aufgabe der Lebensbegleitung, Gesundheitsförderung, Gesundheitsberatung und Unterstützung von Persönlichkeitsentwicklung. Für Lorenz versucht Therapie mit einer salutogeneseorientierten Ausrichtung Gesundheitsbewusstsein und einen gesundheitsaktiven Lebensstil zu entwickeln, Freude am Gesundsein, Lebensqualität und Genießen von Gesundheit zu fördern.<sup>126</sup>

Erkenntnisse darüber, dass Kreativität, Spiel, Experiment, Begeisterung sowie Beziehungen im allgemeinen für die Entwicklung von Gesundheit zuträglich sind, zeigen sich in beiden Bereichen gleichermaßen. Zusammenfassend kann ich die Gemeinsamkeit der Ressourcenorientierung als einen besonderen Punkt herausstellen.

### **VIII.1. Ressourcen-, phänomenologisch- und prozessorientierte Kunsttherapie - Analogien zur Salutogenese?**

In den von mir in kurzer Form herausgearbeiteten Ansätzen der Kunsttherapie ist ein Grundtenor der Akzeptanz, Wertfreiheit und ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen wahrnehmbar, der sich wie der salutogenetische Blick vorwiegend auf das richtet, was vorhanden oder am entstehen ist, ohne es zu bewerten zu müssen. Im phänomenologisch-zeitlich-prozessual orientierten Blick auf das Gesamte zeigt sich auf beiden Gebieten eine Orientierung Richtung Kapital im Sinne von aktuellen Ressourcen und eine Ausrichtung tendenziell auf die Zukunft. Geschaut wird nachdem was da ist und was uns unterstützt im Weitergehen und -entwickeln im Fokus der Leichtigkeit und der Nicht-Dramatik. Weniger auf das Vergangene, ursächliche und das was fehlt - das Defizitäre oder Krankmachende.

---

<sup>126</sup> Lorenz, 2004, 9 ff

Zusammenhänge herzustellen, Verbindungen aufzubauen, Fähigkeiten herauszuarbeiten und damit ein Vertrauen in die eigene Person/Welt (wieder) zu gründen sind Intentionen dieser kunsttherapeutischen Arbeit und finden sich ebenfalls im Konzept der Salutogenese wieder.

In den Worten von Lorenz: „Bei der Beschreitung der Wege der Kreativität hilft ganz maßgeblich die Erschließung der zuweilen brachliegenden Potenziale und bedeutungsvollen Ressourcen. Im Schutz gebenden Raum können unzensiert angstbesetzte Erinnerungen, aber auch bedeutsame heilende Ereignisse symbolhaft erschlossen, dem Wahrnehmen, Erfassen und Verstehen sowie der Erklärung sinnbezüglich zugänglich gemacht werden.“<sup>127</sup>

## **VIII.2. Kohärenzerleben und Kohärenzentwicklung im künstlerischen und kunsttherapeutischen Prozess**

So wie sich die drei Grundkomponenten der Kohärenz Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit gegenseitig beeinflussen, werden sie auch im kunsttherapeutischen Prozess ineinandergreifend erlebbar und wirksam. Erlebnisse und Erfahrungen können mal mehr eine einzelne Komponente betreffen und mal mehrere gleichzeitig ansprechen.

Im künstlerischen Gestalten wird der jeweilige Aspekt in seiner vorhandenen Ausprägung erfahrbar und gleichzeitig ühend aktiviert oder verstärkt. Dies ist ein Vorteil des intermediären Raumes mit dessen Aspekt des Ausprobierens bzw. Probens und Experimentierens. Der Kohärenzsinn kann entwickelt und im Erleben des eigenen künstlerischen Tuns gestärkt werden.

Im Arbeiten ist Verstehbarkeit dort möglich, wo ästhetische und phänomenologische Gesetzmäßigkeiten erlebbar werden. Auch das Material folgt über seine spezifischen Eigenschaften und seiner Funktionalität bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Diese sind nachvollziehbar und über Erfahrungswerte bald vorhersehbar, also in ihrer phänomenologischen, logischen und naturgesetzlichen Folgerichtigkeit verstehbar.

Über die Kenntnisse und den Umgang mit meinen Materialien erlebe ich meine Sinne (diese werden - und damit auch die Sinnhaftigkeit - angesprochen) und bekomme das Gefühl von Handhabbarkeit, da es irgendwann das tut, was ich möchte. Dies ist eine Ressource der Kontrollierbarkeit, welche wiederum mein Selbst-

---

<sup>127</sup> Lorenz, 2004, 123

vertrauen über eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten stärken kann. Im Kennen und Verstehen des Materials ist ein Umgang mit diesem möglich, bei dem ich es - auch im wörtlichen Sinne - aktiv gestaltend in der Hand habe. Nützlich ist auch, dass was getan wird unmittelbar sichtbar und beständig bleibt. Verstehbarkeit und Nachvollziehbarkeit ist also einerseits über ästhetische Gesetzmäßigkeiten, Material und bildnerische Zusammenhänge erlebbar, andererseits auch im Wahrnehmen der Gestaltung. Da ich mein Inneres zum Ausdruck bringe, innere oft unklare oder unbewusste Bilder entstehen lasse und damit sichtbar manifestiere, werden diese zum einen besser wahrnehmbar, da sie sich deutlicher zeigen. Schon indem wie ich etwas mache lerne ich mich kennen. Zum anderen kann ich mich - so ist es wünschenswert - besser verstehen, nachvollziehen und darüber ist Klärung und Integration möglich. Das in diesem Sinne immer aufdeckende Verfahren bringt Verständnis und Bewusstsein im Fokus auf Stärken, wenn ich ressourcenorientiert arbeite und dort unterstütze oder mit meiner Aufmerksamkeit bin, wo Fähigkeiten sind.

In der künstlerischen Auseinandersetzung mit dem Außen, der Welt, der Natur und dem Menschen im allgemeinen, lerne ich auch diese besser verstehen, so dass ich damit besser umgehen kann. Die Einzigartigkeit der Natur und Umwelt verstärkt wahrzunehmen, kann das Kohärenzerleben fördern und eine Erweiterung für den Menschen bringen. Die Umwelt gewinnt an Bedeutung, ja Bedeutsamkeit indem ich verstärkt Beziehung und Verbindung zu ihr aufnehme. Hier ist Sinnzuwachs möglich, sofern sie mir handhabbar erscheint und ich mich ihr zugehörig fühle.

Wahrnehmungsverstärkung über die Kunst ist in vielen Bereichen bemerkbar und für Gesundheit von Bedeutung: Die Wahrnehmung und das Bewusstsein über die eigene Person im Denken, Fühlen, Wollen und der Körperlichkeit; von der Umwelt, dem Umfeld, der Beziehungen und damit der Wirklichkeit, wie ich sie für mich erlebe.

Neben der Wahrnehmungsverstärkung entsteht auf Ebene der Verstehbarkeit und Handhabbarkeit das Gefühl für die mögliche Veränderung der eigenen Wirklichkeit. Wie schon im Abschnitt über Blickpunktwechsel und Ansichtssache er-

wähnt, ist im Betrachten einer künstlerischen Gestaltung diese je nach gewähltem Blickwinkel, je nach Perspektive und Schwerpunkt der Betrachtung zwar objektiv, jedoch von der subjektiven Bewertung bzw. Bedeutung nicht festzulegen. Das Selbsterleben im oder am Werk wird im künstlerischen Prozess nicht nur gefördert sondern zeigt Möglichkeiten auf, verschiedene Standpunkte einzunehmen um dadurch eine mögliche Absolutheit oder Enge der eigenen Wirklichkeit aufzulösen. Es wird das Gefühl erlebbar, nicht mehr nur Opfer von Tatsachen zu sein, sondern aktiver Gestalter der Wirklichkeit im Sinne der Umgestaltungsmöglichkeiten im Werk wie in dessen Betrachtungsweise. Hier ist geistige Beweglichkeit gefragt. Das damit vermittelte Gefühl der Handhabbarkeit zeigt sich auch im selbstgestalterischen Prinzip: der Gestalter ist in der Aktivität und Handlungsrolle denn er ist es, der macht - und damit Macht hat.

Über die Selbstwahrnehmung und -stärkung anhand von ressourcenorientiertem kreativ-künstlerischem Arbeiten ist das Entstehen eines Selbstbewusstseins möglich, welches uns dann über die Entwicklung von Selbstvertrauen zur Sinnkomponente des Kohärenzgefühls hinführt.

Das sinnstiftende an der künstlerischen Auseinandersetzung findet sich vorwiegend im Erleben der eigenen Schöpferkraft und Kreativität. Unbekannte künstlerische oder rein gestalterische Potenziale können hier entdeckt und entwickelt werden, die sonst vielleicht verborgen geblieben wären. Das Erkennen der eigenen Kreativität kann schon eine stark unterstützende, sinnstiftende und damit gesundheitsförderliche Komponente beinhalten. Wenn ich mich auf einen künstlerischen Prozess einlasse, mich mit meiner Tätigkeit wie mit meinem Werk verbinde und beides damit für mich an Bedeutung gewinnt, kann dies ein Erlebnis sein, für das sich Einsatz im Leben lohnt. Auch im Selbsterleben, in der Selbsterfahrung nimmt die Verbindung und Beziehung zu mir zu. Die Dreiecksbeziehung Künstler-Kunsttherapeut-Kunstwerk bietet sinnbringende Aspekte: das Werk verbindet Künstler mit Kunsttherapeut, der Kunsttherapeut verbindet in seiner Betrachtung und Begleitung das Werk mit dem Künstler - schließlich im Dasein und Begleiten sowie der Annahme dieses Angebotes besteht die Verbindung zwischen Künstler und Kunsttherapeut.

Viele Beziehungen, welche Freude, Authentizität, Wärme, Liebe, Achtung, Erfüllung und Seelennahrung im Bereich der Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit geben können.

Neben den Beziehungsaspekten sind im künstlerischen wie im kunsttherapeutischen Prozess Erfahrungen der Begeisterung möglich, die in spielerischer Herangehensweise und über spielerische Umgangsmöglichkeiten mit Material zustande kommen kann. Wenn Überraschungsmomente auftreten, wie z. B. über eigene Fähigkeiten oder die überraschende Freude bei der Arbeit mit dem Element Zufall, kann sich Begeisterungsfähigkeit entfalten, die wesentlich zur Bedeutsamkeit der Kohärenz gehört. Geht sie doch meist mit Erstaunen und Freude einher, da etwas unerhofftes bzw. unerwartetes geschehen ist.

So wird das künstlerische Tun im kunsttherapeutischen Prozess zu einer Wahrnehmungs- und Gestaltungswelt, die in vielen Bereichen Kohärenz betrifft und verstärken kann. In der Kunsttherapie lässt sich über Bewusstsein die eine oder andere Komponente fördern, indem sie gezielter betrachtet und im Erleben fokussiert wird.

## **IX. Bedeutung des salutogenetischen Denkansatzes für die Kunsttherapie**

Die Intention zur Herstellung einer Verbindung zwischen den Arbeitsfeldern Kunsttherapie und Salutogenese liegt in einer möglichen Erweiterung vorhandener kunsttherapeutischer Identitäten. Welche Bedeutung kann die Beschäftigung mit der Salutogenese für die Kunsttherapie haben? Viele Themenbereiche die in der Salutogenese angesprochen werden, kennen wir von der humanistischen Psychologie (Psychotherapie), der Traumatheorie und -behandlung sowie vielen weiteren therapeutischen Ansätzen des letzten Jahrhunderts.

In der Anwendung von Erkenntnissen aus der Gesundheitsforschung sowie der Verbindung salutogenetischen Denkens mit therapeutischen Ansätzen - hier im Besonderen der Kunsttherapie - liegen Aspekte vor, die neue Sicht- und Handlungsweisen zur Gesundheit beleuchten können.

Denn dann wird der Mensch in seiner gesamten Persönlichkeit wahrgenommen werden müssen: in seiner Geschichte, mit seinen heilsamen und krank machenden Faktoren, seinen soziokulturellen Bezügen sowie seinen stets vorhandenen

Ressourcen und Bewältigungsmechanismen.<sup>128</sup> Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht die Orientierung an den Ressourcen des Menschen, da diese an Fähigkeiten, an Potenzialen anknüpft und damit neben eventuellem Leidensdruck weniger das Gefühl verstärkt, nicht in Ordnung zu sein. Diese sollen bewusst und nutzbar werden.

Lorenz schreibt über die Integration salutogenetischer Erkenntnisse in die Therapie: „Mit Hilfe dieser Vorgehensweise werden die Rat suchenden zu Mitgestaltern des Prozesses und zugleich ressourcenorientiert in ihrem Autonomie-/Souveränitätsbestreben gefördert und anerkannt, während der Mensch in seiner gesamten Persönlichkeit gesehen und vor allem nicht auf pathologisches Geschehen reduziert wird. Das Erkennen vorhandener Ressourcen begünstigt dabei zugleich die konstruktive Bewältigung zukünftiger Herausforderungen im Leben. Die Menschen werden mit ihrer eigenen und gegebenen Gesundheit zu verantwortungsbewussten Personen mit ressourcenorientierter Aufmerksamkeit auf ihr Gesundheitspotenzial im Sinne Antonovskys generalisierten Widerstandsquellen bzw. -ressourcen. (...) Diese prozessorientierte Arbeit ist zugleich in sich eine ressourcenorientierte Vorgehensweise, orientiert sie sich doch am Individuum selbst und nicht an vorgegebenen Lerninhalten. (...) Das Salutogenese-konzept mit den Dimensionen der Verstehbarkeit, der Handhabbarkeit und der Sinnhaftigkeit kann somit flexibel auf die KlientInnen im Rahmen intersubjektiver Auseinandersetzung abgestimmt werden.“<sup>129</sup>

Wird ressourcen- und prozessorientiert gearbeitet sowie phänomenologisch wahrgenommen, bleiben Schwierigkeiten und Auseinandersetzungen nicht aus; Konflikte lassen sich keineswegs aus der Welt schaffen. Sind diese doch häufig noch der größte Antrieb zu einer aktiven Auseinandersetzung, Veränderung, Entwicklung und Bewusstwerdung im Leben und damit Chance für Erweiterung der Wahrnehmung - auch des eigenen Glücks.

Mit einer Haltung, die salutogenetische Erkenntnisse einschließt, gibt es im künstlerischen und kunsttherapeutischen Tun weiterhin Zielorientierungen, die mit Entwicklungsgedanken einher - und über Begrifflichkeiten wie gesund oder krank weit hinausgehen. Findet doch die Auseinandersetzung in künstlerischen Therapien hauptsächlich auf objektivierender ästhetischer Ebene statt. Entscheidend ist hier

---

<sup>128</sup> Lorenz, 2004

<sup>129</sup> ebendort, 122



nicht das Was, sondern das Wie, die Art und Weise der Gestaltung, des Gestalters und der therapeutischen Herangehensweise und Betrachtung des Menschen durch den Begleiter.

Auch heute gibt es einige kunsttherapeutische Ansätze, die konfrontativ und pathologisch-orientiert arbeiten. Für diese kann ein informativer Blick auf die Erkenntnisse der Salutogenese und ihre gesundheitserhaltenden bzw. -förderlichen Prinzipien interessant sein.

### **IX.1. Kunsttherapie als Raum zur Entwicklung salutogenetischer Grundhaltungen**

Gerade in der kunsttherapeutischen Arbeit, im Erlebnisraum der ästhetischen Sprache ist dieser symbolische Raum zu finden, in dem gesundheitsförderliche innere Haltungen erfahren, erworben und gefestigt werden können. Über die künstlerische Auseinandersetzung in diesem intermediären Raum, welcher u. a. die Komponenten des Spiels, Experiments und der Freiheit beherbergt, kann eine Erfahrungstiefe zustande kommen, die über Berührungsmomente der Seele grundsätzliche Entscheidungspunkte streift und damit ausschlaggebende Entwicklungen ermöglichen kann. Es ist dieser intermediäre, geschützte Raum in der Kunsttherapie, der Freiheit bietet und der als salutogenetischer Faktor (auch über dessen Spielkomponenten und dialogischen Qualitäten) betrachtet werden kann. Hier ist jene Entwicklungsmöglichkeit der Basishaltungen von Vertrauen in die Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit der Lebensereignisse (auch immer über Aufdecken vergangener Erfahrungen) vorhanden, da es in der Kunst neben Erlebnismöglichkeiten von Freiheit, Entwicklung und Prozesshaftigkeit auch Erlebnisräume gibt, welche die Ebene unserer Daseinsbasis in der Welt bzw. unserer Existenz im Denken, Fühlen und Wollen berühren. Erfahrungen in der Kunst können tiefgreifende Prozesse einleiten, indem sie grundsätzliche Daseinsformen, Orientierungen und Haltungen sichtbar, spürbar und begreiflich werden lassen.

Kunsttherapie bietet hier eine Chance gesundheitsbringende Erfahrungen zu machen, Gesundheitsquellen im Sinne von äußeren wie inneren Ressourcen zu erschließen und zugänglich zu machen. Dadurch wird Selbstregulation und Selbstheilung gefördert, denn es sind ja die Grundhaltungen und Grundeinstellungen im Leben, die über die subjektive Gesundheit entschieden.

Über die möglicherweise auf den ersten Blick >sinnlose< Tätigkeit im künstlerischen Gestalten kann Aspekten wie grundsätzlicher innerer Haltung und Lebensorientierung, Sinnhaftigkeit und Glaubenseinstellung mehr Gewicht und Raum der Entfaltung oder Entwicklung gegeben werden.<sup>130</sup>

In meinen Augen gilt dies für alle Menschen, die sich im kunsttherapeutischen Raum befinden: für den Künstler, Patient bzw. Klient wie für den Begleiter und Therapeuten. Über salutogenetische Erkenntnisse und Konzepte kann sich der Blick des kunsttherapeutischen Begleiters in gleichem Maße wie der des Klienten zu einer Haltung hin entwickeln, die den Kohärenzsinn bzw. das Kohärenzgefühl stärkt.

Dies streift den Punkt der Diskussion über die Notwendigkeit der eigenen künstlerischen Tätigkeit für Therapeuten. Vorwiegend geht es mir hier jedoch um die grundsätzliche Ausrichtung des Begleiters.

Über Orientierung an Ressourcen, Lebensfreude, Begeisterung, Leichtigkeit, Spiel und Experimentellem kann im kunsttherapeutischen Raum das Leben als ein Spiel begriffen werden, dessen Regeln man selbst aufstellt - und wenn dies einem nicht so erscheinen mag, geht es darum die vorhandenen Regeln umzustellen oder umzudeuten.

Letztendlich geht es vielleicht darum, über den künstlerischen und im kunsttherapeutischen Prozess gesundheitsförderlich stets neu zu balancieren und zu entwickeln, um **das Leben in der Hand, im Kopf und im Herzen** zu haben. Lebendig zu sein und stets neu zu werden.

## **IX.2. Schwerpunkte setzten im Menschenbild - der salutogenetische Blick und seine Chancen für die Kunsttherapie**

Der salutogenetische Blick richtet sich auf das Gesunde und die Stärken im Menschen, auf das Heile und den „heiligen“- und stets gesunden Kern im Menschen sowie alles, was den Menschen unterstützen kann und in Leichtigkeit fördert. Salutogenese blickt vorwiegend auf das Vorhandene, das Potenzial und die Fähigkeiten jedes Menschen und zusätzlich lässt sie Schwachstellen sowie den Mangel im Bewusstsein nicht außen vor. Der verschobene Fokus fördert keine Einseitigkeit oder dogmatische Haltung, klammert nichts aus seinem Bewusstsein aus. Die Ausrichtung der Salutogenese auf den Menschen anzuwenden und als neuen

---

<sup>130</sup> Lorenz, 2004, 114

Schwerpunkt auf unser Menschenbild zu setzen, ist eine Möglichkeit, die heute auch in kunsttherapeutischen Zusammenhängen immer mehr genutzt wird.

Sie ermöglicht eine humanistische, da ganzheitlichere Sicht und ein damit erweitertes Bild vom Menschen, indem der Mensch in seiner ganzen Daseinsform, in allen Bereichen und Zusammenhängen des Lebens sowie in seiner Pathologie als auch seiner Gesundheit gesehen wird. In ihrer wertfreien Haltung wird sie dem Menschen gerechter, was im wertfreien phänomenologischen Ansatz der Kunstbetrachtung ebenfalls zum Vorschein kommt. Wir kommen über die Salutogenese in einen weniger dualen Raum. In ihren Grundsätzen verwendet sie zwar noch polare Bezeichnungen wie gesund oder krank, lebendig oder tot, pathogenetisch oder salutogenetisch, kohärent oder inkohärent. Auf der anderen Seite hat sie festgelegt, dass diese Pole nie erreicht werden können, da es sich beim Menschen immer um ein Pendeln auf dem Kontinuum dazwischen handelt, welches dynamisch und prozesshaft abläuft.

Erkenntnisse über gesundheitsförderliche Faktoren wie Verstehen, Erkennen, Verbinden, Annehmen, Vertrauen, Lieben und vieles mehr deuten darauf hin, dass im Vermeiden von Bewertungen, Festlegungen und weiteren dualen Einseitigkeiten in der Betrachtung des Menschen und der allgemeinen Lebenszusammenhänge sowie der Welt, ein großes Potenzial für die Kunsttherapie liegt. Über die Anwendung eines solchen Menschenbildes und salutogenetischer Erkenntnisse wird Kunsttherapie ein Raum der Gesundheit im Besonderen fördert. Damit verstärkt sich seine Wirksamkeit und entsprechend seine Berechtigung auf dem Gesundheitsmarkt.

## **X. Fazit und Zusammenfassung**

In der Beschäftigung mit der Salutogenese, der begrifflichen Klärung von Gesundheit und Krankheit werden Fragen bearbeitet, die dem Verständnis kunsttherapeutischen Handelns und grundsätzlicher kunsttherapeutischer Intentionen neue Definitionen und Zielperspektiven bieten können. Definitionen von Gesundheit und Krankheit zeigen neue Facetten: Gesundheit ist keine eindeutige Größe, sie ist spürbar, ist subjektiv und individuell zu definieren. Es spielt hierbei keine Rolle, was davon messbar ist. Jedenfalls ist sie nicht das Gegenteil von Krankheit, denn über Antonovskys Forschungen ist ein Konzept entstanden, das klarmacht, dass

wir uns in sehr vielen Bereichen des Lebens auf einem Kontinuum zwischen zwei Polen befinden, die niemals erreicht werden, sondern nur als Definitionen dienen.

Salutogenese als eine Orientierung hin zu dem was gesund ist, zeigt Schnittstellen und Gemeinsamkeiten mit einigen kunsttherapeutischen Ansätzen auf.

So wie die Salutogenese die pathogenetische Orientierung ergänzt, erweitert die salutogenetische Sichtweise auch kunsttherapeutisches Handeln, da sie neue fruchtbringende Blickwinkel, Erkenntnisse und Perspektiven für therapeutische Ansätze wie deren Menschenbilder bringen kann. Ressourcenorientierte, prozessorientierte und ästhetisch-phänomenologische Ansätze weisen Übereinstimmungen mit salutogenetischen Prinzipien auf, sodass Kunsttherapie unter diesen Foklen salutogenetische Grundhaltungen fördert und somit eine Entwicklung, Stärkung und Aktivierung der Widerstandsressourcen des Menschen ermöglichen kann.

Salutogenetische Wirkfaktoren, wie sie vor allem im Prinzip der Kohärenz zusammengefasst und erklärt werden, sind im kunsttherapeutischen Arbeiten erleb- und förderbar, sodass ich sagen kann, dass jene Grundhaltungen und Einstellungen, um die es dabei hauptsächlich geht, im Intermediärraum Kunsttherapie auch weiterentwickelt werden können.

Kohärenz als umfassendes, durchdringendes, andauerndes und gleichwohl dynamisches Gefühl des Vertrauens mit seinen Komponenten der Verstehbarkeit Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit ist als Grundprinzip der Gesundheit neben den generellen Widerstandsressourcen und weiteren Quellen der Gesundheit für diese maßgeblich verantwortlich. Wie der Mensch diesbezüglich in der Welt steht, wie seine individuelle Ausprägung des Kohärenzgeföhles oder -sinnes ist, zeigt sich im kunsttherapeutischen/künstlerischen Arbeiten und kann über Bewusstsein und Probehandeln wahrgenommen, verstanden und transformiert werden.

Im Wissen um salutogenetische Prinzipien richtet sich der Fokus des Erlebens immer mehr auf die sinnbringenden Momente in der Kunsttherapie. Es kann um die Klärung existentieller Fragen und vor allem um die Entwicklung von Beziehungen sowie geistiger Beweglichkeit gehen. Gleich daneben geht es um die Entfaltung von Freude, Begeisterungsfähigkeit und den Ausbau der sinnlich-angenehmen Seite des Lebens.

Ganzheitlichkeit, Ressourcenorientierung und den Schwerpunkt auf Prozesshaftigkeit, Dynamik und Entwicklung zu legen, sind wichtige Übereinstimmungen von Kunsttherapie und Salutogenese.

Festzustellen ist, dass nach salutogenetischen Prinzipien und Erfahrungen sich der Mensch in der Kunsttherapie über Freude, Begeisterung und in den eigenen Fähigkeiten erleben darf, um sich weiterentwickeln und gesund fühlen zu können. Er darf sich in seinem Können, seinen gesunden Anteilen wiederfinden und in Leichtigkeit weiterentwickeln. Eine Fokussierung auf Defizite, Ursachen von Problemen und Orientierung an Mängeln wie es die pathologische Orientierung lebt, steht im Gegensatz zur Hinwendung und Verstärkung der Ressourcen, welche eine Unterstützung zur Bewältigung von Problemen darstellen und diese ebenso überwinden, mildern, in neuem Licht erscheinen lassen.

Eine Weiterentwicklung zu dem hin, was förderlich, zuträglich oder schlichtweg sinnvoll ist, ob es nun als richtig oder falsch, angenehm oder unangenehm, gesund oder krank bezeichnet wird, kann gleichfalls auf dem weniger schweren, anstrengenden und kathartischen Weg gesucht werden. Kummer, Schwierigkeiten, Ängste und vieles Unangenehme werden wohl stets auftreten, egal wie Ansatz und Schwerpunkt der Orientierung im Leben aussieht. Es geht hier lediglich um Verhältnisse und individuelle Ausrichtung, da die Wahrnehmung der Wirklichkeit und der Tatsachen von der subjektiven Interpretation und damit von der Bewertung abhängt.

So ist es möglich, in allen Bereichen des Lebens und damit auch in der therapeutischen Ausrichtung frei zu wählen, wohin sich die Orientierung und Wahrnehmung richtet, ohne dabei absolut und ausschließlich werden zu müssen. Dies gilt auch für die Orientierung zwischen Pathogenese und Salutogenese.

Über die Verknüpfung von Kunsttherapie und Salutogenese entsteht ein neues Bild der Kunsttherapie. Sie ist für die Gesundheitsentwicklung, -förderung und -erhaltung schon durch ihre Erlebnismöglichkeiten, besonders jedoch unter Einbezug salutogenetischer Erkenntnisse über die Wirkfaktoren für Gesundheit, von großer Bedeutung. Sie hat es verdient, auf dem Gesundheitsmarkt zunehmende Anerkennung ihrer Wirksamkeit zu bekommen. Eine Orientierung an Erkenntnissen aus der Gesundheitsforschung, sowie eine innere Haltung, die diese in ihrem Ansatz, ihrer Philosophie und Ethik einbezieht und lebt, kann im Berufsbild Kunsttherapie als Impuls zu neuen Betrachtungsweisen und zur Orientierung dienen.

## **XI. Was „gesunde Menschen“ auszeichnet**

Gesunde Menschen sind nach Schiffer eigensinnig, weniger ängstlich, selbstbewusst, frei in ihrer Phantasie, lustvoll und expansiv im Umsetzen dieser.<sup>131</sup>

In seinen Untersuchungen über psychologische Gesundheit findet Maslow in den Fünzigern des letzten Jahrhunderts Eigenschaften heraus, die er dem „selbstverwirklichenden“ Menschen zuschreibt. Sie haben vereinzelt bewertend-moralischen Charakter und eine Sprache, wie wir sie heute nicht mehr häufig verwenden. Dennoch sind in meinen Augen einige Punkte interessant sowie heute noch gleichermaßen gültig und im „gesunden Bereich“ anzusiedeln. Daher möchte ich, aus Gründen der Aktualität und Grundgültigkeit mir wichtig erscheinende Punkte hier zum Schluss aufführen, die den „gesunden Menschen“ ausmachen.

Der >selbstverwirklichende Mensch< hat u. a. folgende Eigenschaften:

- ~ Klares Sehen der Realität, der menschlichen Natur wie sie ist und nicht wie sie gesehen werden möchte (verzerrt, verformt, verfärbt)
- ~ Akzeptanz der menschlichen Natur, wie sie ist; mit ihren Unzulänglichkeiten, Diskrepanzen, Abweichungen vom Idealbild (ohne dabei selbstzufrieden zu sein)
- ~ fragloses Hinnehmen der „Abgründe“, Schwächen, Gebrechen und „Übel“ der Natur und des Menschen ohne dabei zu resignieren: lediglich Beobachtung
- ~ Tendenz zur Hinnahme und Erfüllung der eigenen physiologischen Triebe und Bedürfnisse ohne Bedauern, Scham oder Entschuldigung (Nahrung, Schlaf, Sexualität)
- ~ Selbstannahme auf der seelisch- und geistigen Ebene mit den Hauptbedürfnissen wie Liebe, Sicherheit, Geborgenheit, Ehre, Selbstachtung - fraglose Wertschätzung demgegenüber aus Anerkennung der Natur heraus
- ~ relativer Mangel an Ekel und Abneigung (Themen wie Nahrungsmitteltunverträglichkeiten oder Ekel vor Körperprodukten, -gerüchen, -funktionen)
- ~ große Selbstakzeptanz und Akzeptanz anderer
- ~ großer Mangel an Verteidigung, Schutzfärbung und Pose
- ~ Abneigung gegen Gekünsteltheit bei anderen
- ~ ungewöhnlich hoher Grad des Nichtvorhandenseins von Lüge, Arglist, Heuchelei, Spiel, Rolle und „Eindruckschinden“ üblicher Art

---

<sup>131</sup> Schiffer, 2001, 61 ff

~ eigene Unzulänglichkeiten werden im Laufe des Lebens mehr und mehr als neutrale Eigenschaften betrachtet

~ kein absoluten Mangel an Gefühlen wie Schuld, Scham, Trauer, Angst, Defensivität, jedoch Mangel an nichtnotwendiger Schuld etc.

Weshalb sich z. B. gesunde Menschen schuldig fühlen (oder schämen, ängstigen, trauern oder bedauern) sind verbesserungsfähige Unzulänglichkeiten wie Faulheit, Gedankenlosigkeit, Unbeherrschtheit, anderen Schmerz zuzufügen; psychische Dispositionen wie Vorurteil, Eifersucht und Neid; starke Gewohnheiten oder Unzulänglichkeiten der Kultur und Gruppe, zu der sie dazugehören. Beim Vorhandensein einer Diskrepanz zwischen dem, was sein könne und dem was ist, fühlen sei sich ungut.

~ relativ spontanes Verhalten, auch im Denken und Fühlen

~ spontan, natürliche und unkonventionell bei Impulsen, Denken und Bewusstsein

~ Verhalten ist charakterisiert durch Einfachheit und Mangel an Künstlichkeit

~ großes Harmoniestreben (niemanden verletzen oder Streit provozieren wollen)

~ eigene ethische Norm ist autonom, individuell und nicht unbedingt konventionell

~ Motivation qualitativ und quantitativ verschieden (nicht „ringen“ sondern „entfalten“)

~ Wertrahmen ist universal und weit gesteckt (großes Interesse an Philosophie und Ethik)

~ großer Horizont, weite Visionen

~ mehr am Außen als am ich/selbst-orientiert

~ gewisse Gelassenheit und Sorglosigkeit den unmittelbaren Belangen gegenüber

~ wenig Egoismus: das Leben soll nicht nur für sich selbst leichter gemacht werden, sondern für alle die in Beziehung stehen

~ keine Problematik im Alleinsein, kein Schaden durch Einsamkeit (überdurchschnittlicher Wunsch des Alleinseins)

~ stark im Bei-sich-sein, kognitiv und emotional

~ häufig ruhig-heitere Position, auch distanziert und reservierter

~ Unantastbarkeit; der Ausdruck und das Gefühl der Würde ist nicht zu zerstören

~ große Objektivität und Fähigkeit der Konzentration

~ sich gut einlassen können

~ grundlegende Haltungen sind geprägt von Ehrfurcht, Freude, Staunen und Ekstase, die immer wieder neu entstehen

- ~ Aus den Grunderfahrungen des Lebens entsteht Inspiration, Ekstase und Stärke
- ~ Ständiges Bewusstsein und Dankbarkeit für das, was da ist
- ~ Schätzung und Achtung der Gegebenheiten, Glücksgefühle über einfache Dinge<sup>132</sup>
- ~ starke Emotionalität im qualitativen Sinne: Gefühlstiefe und starkes Gemeinschaftsgefühl
- ~ Fähigkeit zu tiefen, intensiven interpersonellen Beziehungen
- starke und enge Verbindungen, wenige aber intensive Beziehungen
- ~ Fähigkeit der starken und großen Liebe, der Vereinigung und Identifikationsfähigkeit
- ~ weniger Ich-Grenzen
- ~ Tendenz, fast jedem Menschen gegenüber freundlich, geduldig und verständnisvoll zu sein
- ~ Grosses Mitgefühl und Liebe zur ganzen Menschheit (dennoch unterscheidungs-fähig)
- ~ Demokratiestreben in tiefstmöglichem Sinn: Gleichheit, Gerechtigkeit, Sozial
- ~ bescheiden, ehrlich, respektvoll, anerkennend
- ~ lernfähig
- ~ Wissen um das wenige ihres Wissens im Verhältnis zu dem, was man Wissen kann und andere Wissen
- ~ Verfügen über mystische Erfahrungen: Gefühle der Grenzenlosigkeit sowie mächtig und gleichzeitig hilflos zu sein, Gefühl der Ekstase, Erfurcht und des großen Staunens, Verlust des Gefühles von Zeit und Raum, Überzeugung, dass etwas wichtiges und wertvolles geschehen ist (wirkt stärkend und verwandelnd). Die gemachten Grenzerfahrungen sind natürlichen Ursprungs (z.B. Orgasmus) und müssen nicht im religiösem oder übernatürlichem Bezug gesehen werden.
- ~ Erfahrungen des Ich-Verlusts und der Ich-Transzendenz
- ~ Genussfähigkeit
- ~ im Hier und Jetzt leben; Fähigkeit, Routine und Alltag schnell und spontan zu Tanz und Spiel werden lassen zu können
- ~ Humor ist gewaltfrei und geht nicht auf Kosten anderer: keine Feindseligkeit, Überlegenheit sondern eher Humor aus der philosophischen Ecke (im lustigen Sinn mehr Ernst)

---

<sup>132</sup> Maslow, 2005, 183 ff



- ~ hohe Kreativität, Originalität und Erfindungsgabe
- ~ frische, naiv-direkte Art der Lebensbetrachtung
- ~ Wenig Hemmung, Einschränkung, bindende Anpasstheit
- ~ Unabhängigkeit von den Meinungen anderer, von fremden Wertvorstellungen<sup>133</sup>

---

<sup>133</sup> Maslow, 2005, 195 ff

## **XII. Literaturverzeichnis**

- **Antonovsky, A.:** Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit, deutsche erw. Herausgabe von Franke, A., 1997, Tübingen: Dgvt Verlag
- **Dietz, K.-M.:** Gesund Denken und Handeln: zur geistigen Dimension der Salutogenese, 2004, Heidelberg: Menon Verlag
- **Das Neue Duden-Lexikon,** Bd.1-12, 2. aktualisierte Auflage, 1991, Mannheim/Wien/Zürich: Dudenverlag
- **Jork, K. / Peseschkian, N.:** Salutogenese und positive Psychotherapie: gesund werden – gesund bleiben, 2003, Bern: Verlag Hans Huber
- **Glöckler, M.:** Die Liebe als Verwandlungskraft, Schriftenreihe Gesundheitspflege Initiativ Bd.22, 1999, Esslingen: Gesundheitspflege Initiativ
- **Glöckler, M.:** Wahrheit und Lebenskraft, Schriftenreihe Gesundheitspflege Initiativ Bd.26, 2001, Esslingen: Gesundheitspflege Initiativ
- **Glöckler, M.; Schiffer, E.; Schürholz, J.:** Wie entsteht Gesundheit?: zur Salutogeneseforschung –Perspektiven und praktische Konsequenzen, Nr.177, 1. Auflage, 2003, Bad Liebenzell
- **Glöckler, M.:** Salutogenese: wo liegen die Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit? Nr.5, 3. Auflage, 2004, Bad Liebenzell
- **Golombek, E.:** Plastisch-therapeutisches Gestalten, anthroposophische Kunsttherapie Band 1, 2000, Stuttgart: Verlag Urachhaus
- **Keupp, H.:** Psychologie und Gesundheit: Kinder, Gesundheit und Umwelt – wi(e)der die Angst, Zeitschrift für Medizin, Umwelt, Gesellschaft, Nr.12, 1999
- **Lorenz, R.:** Salutogenese: Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler, 2004, München: Ernst Reinhardt Verlag
- **Limberg, R.:** Kunsttherapie bei frühen Störungen: Strukturbildung und Identitätsentwicklung mit den Mitteln der Kunst, 1998, Aachen: Shaker Verlag
- **Limberg, R. in Bertolaso, Y.:** Die Künste in den künstlerischen Therapien: Selbstverständlichkeit oder Etikettenschwindel?, 2003, Münster: Paroli Verlag
- **Maslow, A.H.:** Motivation und Persönlichkeit, 10. Auflage, 2005, Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag

- **Nölke, E. / Willis, M.:** Klientenzentrierte Kunsttherapie in institutionalisierten Praxisfeldern, 1. Auflage, 2002, Bern, Verlag Hans Huber
- **Petersen, P.:** Der Therapeut als Künstler: ein integrales Konzept von künstlerischen Therapien und Psychotherapien, 2000, Stuttgart: Mayer Verlag
- **Schaefer, H.:** Vom Nutzen des Salutogenese-Konzepts: Schriftreihe Landeszentrale für Gesundheit in Bayern, Bd.11, 2002, Münster: Daedalus Verlag
- **Salutogenese:** Wege aus der Erschöpfung – Gesundheit aus dem Ich, **Die Drei**, Zeitschrift für Anthroposophie in Wissenschaft, Kunst und sozialem Leben, Nr. 8/9, 2004, Frankfurt am Main: Anthroposophische Gesellschaft
- **Salutogenese II:** Angst – Mut – Vertrauen; Lebens-Schritte am Abgrund, **Die Drei**, Zeitschrift für Anthroposophie in Wissenschaft, Kunst und sozialem Leben, Nr. 8/9, 2005, Frankfurt am Main: Anthroposophische Gesellschaft
- **Schiffer, E.:** Wie Gesundheit entsteht, Salutogenese:: Schatzsuche statt Fehlerfahndung, 2001, Weinheim u. Basel: Beltz Verlag
- **Treichler, M.:** Mensch – Kunst – Therapie: anthropologische, medizinische und therapeutische Grundlagen der Kunsttherapie, 1996, Stuttgart: Verlag Urachhaus
- **Winnicott, P.:** Vom Spiel zur Kreativität, 1979, Stuttgart, Klett Verlag
- **Wydler, H.; Kolip, P.; Abel, T.:** Salutogenese und Kohärenzgefühl : Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts, 2. Auflage, 2002, Weinheim u. München, Juventa Verlag

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit eidesstattlich:

1. dass ich meine Diplomarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe
2. dass ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an der entsprechenden Stelle innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe.
3. dass ich die Arbeit in Übereinstimmung mit den Ethik-Richtlinien der FHKT und bei Verwendung von Klientendaten und –material insbesondere unter Berücksichtigung der Schweigepflicht und ihrer Handhabung in der betroffenen Institution verfasst habe. Die dem Absatz B4 dieser Diplomarbeitsordnung entsprechenden Schriftstücke liegen mir vor.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben kann.

Nürtingen, den.....