

DER MENSCH

Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin

Gautinger Protokolle 43



*Symposium
Salutogenese*

Inhalt

5 Symposium Salutogenese

- 6 Salutogenese und Jugendarbeit – Das Institut für Jugendarbeit des Bayerischen Jugendrings als Gastgeber des Salutogenese-Symposiums 2025 *Thomas Zängler*
- 7 Das „Konzert des Lebens“ *Barbara Doss, Barbara Hülmeyer*
- 9 Rückblick auf das Symposium Salutogenese *Barbara Doss*

14 Konzepte, Daten, institutionelle Aufgaben

- 15 Salutogenese in der Lebenslaufperspektive *Claudia Meier Magistretti*
- 19 Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – auch eine Aufgabe des Bayerischen Jugendrings *Christian Schroth*
- 22 „Leben heißt Bedeutung hervorbringen.“ –
Sartres Existenzielle Psychoanalyse als Beitrag für eine Konzeptualisierung von Salutogenese *Ottomar Bahrs*
- 27 Die Bedeutung von Musik für Kinder und Jugendliche *Barbara Doss*
- 33 Salutogene Angebote des Kinderschutzbunds (DKSB) *Birgit Erdle im Auftrag des Landesverbands Bayern*
- 35 Salutogenese im Kontext von Deutsch als Zweitsprache –
Wie Studierende eine salutogene Haltung und Kommunikationsweise entwickeln können *Daniela Rotter*
- 41 Vertrauen schenken und kooperativ kommunizieren *Theodor Petzold*

48 Projektvorstellungen und Workshops: Themenbezogene Konzeptumsetzungen

- 49 Klarheit, Struktur und Resilienz – Wie Jugendliche lernen, sich selbst zu stärken
Ein Erfahrungsbericht aus der schulischen Praxis *Caroline Simon*
- 53 „Sicherer Hafen – Empowerment für Betroffene von psychischer und emotionaler Gewalt“
Nina-Kathrin Rohwer, Astrid Buchholz, Lotta Fischer
- 59 Yoga in der Schule *Birgit Erdle, Janina Kohlstedt*
- 65 Orientierungskompetenzen im Fachunterricht entwickeln: Impulse für eine salutogene Lebensgestaltung im Schulalltag.
Susanne Achatz
- 69 Mitgefühl kultivieren – SEE Learning® als Beitrag zur Salutogenese im Bildungsbereich *Saskia Wienholz*
- 72 Intuitives Bogenschießen als Methode der pädagogisch – therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
Walter Heller
- 77 Wenn Kinder sagen „Mir geht's gut“ – Positive Health als Türöffner für einen gesundheitsfördernden Dialog
Heike Bergemann, Susanne Kersten, Ralf Maurer, Achim Mortsiefer
- 81 „Hospiz macht Schule“ – Ein Projekt des Oberösterreichischen Landesverbandes Hospiz
in Zusammenarbeit mit den Hospizbewegungen OÖ *Monika Brettbacher*
- 85 Jugendliche kommen zu Wort *Vanessa Freudenthaler, Marianna Romanets, Mikail Ulas, Marie Birngruber, Laura Krempf, Mara Baumgartner, Mia Hofmayr (Koordination: Barbara Doss)*

88 Kunst

- 88 Call for Artists *Barbara Doss*

92 Von Mitgliedern und Mitgliedsverbänden

- 93 Impuls des Lebens – Resonanz als schöpferische Haltung *Isabella Kaun – BELLA BURN | Family.Vitality*

96 Blick über den Tellerrand

- 97 Ressourcen für die Salutogenese *Gerhart Unterberger*

Impuls des Lebens – Resonanz als schöpferische Haltung

Wie Salutogenese, Positive Health und systemisches Denken ein dynamisches Ökosystem bilden, in dem Gesundheit Gestalt annimmt.

ISABELLA KAUN – BELLA BURN | FAMILY.VITALITY

Vom Impuls zur Gestaltung

Schon früh in meinem Leben wurde mir bewusst, wie anspruchsvoll es sein kann, innere und äußere Stabilität zu bewahren – körperlich, emotional und strukturell.

Dieses Spannungsfeld begleitete mich durch viele Lebensphasen: in meiner Kindheit und Jugend, als Sozialpädagogin und später als Mutter.

Ich spürte, wie leicht das eigene Gleichgewicht ins Wanken geraten kann, wenn äußere Strukturen im Konflikt mit den eigenen Werten stehen oder Entscheidungen gegen das innere Empfinden getroffen werden.

Aus diesen Erfahrungen entwickelte sich Resonanz zu meinem inneren Kompass – ein Leitfaden, der mir zeigt, ob mein Leben im Einklang mit mir und meiner Umwelt schwingt. Wie ein inneres Echo, das über den eigenen Körper und die Emotionen erfahrbar wird.

Gleichzeitig entdeckte ich die Kraft des salutogenen Denkens.

Die Salutogenese spiegelt für mich eine tiefe Verbundenheit mit meinem Verständnis von Resonanz wider.

Sie zeigt auf, dass Gesundheit ein bewusster innerer Gestaltungsprozess ist – ein Zustand, der dort entsteht, wo ein Mensch im Einklang mit der eigenen Resonanz lebt, unabhängig von den Anforderungen, die das Leben gerade an ihn stellt.

So übersetze ich für mich ihre Leitfrage nach der Entstehung von Gesundheit in der Frage:

Wie gestalte ich Resonanz – als gesundheitsbewusste Bewegung zwischen innerer Wahrnehmung und äußerem Handeln, damit Gesundheit zu einem lebendigen Prozess wird, der Stabilität als fortwährende Rückverbindung zu sich selbst versteht?

Ich begann, die Salutogenese mit weiteren wissenschaftlichen Ansätzen zu verweben und entwickelte daraus meine Beratungspraxis – mit dem Anliegen, meiner Haltung Ausdruck zu verleihen, in der Gesundheit alltagsnah gelebt werden kann.

Gesundheit als Resonanzprozess

Aus diesen Anfängen heraus vereine ich heute in meiner Arbeit die Salutogenese und den Ansatz von Positive Health – zwei Perspektiven, die gemeinsam das theoretische Fundament bilden und für mich erst in ihrer Verbindung ein greifbares Verständnis von Gesundheit eröffnen.

Während die Salutogenese sich auf das Kohärenzgefühl – das Erleben von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit in unserem Denken und Handeln – konzentriert und die Frage stellt, wie Gesundheit entsteht und erhalten bleibt, erweitert Positive Health diesen Blick um sechs alltagsnahe Dimensionen: körperliche und mentale Funktionen, spirituell-existenzielle Aspekte, Lebensqualität, soziale Beziehungen und tägliches Funktionieren – und lenkt den Fokus auf vorhandene Ressourcen und gelebte Fähigkeiten.

Resonanz bildet in meinem Verständnis die verbindende Brücke zwischen beiden Ansätzen – als eine nonverbale Sprache jenseits des rein Kognitiven.

Durch diese Verbindung von Salutogenese, Positive Health und Resonanz entsteht für mich ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis – ein Dreiklang aus salutogener Orientierung, ressourcenstärkender Haltung und spürbarer innerer Rückkopplung.

Zugleich bleibt Gesundheit eine subjektive Erfahrung, deren Qualität sich nicht allein aus innerer Stimmigkeit, sondern auch aus der Verbundenheit mit der Umwelt ergibt.

Das Vitalitäts.Kontinuum – Orientierung im Lebensgleichgewicht

Aus dem Wunsch heraus, diese Zusammenhänge nachvollziehbar zusammenzufassen, entwickelte ich das Vitalitäts.Kontinuum (siehe Abbildung) – ein systemisches Orientierungsmodell, das unsere komplexe Lebenswelt und ihre vielfältigen Bereiche miteinander verknüpft und so einen ganzheitlichen Blick auf das eigene Leben eröffnet.

In der praktischen Anwendung – wie bspw. in meinen interaktiven Kompass.Abenden – wird es zur Orientierungsschenkenden Landkarte und mithilfe angeleiteter Reflexionsaufgaben in „Bewegung“ gebracht.

Hier dient das Vitalitäts.Kontinuum als gemeinsame Bezugsskala, um Gleichgewicht, Spannungen und drohende Dysbalance zwischen einzelnen Lebensbereichen im wechselwirkenden Kontext zueinander zu betrachten.

Es zeigt zugleich, dass anhaltendes Ungleichgewicht häufig auf ungünstige Lebensumstände – sei es körperlich, emotional oder strukturell – hinweist und zur konkreten Reflexion einlädt.

Von Haltung zu Handlung

Gesundheit ist dabei aus meiner Sicht keine einheitlich definierbare Größe, sondern ein subjektives Erleben, das sich fortwährend wandelt – so wie der Mensch selbst.

Es geht nicht um das „Nicht-krank-sein“, sondern um ein Gefühl von Lebendigkeit, Stimmigkeit und Zufriedenheit – inmitten der Spannungsfelder des Lebens.

In meiner Praxis erfahren Salutogenese und Positive Health Erweiterung durch systemisches Denken und die Prinzipien der Scrum Mastery, wodurch sie sich zu einer gemeinsamen Haltungs- und Orientierungsebene verbinden.

Das systemische Denken schärft dabei den Blick für die zuvor benannten Wechselwirkungen, während Scrum Mastery als wertorientierte Rahmenstruktur Selbstorganisation, Transparenz und kontinuierliche Reflexion fördert.

So entsteht eine Haltung, die Wachstum, Sinn und Verantwortung als verflochtene Prozesse begreift.

Das Vitalitäts.Kontinuum dient als zentrale Matrix, aus der sich Orientierung, Reflexion und Handlung ableiten lassen.

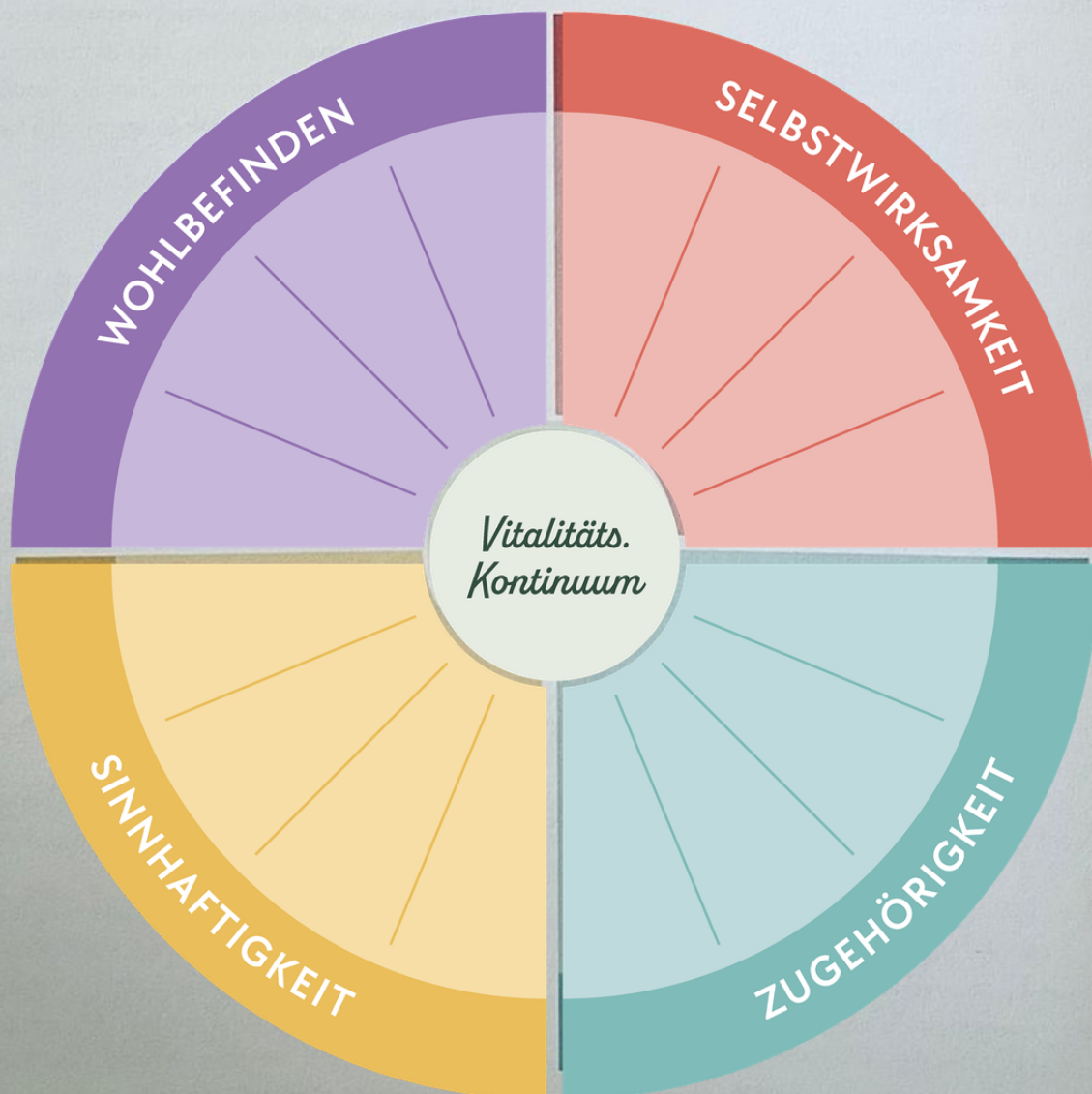


Abbildung 1: Vitalitätskontinuum; © BELLA BURN | Family.Vitality

Es ist der zentrierende Kompass meiner gesamten Arbeit – das Bindeglied zwischen Theorie und Praxis und zugleich die Grundlage meiner Umsetzungs- und Bewegungsebene, in der sich Ansätze aus Neuro- und Chronobiologie mit resonanzbasierten Konzepten und agilen Methoden wie Design Thinking verbinden.

Speziell entwickelte Fragebögen, die neuro- und chronobiologische Aspekte des Menschen in seiner individuellen Beschaffenheit einbeziehen, bilden dabei die Basis meiner Beratung, während Design Thinking den alltagsbezogenen Erfahrungsraum öffnet.

Dabei lädt es dazu ein, Veränderungen als kleine Experimente zu begreifen – als kreative Stellschrauben, die angepasst, beobachtet und weiterentwickelt werden können.

Dies fördert die Neugier in Form einer fragenden inneren Haltung: *Was verändert sich, wenn ich etwas anders mache? Passt das zu mir – zu meinem Rhythmus, zu meiner Resonanz?*

Besonders in der Arbeit mit Familien wird für mich deutlich, wie lebendig dieser Ansatz sein kann: Wenn Eltern und Kinder beginnen, ihre eigenen Verhaltensmuster zu reflektieren, Bedürfnisse klar zu benennen und den Alltag eigenverantwortlich umzugestalten – dann entsteht eine Resonanz, die sich als gelebte Lebens- und Lernkultur zeigt.

So wird Gesundheitsgestaltung zu einem erfahrungsorientierten Lernprozess – individuell, im Familiengeschehen oder im einrichtungsbezogenen Bildungs- und Gesundheitskontext.

Gesundheit als schöpferische Haltung

Gesundheit zu gestalten bedeutet für mich, immer wieder aufs Neue in Resonanz mit dem eigenen Leben zu treten – flexibel, kreativ und veränderungsbereit.

Daraus entsteht in meinem Verständnis authentisches Gesund-sein aus einem beständigen Kreislauf: Bewusstwerdung, Alltagserprobung und resonanzbasierte Reflexion.

Dieser Prozess ermöglicht es Menschen, Selbstermächtigung zu erfahren und selbst-bewusst zu entscheiden, welche Impulse sie in selbstbestimmter Bewegung umsetzen möchten.

In meiner Arbeit unterstütze ich Menschen dabei, ihre individuelle Resonanzsprache (z. B. durch meine Resonanz.Workbooks) zu entdecken und neu zu beleben – als Ausdruck lebendiger Selbstverantwortung und persönlicher Gestaltungskraft.

Diese innere und äußere Beweglichkeit ist für mich der Inbegriff einer schöpferischen Haltung, durch die Gesundheit aktiv gestaltet werden kann.

Isabella Kaun

Ist Sozialpädagogin und Gründerin von BELLA BURN | Family.Vitality. Unter dem Leitgedanken der systemisch-agilen Gesundheitsgestaltung entwickelt sie ein wachsendes Ökosystem aus Konzepten, Formaten und Materialien zur Förderung von Gesundheit, Resonanz und Selbstwirksamkeit in Familien- und Bildungskontexten. Ihre Arbeit verbindet wissenschaftlich fundierte Salutogenese-Ansätze mit agiler und pädagogischer Prozesslogik – iterativ, wertorientiert, resonanzbasiert und praxisnah.



Quelle: Autorin

Signatur

Isabella Kaun | Systemisch-agile Gesundheitsgestaltung

BELLA BURN | Family.Vitality

Räume für Prävention, Bildung & persönliche Entwicklung

www.familyvitality-bellaburn.com

hallo@familyvitality-bellaburn.com

Aus- und Weiterbildung zum / zur Yogalehrenden beim BUGY®

Berufsverband
Unabhängiger
Gesundheitswissenschaftlicher
Yogalehrender



Yoga unterrichten mit Herz & Verstand – ab Juni 2026
findet ein neuer Ausbildungslehrgang in zwei Modulen statt: zeitgemäßes Hatha-Yoga mit wissenschaftlichem Hintergrund, psychosomatischen Bezügen, salutogener Orientierung und ayurvedischen Wurzeln. Unser Team besteht aus erfahrenen und engagierten Yogalehrenden.

Nähere Infos unter www.yoga-berufsverband.de