



# Frühpädagogische Konzepte praktisch umgesetzt:

## Salutogenese in der Kita

Was Kinder gesund erhält

Christina Krause



**Cornelsen**



Christina Krause  
Salutogenese in der Kita

## **Die Autorin**

**Christina Krause**, Diplom-Pädagogin, promoviert und habilitiert in Pädagogischer Psychologie, Verhaltenstherapeutin und Familientherapeutin mit Approbation als Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin, war Professorin für Pädagogische Psychologie und Beratung am Pädagogischen Seminar der Georg-August-Universität Göttingen. Arbeitsschwerpunkte: Entwicklung des Selbstkonzepts und Selbstwertgefühls von Kindern, Emotionales Wohlbefinden und Gesundheitsförderung in Kindergarten, Schule und Familie.

**Kontakt:** [ckrause@gwdg.de](mailto:ckrause@gwdg.de)

# Frühpädagogische Konzepte praktisch umgesetzt:

## Salutogenese in der Kita

Was Kinder gesund erhält

Christina Krause

**Cornelsen**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch durchgehend die weibliche grammatische Form verwendet. Männliche Leser mögen dies bitte verzeihen und sich ebenfalls angesprochen fühlen.

Lektorat: Daniela Brunner, Korschenbroich  
Umschlaggestaltung: Ungermeier, grafische Angelegenheiten  
Titelillustration: © Evgeniia Speshneva/shutterstock  
Innenlayout: Thomas Krauß, krauß-verlagsservice, Ederheim/Hürnheim  
Technische Umsetzung: Kösel Media GmbH, Krugzell

[www.cornelsen.de](http://www.cornelsen.de)

1. Auflage 2018

© 2018 Cornelsen Verlag GmbH, Berlin

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zulässigen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu den §§ 46, 52a, UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht werden.

Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

ISBN 978-3-589-15191-2



PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig  
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten  
Quellen.

[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

# Inhalt



<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	7
	<b>1.1 Salutogenese – was ist das?</b> .....	10
	1.1.1 Krankheit und Gesundheit – Medizin und Gesundheitswissenschaft .....	10
	1.1.2 Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum .....	12
	1.1.3 Aaron Antonovsky – ein Leben für die Gesundheit ....	14
	<b>1.2 Salutogenese – Entstehung von Gesundheit</b> .....	15
	1.2.1 Der Strom des Lebens .....	15
	1.2.2 Die Resilienz .....	17
	1.2.3 Die Gesundheitsressourcen .....	19
	1.2.4 Das Kohärenzgefühl .....	21
	<b>1.3 Salutogenese in der Kita – was bedeutet das?</b> .....	22
	1.3.1 Körperliche Fitness fördern .....	24
	1.3.2 Autonomie und Selbstwertgefühl stärken .....	24
	1.3.3 Eingebundensein und Zugehörigkeitsgefühl stärken ..	26
	1.3.4 Entwicklung von Kohärenzgefühl fördern .....	28



<b>2</b>	<b>Wege zur Umsetzung des Salutogenese-Gedankens</b>	30
<b>2.1</b>	<b>Unsere Kita – eine gesundheitsförderliche Einrichtung?</b>	30
2.1.1	Meine Befindlichkeit	31
2.1.2	Unser Team	34
2.1.3	Der salutogenetische Blick	36
<b>2.2</b>	<b>Quellen der Gesundheit erkennen und stärken</b>	38
2.2.1	Wie entsteht das Selbstwertgefühl?	39
2.2.2	Wie stärke ich das Selbstwertgefühl der Kinder?	43
2.2.3	Wie entsteht das Zugehörigkeitsgefühl?	60
2.2.4	Wie fördere ich das Zugehörigkeitsgefühl der Kinder?	62
2.2.5	Wie entsteht ein starkes Kohärenzgefühl?	72
2.2.6	Wie fördere ich die Entwicklung des Kohärenzgefühls?	73
2.2.7	Zusammenfassung	88
<b>3</b>	<b>Darauf müssen Sie achten</b>	90
<b>3.1</b>	<b>Salutogenetisch denken und handeln – geht das?</b>	90
<b>3.2</b>	<b>Schritte auf dem Weg zu einer Gesunden Kita</b>	97
3.2.1	Ziele setzen	97
3.2.2	Veränderungen planen	100
<b>3.3</b>	<b>Eltern als Partner</b>	103
<b>4</b>	<b>Stolpersteine – Was vermieden werden sollte</b>	105
<b>5</b>	<b>Anhang</b>	111
	Literaturverzeichnis	117
	Weiterführendes Material	119

# 1

## Einführung



Es passiert nicht zum ersten Mal: Als Sven am Morgen von seiner Mutter geweckt wird, kann er nicht aufstehen. Seine Beine sind wie gelähmt, er weint und will im Bett liegen bleiben. Da sich die Familie aber große Sorgen macht, wird er ins Auto getragen und in die Notaufnahme gebracht. Nach gründlicher Untersuchung wird er nach Hause entlassen und kann auch inzwischen wieder gehen. Aus medizinischer Sicht bleibt dieser Vorfall ohne Befund.

Mutter und Sohn bleiben den Rest des Tages zu Hause, alles scheint auch wieder in Ordnung zu sein. Die Eltern sind jedoch sehr beunruhigt, da sie dies nun schon zum dritten Mal erlebt haben.

Nicht wenige Eltern kennen ähnliche Situationen: Kinder klagen wiederholt über Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit oder andere Beschwerden. Sind sie krank? Oder nur nicht ganz gesund? Oder steckt etwas ganz anderes dahinter?

Was ist überhaupt Gesundheit? Ist es wirklich nur die Abwesenheit von Krankheit? Können wir sowohl krank als auch gesund sein? Ist Sven körperlich gesund und fühlt sich nur krank bzw. unwohl, weil er nicht in den Kindergarten will? Es sind Fragen, die nicht so einfach zu beantworten sind. Und doch haben Sie täglich damit zu tun, sowohl im Blick auf die von Ihnen betreuten Kinder als auch im Blick auf sich selbst und das gesamte Kita-Team.



Stellen Sie sich Folgendes vor: Zwei Erzieherinnen sind den gleichen Belastungen (Risiken) ausgesetzt, sie müssen beide den Stress ihres Arbeitsalltages bewältigen. Und doch gibt es einen nicht zu übersehenden Unterschied: Erzieherin A kommt jeden Tag gut gelaunt, voller Elan und mit neuen Ideen in den Kindergarten, Erzieherin B erscheint jedoch bedrückt, häufig mit Kopfschmerzen, sie fühlt sich von Tag zu Tag weniger wohl, bis sie sich schließlich krank meldet. Wäre es nicht sinnvoll, herauszufinden, was den Unterschied ausmacht? Wieso erleben beide den Alltagsstress so verschieden und mit fast gegensätzlichen Auswirkungen? Was uns in diesem Buch besonders interessieren wird, ist die Frage: Was hilft Erzieherin A, gesund zu bleiben? Was steckt hinter der Lähmung bei Sven, um auf das erste Beispiel zurückzukommen, und was können wir tun, um seine Gesundheit wieder herzustellen?

Aaron Antonovsky, ein israelischer Medizinsoziologe und Gesundheitswissenschaftler, stellte vor etwa 50 Jahren als Erster diese Frage: Was erhält Menschen gesund? Auf das oben genannte Beispiel bezogen, würden die Fragen lauten: Wie definieren wir Gesundheit? Wovon ist das Wohlbefinden von Kindern abhängig, und wie können wir es erhalten? Welche Gesundheitsressourcen hat jene Erzieherin, die trotz der Belastung weiterhin gern und optimistisch gestimmt zur Arbeit kommt?

Die Diskussion dieser Fragen soll Thema dieses Buches sein. Zunächst wollen wir in **Kapitel 1** klären, was unter Gesundheit eigentlich zu verstehen ist. Sie werden mit einer relativ neuen Betrachtungsweise von Gesundheit bekannt gemacht. Antonovsky hat sie in den 1970er- und 1980er-Jahren entwickelt, nannte sie *Salutogenese* und leitete einen Paradigmenwechsel in den Gesundheitswissenschaften ein.

Wir wollen ergründen, was Menschen gesund erhält bzw. ihnen hilft, wieder gesund zu werden. Und da Sie in einer Kindertagesstätte arbeiten, werden wir uns auch mit der Frage „Was bedeutet Salutogenese in der Erziehung?“ beschäftigen. Wir nennen diese Frage die salutogenetische Frage – die Frage nach den Quellen der Gesundheit. Das heißt, es geht um die Suche nach Gesundheitsressourcen. Vorstellen werden wir jene Ressourcen, die Sie – die pädagogischen Fachkräfte – entwickeln, stärken und fördern können. Wir geben



erste Inputs zum Kohärenzgefühl, das den Kern des Salutogenese-Konzepts ausmacht.

Im Weiteren gilt es zu überlegen, was zu tun ist, um die Herausbildung und Stärkung dieser Faktoren im alltäglichen Bildungs- und Erziehungsgeschehen zu fördern. Wie können Sie die Ihnen anvertrauten Kinder auf die Risiken des Lebens kompetent vorbereiten, was können Sie auch ohne zusätzliche Aus- und Fortbildung, ohne fremde Hilfe und ohne großen zusätzlichen Aufwand leisten?

Im **Kapitel 2** fragen wir, worauf es bei der Entwicklung und Erhaltung von Gesundheit ankommt, was also in der alltäglichen Arbeit getan werden kann. Dabei wird es zunächst um die eigene Befindlichkeit und die des Teams gehen, und es wird die Bedeutung des salutogenetischen Blicks in der pädagogischen Praxis herausgearbeitet. Für die Umsetzung des Salutogenese-Konzepts im Kita-Alltag werden Sie hier eine Reihe von praktischen Anregungen und viele Denkanstöße finden. Es werden Praxistipps und Praxisbeispiele zur Förderung der wichtigsten Gesundheitsressourcen gegeben und viele Ideen für die Herausbildung des Kohärenzgefühls vorgestellt. Sie erhalten dabei auch recht konkrete Anleitungen für die Erprobung in Ihrer Kita.

Im **Kapitel 3** diskutieren wir die Veränderungen und die notwendigen Schritte auf dem Weg zu einer „Gesunden Kita“, und es geht um die neuen Anforderungen an unser Denken und Handeln, damit Salutogenese umgesetzt werden kann. Gesundheitsförderung kann nicht im Alleingang gelingen, insbesondere die Eltern sollten als Partner verstanden und in das gemeinsame Vorhaben einbezogen werden.

Im **Kapitel 4** schließlich werden die Schwierigkeiten auf dem Weg zur Umsetzung des salutogenetischen Konzepts in der Kita angesprochen, aber auch Schritte zu deren Überwindung aufgezeigt. So vorbereitet, können Sie sich mutig auf den neuen Weg wagen, die „Gesunde Kita“ als Ziel formulieren und gemeinsam die Stolpersteine beseitigen.

Die Autorin wünscht Ihnen dabei viel Erfolg und hofft sehr, dass dieses kleine Buch dabei helfen kann.



## 1.1 Salutogenese – was ist das?

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ (Thomas von Aquin)

In diesem Kapitel wollen wir uns der **Salutogenese** – einem modernen und für pädagogische Arbeit hilfreichen Konzept von Gesundheit – annähern. Den Begriff Salutogenese werden wir später ausführlich diskutieren. Sie können sich aber schon einmal merken, dass er sich zusammensetzt aus den Worten „Salus“ (Heil, Wohlbefinden, Gedeihen) und „Genese“ (Entstehung, Entwicklung). Wenn zwischen **Salus** und **Genese** ein **o** eingefügt wird, dann ergibt sich ein neues Wort: SALUT-O-GENESE. **Salutogenese** heißt somit **Entstehung von Gesundheit**.

Das Konzept der Salutogenese ist das Ergebnis der Forschungen von Aaron Antonovsky (1923 – 1994), mit dem wir uns weiter unten beschäftigen werden. Er hat es in den 1970er-Jahren entwickelt. Es hat aber über 30 Jahre gedauert, bis salutogenetische Gedanken in die Pädagogik Einzug halten konnten. Erst im Jahr 2009 wurde der „salutogenetische Blick als Fachstandard in der Kinder- und Jugendhilfe“ im 13. Kinder- und Jugendbericht Deutschlands gefordert.

Zunächst wollen wir klären, was wir meinen, wenn wir sagen „Ich bin gesund“. Woran erkennen wir das eigentlich? Sind wir *entweder* gesund *oder* krank? Können wir auch gesund *und* krank sein? Welche Gesundheit haben wir, oder gibt es nur die eine Gesundheit? Das haben Sie sich sicherlich noch nie gefragt, oder?

### 1.1.1 Krankheit und Gesundheit – Medizin und Gesundheitswissenschaft

Wenn Sie zum Arzt gehen, weil Sie sich nicht wohl fühlen, dann möchten Sie wissen, ob Sie krank sind und welche Krankheit Sie haben.

Seit über 2000 Jahren erforschen Wissenschaftler Krankheiten und fragen: Was macht Menschen krank? Welche Risikofaktoren bedrohen die Gesundheit? Wie können die Risiken beseitigt oder wenigstens verringert werden? Die



medizinische, die psychologische und inzwischen auch die neurobiologische Forschung haben dazu viel Wissen gesammelt und auch Wege gefunden, Krankheiten zu heilen (Therapie) oder sie zu verhindern (Prävention).

Die Wissenschaftler haben mehr als 12.000 Krankheiten gefunden und bestimmt, und sie finden immer wieder neue. Die medizinische Forschung hat Großartiges geleistet, denn sie kann heute Leben retten, wo noch vor weniger als 100 Jahren Heilung nicht möglich gewesen wäre. Denken Sie nur an Nierenversagen, an Diabetes oder viele Formen der Herzerkrankung. Und auch die heute noch besonders gefürchtete Krebserkrankung wird eines Tages besser geheilt werden können. Fassen wir kurz zusammen:

Die Frage nach der Entstehung von Krankheiten – auch Pathogenese genannt – ist bereits vielfältig und detailliert beantwortet. Das medizinische Wissen ist umfangreich. Aber jetzt überlegen Sie bitte: Wie viele Gesundheit kennen Sie? Nur eine? Ja, es stimmt, dieser Begriff existiert nur im Singular: die GESUNDHEIT. Mit Recht? Sicherlich nicht. Das wollen wir uns etwas genauer anschauen.

Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wurde im Jahr 1948 eine viel zitierte Definition von Gesundheit veröffentlicht. Es heißt dort:



**Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.**

Mit diesem Verständnis von Gesundheit wurde eine neue Denkrichtung eingeleitet. Die WHO betonte erstmals die Einheit von Körper, Psyche und Umwelt, und es wurde darauf hingewiesen, dass der Mensch nicht nur dann gesund ist, wenn er keine Krankheit hat. Außerdem wurde der Begriff Wohlbefinden eingeführt.

Das heißt also: Auch wenn jemand Diabetiker ist, kann er sich wohlfühlen und in gewisser Weise gesund sein. Das ist so, weil eben nicht nur der körperliche Zustand zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Ein krankes Kind kann sich z. B. super wohl fühlen, weil es von der Familie umsorgt wird, weil die Freunde zu



Besuch kommen, weil die Oma ihm vorliest und weil Mama so schöne Wadenwickel macht.

Die psychische Gesundheit erleben wir als Zufriedenheit: Es geht uns gut, wenn wir Zuwendung und Aufmerksamkeit erfahren und uns selbst als wertvoll und erfolgreich einschätzen können.

„So wie ich bin, bin ich okay“ – das bedeutet, dass ich mich sowohl mit meinen Stärken als auch mit meinen Schwächen annehmen kann. Sicherlich fällt es dann auch leichter, mit den eigenen Schwächen gesundheitsförderlich für sich und die Umwelt umgehen zu lernen.

### **Wohlbefinden ...**

---

... ist individuell erfahrene Lebensqualität und wird beeinflusst durch die dynamische Balance von

- körperlicher Gesundheit
  - Umweltfaktoren und
  - seelischer Zufriedenheit:
    - Selbstwert und Selbstbestimmung
    - Zugehörigkeit/Eingebettetsein
- 

*(in Anlehnung an WHO)*

### **1.1.2 Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum**

In der WHO-Definition wird **Gesundheit als ein Zustand** bestimmt, was in der Folge zu vielen kritischen Beiträgen und Auseinandersetzungen führte. Aaron Antonovsky ging in seiner Beschreibung von Gesundheit einen anderen Weg. Er verstand Gesundheit nicht als einen anzustrebenden **Ideal-Zustand**, sondern als einen dynamischen **Prozess**. Das bedeutet, dass wir nie vollkommen gesund und auch nie total krank sind, sondern uns immer zwischen den beiden Polen *Gesundheit* und *Krankheit* bewegen. Jederzeit ist beides – gesund und krank – anteilig in uns vorhanden. Antonovsky sagt, dass wir, so-



lange noch „ein Hauch von Leben in uns ist, in einem gewissen Ausmaß gesund“ sind (1997, S. 23).

Das Wort **Wohlbefinden** weist außerdem darauf hin, dass jede Person die Gesamtheit ihres körperlichen, geistigen und sozialen Befindens subjektiv bewertet. Das heißt: Wir selbst entscheiden, ob wir uns wohlfühlen oder eher krank. Deshalb kann es durchaus sein, dass zwei Personen mit ähnlichen Belastungen diese ganz unterschiedlich erleben können. Der eine fühlt sich „sehr krank“, und dem anderen geht es „wunderbar“. Gesundheit ist also immer auch eine subjektiv erlebte Befindlichkeit. Warum ist das so unterschiedlich? Das ist doch eine wirklich interessante Frage, denn die sich gesundühlende Person scheint über **Gesundheitsfaktoren** zu verfügen, die die andere Person nicht hat. Mit Blick auf die Kinder ist es wichtig, jene Gesundheitsfaktoren zu ermitteln, deren Förderung möglich und sinnvoll ist und ihnen hilft, gesund zu bleiben oder sich zumindest in Richtung des Pols „Gesundheit“ bewegen zu können. Für Erzieherinnen wäre es sinnvoll, diese zu kennen, um sie zielgerichtet fördern zu können.

Auch wenn das in der WHO-Definition benutzte Wort **vollständig** irreführend ist, da wir uns nie in einem Zustand vollständiger Gesundheit befinden, gehört es zu den großen Verdiensten der Medizin, dass sie durch Vorsorgeuntersuchungen auch bei einem subjektiv vorhandenen Gefühl von vollständigem Gesundsein die bereits in uns schlummernde Krankheit entdecken kann.

Würde der Blick jedoch eher auf gesund als auf krank gerichtet, könnten sicherlich auch verschiedene Gesundheitsen definiert werden, neben Herzschwäche die Herzstärke, neben Immunerkrankungen die Immungesundheiten. Ein ungewöhnlicher Gedanke, oder?

## Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

**Wohlbefinden** – eine dynamische Balance zwischen den Polen

gesund ←————→ krank



Die Einführung des Konzepts der Salutogenese durch Antonovsky kann als Perspektivenwechsel im Verständnis von Gesundheit und Krankheit bezeichnet werden.

### **1.1.3 Aaron Antonovsky – ein Leben für die Gesundheit**

Während seiner Forschungen zum Stress hatte der „Erfinder“ der Salutogenese, Aaron Antonovsky, ein „Aha-Erlebnis“. Sie kennen das? Man stößt ganz zufällig auf ein Ergebnis, auf eine ganz neue Fragestellung oder eine plötzliche Problemlösung. Bei Aaron Antonovsky war es so: Zwischen 1960 und 1970 untersuchte er zusammen mit dem Facharzt für Psychiatrie, Benyamin Maoz, das Verhalten von Frauen in der Menopause und deren Anpassung an diesen Lebensabschnitt. Die Teilnehmerinnen an der Studie waren Frauen im Alter zwischen 45 bis 54 Jahren, die aus Mitteleuropa stammten. Unter ihnen waren auch Frauen, die vor 1939 nach Palästina gekommen, aber auch Frauen, die in den Vernichtungslagern der Nazis gewesen waren. Die Forscher gingen davon aus, dass die Frauen, deren Leben im Konzentrationslager bedroht war, wesentlich größere Schwierigkeiten mit dem Anpassen an die Menopause haben müssten als die anderen Frauen. Diese Annahme wurde bestätigt. Dennoch, und das war das Erstaunliche: Es gab auch unter jenen Frauen, die das Grauen im KZ durch- und überlebt hatten, einige (es waren etwa 30%), die die untersuchte Lebensphase ohne Schwierigkeiten meistern konnten. Das war überraschend und machte Antonovsky so neugierig, dass er nun mehr über diese Frauen wissen wollte. Wie war es den Frauen trotz des traumatischen Erlebnisses gelungen, die Anforderungen ihres Lebens zu meistern? Was gab diesen Frauen so viel Kraft, was half ihnen, gesund zu bleiben?

Aaron Antonovsky wurde im Jahre 1923 in Brooklyn in den USA geboren, er studierte Geschichte und Wirtschaft an der Yale University. Dort kam er mit der Stressforschung in Kontakt. Ihn interessierten die negativen Folgen von Stress für die psychische Gesundheit. Im Jahr 1960 emigrierte Antonovsky mit seiner Frau Helen nach Israel. An der Universität in Beer-Sheva ging er der Frage nach, was den Menschen hilft, sich auf dem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit in Richtung Gesundheit zu bewegen. In seinen Arbeiten setzte er konsequent seine neue Sichtweise um: Abwendung von der aus-



schließlich pathogenetischen, also einer auf die Entstehung von Krankheit ausgerichteten Denkweise, und Hinwendung zur Frage nach der Entstehung von Gesundheit.

1979 publizierte Antonovsky sein erstes Hauptwerk mit dem Titel „Health, Stress and coping“, in dem er erstmalig sein Salutogenese-Konzept vorstellte. Er vertrat darin die Idee, dass der Mensch im Lauf seines Lebens eine relativ generelle Haltung der Welt und sich selbst gegenüber entwickelt. Für diese *Lebensorientierung* erfand er den Begriff „*sense of coherence*“ (SOC), übersetzt *Kohärenzgefühl* oder *Kohärenzsinn*.

1983 entstand Antonovskys zweites Hauptwerk mit dem Titel „Zur Entmystifizierung der Gesundheit – Wie Menschen Stress bewältigen und gesund bleiben können“, in dem er darstellt, wie sich das Kohärenzgefühl im Lauf des Lebens herausbildet. Es ist Antonovskys Verdienst, dass sich die *Gesundheitswissenschaft* neben der Medizin zu einer eigenständigen Wissenschaft etablieren konnte. Mit dem salutogenetischen Konzept hat er eine theoretische Grundlage für neue Wege bei der Gesundheitsförderung entwickelt.

## ▶ 1.2. Salutogenese – Entstehung von Gesundheit

### 1.2.1 Der Strom des Lebens

Antonovsky versteht Gesundheit als einen dynamischen Prozess, in dem sich jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt seines Lebens zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit bewegt. Zur Erklärung verwendet er eine Metapher. Er vergleicht das Leben mit einem Fluss: Alle Menschen befinden sich in diesem Fluss, der Biegungen, Strudel, Stromschnellen und ruhig fließende Abschnitte hat. Nicht jeder kommt leicht über die schwierigen Stellen hinweg, manche kämpfen verzweifelt. Die Fragen, die sich der einzelne Mensch stellt, könnten in etwa lauten: Soll ich den Fluss lieber meiden? Soll ich ihn verlassen? Wie aber komme ich ans Ufer? Ist es evtl. besser, am Ufer entlang zu gehen? Wir könnten auch überlegen, ob man den Lauf des Flusses nicht verändern sollte, so dass jeder Mensch gut darin vorankommt.



## Strom des Lebens Flussmetapher (Antonovsky)

Bildnachweis: Shutterstock / Inna Vor



### Salutogenese:

Wie im Fluss besser vorankommen?  
Flusslauf umgestalten?  
Die individuellen Fähigkeiten optimieren?

**Ein guter Schwimmer/  
eine gute Schwimmerin werden!**

### Pathogenese:

Den Fluss meiden?  
Am Ufer entlanggehen?  
Wie wieder herauskommen?

Aus pathogenetisch-präventiver Perspektive fragen wir eher danach, wie etwas vermieden, verhindert und geheilt werden kann. Auf der Basis eines salutogenetisch-fördernden Ansatzes würde die Frage lauten: Wie kann der Flusslauf so gestaltet werden, dass jeder darin vorwärtskommt, und welche individuellen Fähigkeiten müssen entwickelt und gefördert werden, um nicht unterzugehen? Das heißt: Die Lebens- und Lernbedingungen müssten so gestaltet werden, dass jedes Kind seine Potenzen entwickeln und eine gute Schwimmerin bzw. ein guter Schwimmer werden kann. Daraus ergeben sich zwei Fragen:

1. *Was wissen wir über das Leben, über die Zukunft?* Eigentlich sind wir ziemlich unwissend. Schauen wir noch einmal auf den Fluss. Stehen wir an seiner Quelle, so kennen wir nicht den weiteren Verlauf. Wie langsam oder schnell fließt er, welche gefährlichen Stellen werden wir wo antreffen, wann können wir ihn einfach genießen und uns erholen? Ähnlich verhält es sich im Leben: Wir wissen nur unzulänglich, welche Anforderungen Kinder, die heute geboren werden, als Erwachsene zu bewältigen haben werden. Wie werden die Lebensbedingungen sein? Werden wir den Klimawandel eindämmen oder beherrschen können? Wird die Gesellschaft sich weiter in der eingeschlagenen Richtung entwickeln? Oder werden wir die Ideale wie friedliche Globalisierung, interkulturelles Miteinander und gelungene Inklusion, Gerechtigkeit für alle, Solidarität und Partizipation realisieren können? Daraus ergibt sich die zweite Frage.



## Von der Theorie in die Praxis – so gelingt's!



Was erhält Kita-Kinder gesund? Bei der Beantwortung dieser Frage hilft das Salutogenese-Konzept. Aaron Antonovsky, der Begründer dieses Konzeptes, leitete damit eine neue Sicht auf das Verhältnis von Krankheit und Gesundheit ein. Er richtete den Fokus auf die Ressourcen, die den Menschen helfen, gesund zu bleiben. Die Erhaltung und Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden – das ist der salutogenetisch begründete pädagogische Gedanke dieses Buches. Wie kann das ganz praktisch in der Kita aussehen?

Ohne langatmige, theoretische Ausführungen erfahren Sie hier, wie Sie die eigene Haltung in Richtung des „salutogenetischen Blickes“ verändern können, wie Sie Gesundheitsressourcen stärken und Gesundheitsförderung in der Kita ganz praktisch umsetzen.

Mit vielen praktischen Umsetzungstipps, Beispielen aus der pädagogischen Praxis, Reflexionsfragen fürs Kita-Team und jeder Menge Ideen!



**Cornelsen**

ISBN 978-3-589-15191-2



9 783589 151912