



Ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis als Basis der Aktivierung

1. Gesundheitsverständnis

Ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis, in welchem Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen und mehrdimensionalen Prozesses gesehen wird, bildet den Hintergrund, auf dem die Wirksamkeit der Aktivierung (Aktivierungstherapie und aktivierende Alltagsgestaltung) verstanden wird.

1.1 WHO-Modell der Gesundheit

Die Gesundheit wird als dynamische Balance gesehen, die immer wieder neu definiert werden muss (WHO Charta zur Gesundheitsförderung, 1986):

Gesundheit wird als lebenslanger Prozess der Auseinandersetzung mit inneren und äusseren Lebensbedingungen verstanden; sie wird mitbestimmt von körperlichen Faktoren und Persönlichkeitsfaktoren sowie vom sozialen Umfeld eines Menschen und der gesamten Umwelt.

1.2 Selektive Optimierung mit Kompensation (S-O-K Modell)

Das Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation von Baltes & Baltes (1990, in Martin 2001) geht davon aus, dass zur Erreichung grösstmöglicher Autonomie über die gesamte Lebensspanne drei Prozesse zusammenwirken:

- die **Selektion** von Umweltausschnitten oder Fähigkeiten
- die **Optimierung** der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in selektiven Bereichen
- die **Kompensation** von Verlusten in einzelnen Bereichen mit Gewinnen in anderen Bereichen

Durch die drei Prozesse können Autonomie und Wohlbefinden in jeder Lebensphase optimiert werden.

1.3 Salutogenese

Das Salutogenese-Modell des Soziologen Aaron Antonovsky (vgl. Franke 2010) fragt danach, was uns gesund macht und uns trotz Konfrontation mit diversen Stressoren und Verlusterfahrungen gesund erhält: die verschiedenen protektiven Faktoren sowie die psychische Widerstandskraft (Resilienz), rücken ins Zentrum des Interesses. Gesundheit wird als mehrdimensionales Kontinuum gesehen, in dem sich der Zustand des Befindens ständig ändert.

Herzstück der Salutogenese ist das Kohärenzgefühl, das wie folgt beschrieben werden kann: Der Mensch erlebt Zusammenhang und Stimmigkeit, verfügt über das Grundvertrauen innerlich zusammengehalten zu werden, an Belastungen nicht zu zerbrechen und gleichzeitig auch im Umfeld Unterstützung und Halt zu finden.

Das Kohärenzgefühl besteht aus drei Komponenten:

- Verstehbarkeit („ich verstehe und kann einordnen, was mir passiert“)
- Handhabbarkeit („ich kann das Geschehen beeinflussen“)
- Sinnhaftigkeit („ich erkenne im Geschehen einen Sinn, mich dafür einzusetzen oder dagegen zu wehren lohnt sich“)



1.4 Dimensionen der Gesundheit

Ausgehend vom salutogenetischen Ansatz formuliert der Psychogerontologe Andreas Kruse vier Dimensionen der Gesundheit: die körperliche, die seelisch-geistige, die existenzielle und die sozial-kommunikative Dimension (Kruse, 2004).

- **Die körperliche Dimension** beinhaltet die Erhaltung der körperlichen Funktionen und der physischen Leistungsfähigkeit.
- **Die seelisch-geistige Dimension** beinhaltet die Kompetenz, Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen sowie die psychische Widerstandsfähigkeit und die kognitive Leistungsfähigkeit (wahrnehmen, erkennen, vorstellen, urteilen, denken, lernen).
- **Die existenzielle Dimension** beinhaltet das Sinnerleben und die Sinnfindung.
- **Die sozial-kommunikative Dimension** beinhaltet das soziale Erleben (Kontakt aufnehmen, sich austauschen und Beziehungen pflegen) sowie die Partizipation (am Geschehen teilhaben und sich aktiv beteiligen).

2. Gesundheitsfaktoren

Gemäss dem vorgängig beschriebenen Gesundheitsverständnis, ist eine erfolgreiche Bewältigung von akuten wie chronischen Belastungen davon abhängig, ob und wie Menschen in Belastungssituationen ihre Ressourcen, Potenziale und Daseinskompetenzen mobilisieren können. So werden Zuversicht, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitsüberzeugung sowie die Fähigkeiten für Sinnerleben und Sinnfindung oder eine positive soziale Orientierung Merkmale, die bei der Herstellung und Aufrechterhaltung von Wohlbefinden und Gesundheit eine wesentliche Rolle spielen (vgl. Perrig-Chiello, 2000).

2.1 Lebenslange Entwicklung

Das Älterwerden und die Auseinandersetzung mit Behinderungen bedeutet, sich Entwicklungsaufgaben zu stellen und neue Rollen anzunehmen. Auch das Loslassen – sich mit Verlusten abzufinden, sich mit dem gelebten und ungelebten Leben zu versöhnen – gehört zu den Entwicklungsaufgaben im Leben jedes Menschen.

Jede Lebensgeschichte und die sich daraus ergebenden Herausforderungen sind jedoch einmalig. Je nach Zusammenspiel der verschiedenen fördernden oder hemmenden Faktoren, werden die individuellen Entwicklungsmöglichkeiten geprägt.

Auch die Neuroplastizität des menschlichen Gehirns – seine Fähigkeit, sich durch Veränderung seiner Strukturen an eine veränderte Umwelt anzupassen und sogar Hirnschädigungen mehr oder weniger auszugleichen – erlaubt dauernde Entwicklung. Dazu braucht der Mensch aber Stimuli, die genügend interessante Herausforderungen bieten (vgl. Frick, 2007).

2.2 Wohlbefinden trotz Beeinträchtigung

Wohlbefinden im Alter und bei Behinderung ist das Ergebnis eines lebenslangen Entwicklungsprozesses und wird durch den schöpferischen Umgang mit Herausforderungen und eigenen Ressourcen ermöglicht. So ist aus verschiedenen Studien bekannt, dass psychisches und körperliches Wohlbefinden im Alter mit einer hohen Selbstverantwortlichkeit einhergeht (vgl. Perrig-Chiello, 2000).

2.3 Schöpferisch-kreative Kraft

Alle Menschen haben schöpferische und kreative Potenziale: Begabungen, Fähigkeiten und insbesondere Vorstellungskraft. Auch in der analytischen Psychologie nach C. G. Jung, geht man davon aus, dass die Psyche sich lebenslang schöpferisch verändert, um sich an die wechselnden Anforderungen von Aussenwelt und Innenwelt anzupassen. Die Vorstellungskraft (bei Jung Imagination) ist dabei eine bedeutsame Ressource, welche die Enge einer schwierigen oder eingeschränkten Lebenssituation



aufheben kann (vgl. Kast 2002). In der Vorstellung sieht der Mensch neue Lebensmöglichkeiten und wird ermutigt, die eigenen Ressourcen und Potenziale zu entdecken und weiter zu entwickeln.

2.4 Sinnerleben und Sinnfindung

Spirituelle und religiöse Bedürfnisse zählen zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Die Suche nach dem Sinn – dem wissen wollen, woher wir kommen, wohin die Reise geht und wozu das alles gut ist – gehört zum Menschensein. Der Mensch kann sehr viel durchstehen, wenn er das Gefühl hat, dass das was er tut oder erlebt, Sinn macht. Die Konfrontation mit der Endlichkeit bei Krankheit, Gebrechen und hohem Alter, führt zu den existenziellen Fragen. Sich ganzheitlich, mit allen Sinnen beleben lassen, sich genussvoll etwas hinzugeben, unterstützt die Sinnfindung auch in schwierigen Lebenssituationen.

3. Schlussfolgerungen für die Aktivierung

Aktivierungsfachperson beachtet bei der Planung ihrer therapeutischen Interventionen die drei Aspekte des S-O-K Modells, um ganz gezielt die verfügbaren, genutzten und aktuell zu stärkenden Ressourcen der Klientin/des Klienten zu erkennen. Das Erkennen von Stärken, Fähigkeiten auf allen Ebenen (körperlich, kognitiv, psychosozial), und das Kennen und Beachten der Bedürfnisse, Vorlieben und Interessen ist die Grundlage ihrer Arbeit.

Infolge können die verschiedenen Ressourcen unterstützt und ausgebaut werden, in dem diese gezielt optimiert oder mit Kompensationsmöglichkeiten erweitert werden.

Ausgehend von diesem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis sowie den zugrundeliegenden Gesundheitsfaktoren, fördert eine professionelle Aktivierung – mit den Mitteln der Aktivierungstherapie und der aktivierenden Alltagsgestaltung – die Ressourcen, Fähigkeiten und Potenziale der Klientinnen und Klienten, um ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu stärken: so werden Menschen unterstützt, trotz krankheits- und behinderungsbedingter Einschränkungen eine bestmögliche Lebensqualität wiederzugewinnen und auf Dauer zu erhalten.