

## Schwimmen lernen im Strom des Lebens

„Bleib gesund!“ – In dieser so unwirklich anmutenden Zeit der Corona-Pandemie ist dies zum neuen Gruß geworden. Wunsch und Hoffnung drücken sich darin aus, dass uns der Nächste und wir ihm erhalten bleiben mögen, dass wir einander ohne Gefahr begegnen können.

Hygieneregeln, Kontaktverbote, genügend Abstand sind uns auferlegt, in der Hoffnung, der infektiösen COVID-19 Erkrankung zu entgehen. Vielfach und fast magisch zieht die Krankheit unseren Blick an, kaum gelingt es uns noch, Anderes zu denken.

Gesund sein, ist jedoch viel mehr, als sich vor Krankheit zu hüten. Statt die uns vertraute Frage zu stellen, was uns krank macht, gibt es eine alternative Sichtweise.

### Salutogenese statt Pathogenese

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky hat bereits in den 1970er Jahren gefragt

- Warum bleiben Menschen - trotz vieler gesundheitsgefährdenden Einflüsse - gesund?
- Was ist das Besondere an Menschen, die auch bei extremen Belastungen nicht krank werden?

Er verschiebt den Fokus von den krankmachenden Faktoren (Pathogenese) auf die gesunderhaltenen Ressourcen. Salutogenese stellt die Frage in den Mittelpunkt, was uns gesund erhält, wie wir unsere Gesundheit fördern, uns stärken können.

### Der Fluss des Lebens

Antonovsky vergleicht das Leben mit einem Fluss:

mal fließt alles ruhig vor sich hin, mal gibt es gefährliche Strudel und Stromschnellen. Mal ist das Wasser aufgewühlt und trüb, ein andermal kristallklar und rein.

Jedoch ist es uns versagt, trockenen Fußes am Ufer entlangzugehen. Wir bewegen uns stets mittendrin, werden

fortgerissen und getragen, treiben oder schwimmen dahin. Um im Fluss des Lebens bestehen zu können, ist es hilfreich, ein guter Schwimmer zu werden.



### Kohärenzgefühl

Der wichtigste Schatz, der uns hilft, den Kopf über Wasser zu halten, also das Leben zu bestehen, ist laut Antonovsky das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence). Es beschreibt, wie stimmig wir die Zusammenhänge um uns herum erleben. Es beschreibt ein ganzheitliches, von innerer Sicherheit getragenes Vertrauen.

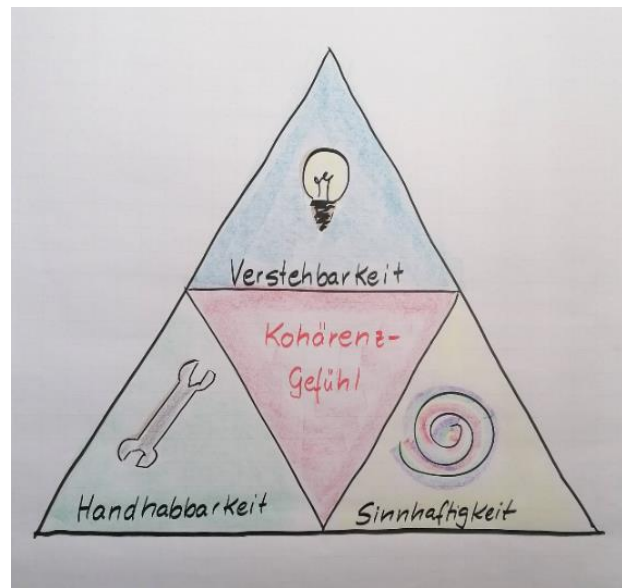
Es ist aus dreierlei Komponenten gefügt

1. Verstehbarkeit der eigenen Person und der Umwelt (comprehensibility)
2. Gefühl von Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit (meaningfulness)
3. Handhabbarkeit und Bewältigbarkeit (manageability)

Daraus ergibt sich die Kompetenz, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben. Seine wissenschaftlichen Untersuchungen haben gezeigt, dass es Mensch mit einem ausgeprägtem Kohärenzgefühl eher gelingt, gesund zu bleiben.

### Selbstfürsorge statt Gefühlsansteckung

Wie bleiben diejenigen gesund, an die sich viele Menschen in ihrer Not wenden, die Menschen in Krisen begleiten und die ständig mit existenziellen Lebensthemen anderer in Berührung kommen?



Die Fürsorge für andere braucht als besonderes Gegengewicht die Selbstfürsorge.

- Wie steht es um die Erlaubnis, auch und zuerst für mich zu sorgen?
- Was tut mir gerade gut, angesichts der aktuellen ungewissen Lage?
- Wie kann ich trotz des Wegfalls von Ritualen wieder Struktur schaffen?

Wann und ob wieder sogenannte Normalität eintritt, wann wir wieder entspannt sein können, wir Urlaub machen können, wieder zum Tagesgeschäft übergehen können, das alles bleibt dieser Tage ungewiss.

Wer für andere da sein will, braucht eine klare Erlaubnis zur Selbstfürsorge. Nur wer gut auf sich achtet, kann dauerhaft wirksam für andere da sein.

Wie wäre es, sich jeden Tag eine kleine Auszeit, ein Innehalten, Momente des bewussten Erlebens mitten im Chaos zu gönnen? In diesen Momenten geht es einmal ganz bewusst darum, meine Bedürfnisse, meine Gefühle in den Blick zu nehmen.

So kann ein neues Ritual, eine neue Struktur entstehen, die Halt gibt und mein Gefühl verstärkt, ein Teil des Ganzen zu sein, Dinge einordnen und erklären zu können und ihnen eine Bedeutsamkeit zu geben.

In diesem Sinne erfährt der Wunsch „bleib gesund“ eine neue Ebene, die über die Abwesenheit von Krankheitssymptomen hinaus geht.



Bleib gesund!

Kirsten Jetzkus

Dipl. Sozialarbeiterin, Krankenschwester, Lehrende Transaktionsanalytikerin unter Supervision (PTSTA-C) Supervisorin (EASC), (Pädiatrische) Palliativ Care Fachkraft