

Gert Kaluza

# Salute! Was die Seele stark macht

Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Vollständig überarbeitete Neuauflage



Mit  
Arbeitsmaterialien  
zum Download

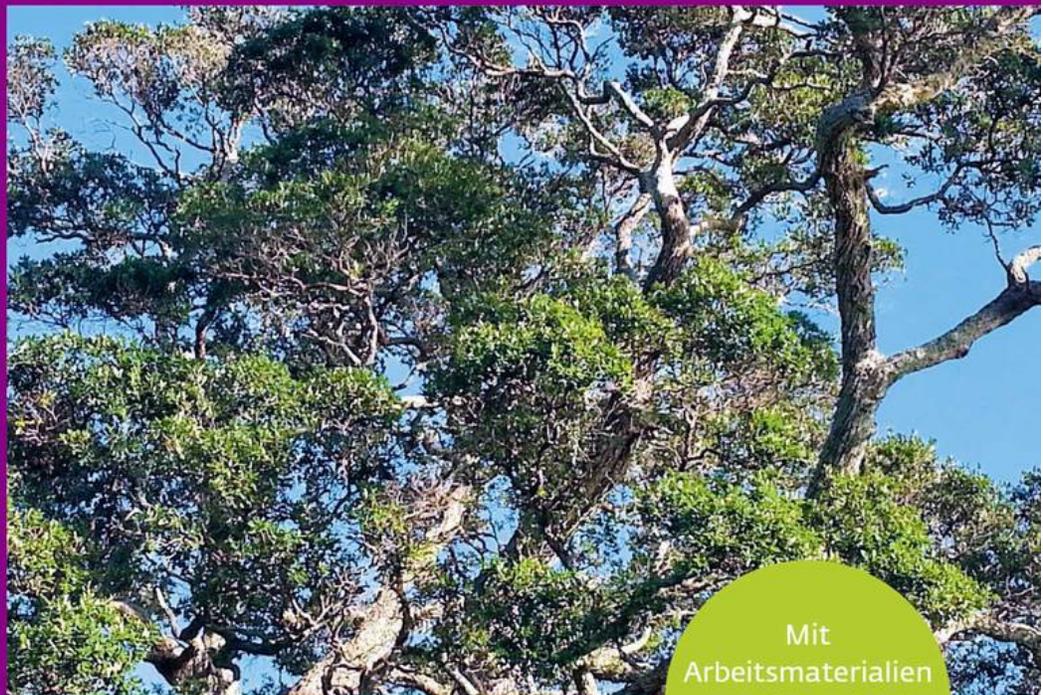


Gert Kaluza

# Salute! Was die Seele stark macht

Programm zur Förderung psychosozialer  
Gesundheitsressourcen

Vollständig überarbeitete Neuauflage



Mit  
Arbeitsmaterialien  
zum Download





Gert Kaluza

# **Salute!**

## **Was die Seele stark macht**

**Programm zur Förderung  
psychosozialer  
Gesundheitsressourcen**

**Leben**   
**LERNEN**  
**Klett-Cotta**

## **Zu diesem Buch**

»Schatzsuche statt Fehlerfahndung!« – unter diesem Motto zielt das Gruppenprogramm »*Salute!* – was die Seele stark macht« auf eine Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Thematisch geht es um die vier großen »S« der psychischen Gesundheit: Selbstfürsorge, soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben. Das Programm ist von den gesetzlichen Krankenkassen als förderungswürdige Präventionsmaßnahme zertifiziert und wird in der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung eingesetzt. Für die vorliegende Neuausgabe wurden die gesundheitspsychologischen Grundlagen auf den neuesten Stand gebracht. In die Praxis-Module flossen die umfangreichen Erfahrungen mit dem Programm seit Erscheinen der Erstausgabe (2011) in Form von konkreten didaktischen Hinweisen, Übungsvorschlägen und Tipps zum Umgang mit schwierigen Situationen ein. Die klare Programmstruktur mit zahlreichen konkreten Anleitungen und Arbeitsmaterialien (auch zum Download) erleichtert dem Anwender die praktische Durchführung.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an

psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

# Impressum

## Leben Lernen 314

↓ Die digitalen Zusatzmaterialien (Teil C: Anhang des Buches) haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM89262**

Dieses Buch geht auf ein Manual zurück, das der Autor im Auftrag des DRK erarbeitet hat und für das dem DRK das ausschließliche Nutzungsrecht zusteht. Wir danken dem DRK freundlich für die Einräumung des Nutzungsrechtes.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung  
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Gilly Stewart on  
Unplash

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89262-8

E-Book: ISBN 978-3-608-11629-8

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20471-1

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der  
Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen

Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese

Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# **Inhalt**

**Vorwort zur Neuausgabe**

**Vorwort zur Erstausgabe**

## **TEIL A**

**Einführung und Grundlagen**

### **Kapitel 1**

**Einführung in das »*Salute!*«-  
Gesundheitsförderungsprogramm**

1.1 Ziele

1.2 Zielgruppen und Einsatzfelder

1.3 Inhaltlicher Aufbau

1.4 Ressourcenorientierung als Haltung

1.5 Durchführungsvarianten

1.6 Organisatorische Hinweise

1.7 Evaluation

### **Kapitel 2**

**Grundlagen des »*Salute!*«-  
Gesundheitsförderungsprogramms**

2.1 Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

2.2 Von der Krankheitsverhütung zur Gesundheitsförderung

2.3 Was hält Menschen gesund? -  
Das Konzept der Salutogenese

2.4 Selbstfürsorge (Modul 1)

2.5 Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung (Modul 2)

2.6 Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigenen Stärken  
(Modul 3)

2.7 Sinnorientierung: Wert-Zielklärung und die Entwicklung  
eines positiven Zukunftskonzeptes (Modul 4)

## **TEIL B**

### **Praxis des Gesundheitsförderungsprogramms**

#### **Kapitel 3**

##### **Einstiegs-Sitzung**

3.1 Ziele

3.2 Übersicht

3.3 Ablauf

#### **Kapitel 4**

##### **Modul 1**

##### **Selbstfürsorge - Wohlbefinden und angenehmes Erleben im Alltag**

4.1 Baustein 1A: Wohlbefinden im Alltag – Was habe ich heute Angenehmes erlebt?

4.2 Baustein 1B: Genussquellen früher und heute – Was macht(e) mir Freude?

4.3 Baustein 1C: Wohlbefinden bewusst herstellen – Wie kann ich mir selbst Gutes tun?

4.4 Baustein 1D: 4-Jahreszeiten-Wohlfühlprojekt – Was will ich zukünftig für mich tun?

## **Kapitel 5**

### **Modul 2**

#### **Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung**

5.1 Baustein 2A: Mein soziales Netz I – Wer gehört dazu?

5.2 Baustein 2B: Mein soziales Netz II – Wer tut mir wie gut?

5.3 Baustein 2C: Netzwerkpflege I – Was tue ich bereits?

5.4 Baustein 2D: Netzwerkpflege II – Was werde ich zukünftig tun?

## **Kapitel 6**

### **Modul 3**

#### **Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigenen Stärken**

6.1 Baustein 3A: Meilensteine meines Lebens – Welche Erfolge und Stärken entdecke ich?

6.2 Baustein 3B: Lobreden – Wofür verdiene ich Anerkennung?

6.3 Baustein 3C: Mutmacher – Wie gehe ich gedanklich gut mit mir um?

6.4 Baustein 3D: Goldener Satz – Wie stärke ich meinen Optimismus?

## **Kapitel 7**

### **Modul 4**

#### **Sinnorientierung: Wert-Zielklärung und positives Zukunftskonzept**

7.1 Baustein 4A: Vorbilder, Ideale, Werte – Was ist mir wertvoll?

7.2 Baustein 4B: Blick in die Zukunft – Wo will ich hin?

7.3 Baustein 4C: Von der Vision zum Ziel – Welches Ziel setze ich mir?

7.4 Baustein 4D: Ziele konkretisieren – Was werde ich tun?

## **Kapitel 8**

### **Abschluss-Sitzung**

8.1 Ziele

8.2 Übersicht

8.3 Ablauf

## **TEIL C**

### **Anhang**

# Literatur

# Vorwort zur Neuauflage

Herzlich willkommen zum Gesundheitsförderungsprogramm »*Salute!* – was die Seele stark macht«. »*Gesundheit fördern durch Schatzsuche statt Fehlerfahndung*« ist das Motto, unter dem das »*Salute!*«-Programm das Ziel verfolgt, psychosoziale Gesundheitsressourcen der Teilnehmenden zu entdecken und zu stärken.

Seit dem Erscheinen der ersten Auflage hat das »*Salute!*«-Programm in der Praxis der Gesundheitsförderung in Deutschland als innovatives, weil konsequent ressourcenorientiertes Gesundheitsförderungsprogramm vielfache Beachtung und Umsetzung erfahren. Es trägt das Prüfsiegel »Deutscher Standard Prävention«, und die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme ihrer Versicherten am Programm.

Für die hier vorliegende Neuauflage des Kursleitermanuals wurden die theoretischen Grundlagen auf den neuesten Stand gebracht und insbesondere die gesammelten Praxiserfahrungen durch zahlreiche Änderungen und Ergänzungen in Form von zusätzlichen didaktischen Hinweisen, ergänzenden Übungen, Arbeitsblättern etc. eingearbeitet.

Ich hoffe und wünsche, den – aktuellen und zukünftigen – Kursleiterinnen und Kursleitern damit eine nützliche

Grundlage für ihre praktische Arbeit in der psychosozialen Gesundheitsförderung anbieten zu können.

Das »*Salute!*«-Gesundheitsförderungsprogramm wurde seit Ende der 1990er-Jahre in Kooperation mit dem Generalsekretariat des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) entwickelt. In dieser Zeit hat es mehrere Entwicklungs- und Erprobungsphasen durchlaufen, an denen unterschiedliche Personen maßgeblich beteiligt waren. Seitens des DRK waren dies in den ersten Jahren Hildegard Klus und Elisabeth Krane, die aus Begeisterung für den Salutogenese-Ansatz die Entwicklung einer ersten Programmversion angestoßen und begleitet haben sowie auch eine Studie zur Evaluation der Programmeffekte bei Personen mit chronischen Erkrankungen ermöglicht haben. Mechthild Pilz-Oertel hat als freie Mitarbeiterin in dieser Zeit wesentliche inhaltliche Impulse für die erste Programmversion beigetragen. In den Jahren 2005 bis 2011 wurde das »*Salute!*«-Programm im DRK von Dr. Beate Groß betreut. Sie hat mit viel Geduld und Durchsetzungsvermögen die inhaltliche Weiterentwicklung des Programms vorangetrieben und organisierte die alljährlichen Schulungen für die Kursleiterinnen und Kursleiter. Dr. Anne Katrin Matyssek hat an einer früheren Programmversion als Co-Autorin mitgewirkt und wichtige inhaltliche Anstöße und didaktische Ideen eingebracht. Für die Erstausgabe des Kursleitermanuals im Jahre 2011 hat meine damalige Mitarbeiterin Diplom-Psychologin Patricia Franke die aktuelle Literatur recherchiert, das Literaturverzeichnis erstellt und die formale Gestaltung des Textes übernommen. Zahlreiche Kursleiterinnen und

Kursleiter haben in den zurückliegenden Jahren durch ihre konstruktiven Rückmeldungen aus der Kurspraxis die Programmentwicklung entscheidend unterstützt. Viele Kursleiterinnen und Kursleiter haben sich ferner in den Jahren 2016 und 2017 an der kursbegleitend durchgeführten Evaluationsstudie beteiligt. Die positiven Evaluationsergebnisse waren letztlich die Grundlage dafür, dass das »*Salute!*«-Programm durch die Zentrale Prüfstelle Prävention als förderungsfähiges Präventionsprogramm nach § 20 SGB V zertifiziert werden konnte.

Meine Kollegin, Diplom-Psychologin Claudia Kampermann, führt seit vielen Jahren sehr erfolgreich die jährlich stattfindenden Kursleiterschulungen durch. Anmeldungen dazu sind über das GKM-Institut ([info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de)) möglich.

Frau Dr. Christine Tremel vom Klett-Cotta Verlag schließlich hat die Idee, das »*Salute!*«-Programm in der Reihe »Leben Lernen« zu publizieren, seinerzeit spontan aufgegriffen und letztlich mit viel Geduld durchgesetzt und auch die jetzt vorliegende Neuausgabe von Beginn an unterstützt.

Ihnen allen sei herzlich gedankt!

Ich wünsche mir, dass von dem vorliegenden Kursleitermanual reger Gebrauch gemacht wird, und bin immer dankbar für konstruktive Rückmeldungen aus der Kurspraxis.

Marburg, im November 2019  
Gert Kaluza

# Vorwort zur Erstausgabe

Zum Leitbild und dem Selbstverständnis des Deutschen Roten Kreuzes gehört es, sich für die Gesundheit und Gesundheitsförderung unterschiedlicher Zielgruppen einzusetzen. Die damit verbundenen Ziele sind Versorgungs- und Unterstützungsangebote, um die Stärkung der Themen und die Verbesserung einer gesundheitsförderlichen Lebensgestaltung der Mitbürgerinnen und Mitbürger zu ermöglichen.

In unseren gesellschaftlichen Zusammenhängen wird Gesundheit mit unterschiedlichen Vorstellungen und dem damit verbundenen Wissen darüber konnotiert. Gesundheit wird zum Beispiel als Privileg oder als Bürgerpflicht, als Lebensstil oder auch als Lebensfähigkeit, die es zu entwickeln gilt, verstanden. Gesundbleiben bzw. Gesundwerden ist die Basis unserer Handlungsfähigkeit. Wir benutzen sehr selbstverständlich den Begriff Gesundheit, und lange Zeit kam die medizinische Versorgung ohne eine explizite Definition dieses Begriffs aus. Da Gesundheit ein dynamisches Geschehen ist und sehr stark mit sozialen und kulturellen Kontexten korrespondiert, hat sich der Blick jenseits einer medizinischen Definition um eine biopsychosoziale Betrachtungsweise erweitert. Laut WHO ist Gesundheit »ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen«. Und: »Sich des bestmöglichen

Zustands zu erfreuen, ist eine der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen und sozialen Stellung.« Gesundheitswissenschaftler/innen interpretieren Gesundheit, bezogen auf das Subjekt mit seinen Erfahrungen im Kontext von objektiven gesellschaftlichen Faktoren: »Gesundheit ist eine Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives, seelisches und körperliches Befinden – insbesondere ein positives Selbstwertgefühl – und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wiederhergestellt wird« (u. a. Badura). Die Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung korrespondiert mit dem salutogenetischen Ansatz von A. Antonovsky, der von Widerstandsressourcen ausgeht, die jeder Mensch zur Bewältigung von Stressoren und dem damit verbundenen Spannungserleben mobilisieren kann. Antonovsky spricht hier von dem Kohärenzgefühl (sense of coherence – SOC).

Der Ansatz von Antonovsky wurde im Deutschen Roten Kreuz vor über zehn Jahren als Grundlage genommen, ein Unterstützungsangebot für chronisch Kranke zu konzipieren. Unter dem Titel »Gesundheit aktivieren« wurde ein Konzept entwickelt, welches die psychosozialen Ressourcen – Protektivfaktoren – der Menschen in den Mittelpunkt stellt. Der Blick richtet sich somit auch auf das Netzwerk der sozialen und kulturellen Kontexte, in denen die Kursteilnehmer/innen stehen.

In diesem Zusammenhang wurden Anfang 2000 Kursleiter/innen ausgebildet, die in einer Pilotphase das Handlungskonzept umsetzten. Die wissenschaftliche

Auswertung wurde damals von Prof. Dr. G. Kaluza übernommen. Die Ergebnisse führten 2005 zu einer inhaltlichen und methodisch-didaktischen Überarbeitung mit dem Titel »*Salute* - die eigene Gesundheit kultivieren«, die von ihm übernommen wurde. Damit ist das Konzept nicht mehr nur auf chronisch Kranke ausgerichtet, sondern will Menschen ansprechen, die sich ausreichend gesund fühlen. Im Sinne eines work in progress dienten die Erfahrungen mit den Kursleiter-Qualifizierungs-Gruppen ab 2005 dazu, das Konzept durch die Perspektiven und Fragestellungen der anderen zu präzisieren.

Mit dem vorliegenden Buch »*Salute!* Was die Seele stark macht« liegt nun die letzte Überarbeitung vor. Das Buch bietet eine Handlungsanleitung für die Umsetzung des Kursprogramms. Ausgehend von dem theoretischen Hintergrund des salutogenetischen Ansatzes ist das Konzept in vier Module - Wohlbefinden und angenehmes Erleben im Alltag - Soziale Integration und soziale Unterstützung - Gesundheitsförderliche Einstellungen - Entwicklung eines positiven Zukunftskonzeptes - mit jeweils vier Bausteinen gegliedert. Gleichzeitig dient es als Grundlage für eine Kursleiter/innen-Qualifizierung, um Gruppen, die sich mit den eigenen gesundheitsförderlichen Potenzialen auseinandersetzen wollen, professionell begleiten zu können.

Wir hoffen, dass das Buch dazu beiträgt, über die Auseinandersetzung mit den Inhalten die eigene Kreativität und die Verborgenheit der vergangenen Wünsche wiederzufinden.

Berlin, im Februar 2011

Donata Freifrau Schenck zu Schweinsberg, DRK-  
Vizepräsidentin

**Hinweis:**

Informationen zu Kursleiterschulungen für das »*Salute!*«-  
Gesundheitsförderungsprogramm erhalten Sie bei

GKM-Institut für Gesundheitspsychologie

Liebigstraße 31 a

35037 Marburg

[info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de)

[www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)

**TEIL A**

**EINFÜHRUNG UND  
GRUNDLAGEN**

## **KAPITEL 1**

# **Einführung in das »Salute!«- Gesundheitsförderungsprogramm**

Herzlich willkommen zum  
Gesundheitsförderungsprogramm »Salute! – was die Seele  
stark macht«.

*»Gesundheit fördern durch Schatzsuche statt  
Fehlerfahndung« – Wir begleiten Sie auf der  
Schatzsuche und geben Ihnen Werkzeuge zur  
Schatzsuche an die Hand.«*

Dies ist das Motto des »Salute!«-Programms, nach dem Sie  
als zukünftige Kursleiterinnen und Kursleiter Ihre  
Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer darin  
unterstützen werden, ihre Gesundheit zu stärken. Dieses  
Einführungskapitel gibt Ihnen einen ersten Überblick über  
die Ziele und mögliche Zielgruppen, über den inhaltlichen  
und zeitlichen Aufbau des Programms sowie Hinweise zur  
organisatorischen Programmdurchführung und zur  
Evaluation.

## **1.1 Ziele**

Gesundheit ist mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit und auch mehr als das bloße »Schweigen der Organe«. Positiv verstanden meint Gesundheit – entsprechend der Präambel der Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 1946 – einen »Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen« (zit. n. Franzkowiak & Sabo 1993, S. 60). Gesundheitsförderung ist entsprechend auch mehr als bloße Krankheitsverhütung mittels Reduktion bekannter Risikofaktoren. Positiv verstanden zielt Gesundheitsförderung auf den Aufbau von personalen und sozialen gesundheitlichen Protektivfaktoren, die nachweislich zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beitragen. Dies ist der Grundansatz des hier vorliegenden Gesundheitsförderungsprogramms, das eine salutogenetische Perspektive konsequent in die Praxis der Gesundheitsförderung umzusetzen versucht. Es zielt darauf, die Teilnehmenden darin zu befähigen, Wohlbefinden in ihrem alltäglichen Leben zu entwickeln, ggf. auch in schwierigen Situationen aufrechtzuerhalten und zu stärken. Sie werden dazu angeleitet, Ressourcen, auf die sie in ihrem Alltag dabei zurückgreifen können, zu entdecken, ggf. auszubauen und gezielt zu nutzen.

Der inhaltliche Schwerpunkt des »*Salute!*«-Programms liegt dabei bei den psychosozialen Ressourcen der Gesundheit und nicht bei körperlichen Protektivfaktoren, wie z. B. einer gesunden Ernährung oder ausreichender und regelmäßiger Bewegung, durch die ebenfalls sowohl

das körperliche als auch das psychische Wohlbefinden gefördert werden kann.

Im Einzelnen fokussiert »*Salute!*« auf

- die Förderung angenehmen, genussvollen Erlebens im Alltag auf der Basis einer selbstfürsorglichen Grundhaltung,
- den Aufbau und die Pflege eines unterstützenden sozialen Netzes und das Erleben positiver, »nährender« sozialer Beziehungen,
- die Stärkung von gesundheitsförderlichen Einstellungen, insbesondere im Hinblick auf eine optimistische Selbstwirksamkeitsüberzeugung,
- die Auseinandersetzung mit eigenen Werten, Zielen und Zukunftsvorstellungen als mögliche Sinnstifter und zur Stärkung des Sinnhaftigkeitsgefühls.

Die damit angesprochenen psychosozialen Protektivfaktoren lassen sich kurz und bündig in den folgenden vier großen »**S**«, die vier wesentliche Grundpfeiler der psychosozialen Gesundheit darstellen, zusammenfassen: **Selbstfürsorge, Soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit** und **Sinnerleben**.

Durch vielfältige Anregungen zur Selbstreflexion und zur Selbstbeobachtung, durch praktische Übungen, Gruppengespräche und Transferhilfen will »*Salute!*« die Teilnehmenden darin unterstützen, sich ihrer je individuellen gesundheitlichen Ressourcen in den genannten Bereichen bewusst zu werden sowie diese gezielt zu nutzen und auszubauen.

Eine ausführliche Darstellung des theoretisch-konzeptionellen Hintergrundes sowie der wissenschaftlichen Grundlagen der Programminhalte finden Sie im Kapitel 2.

## **1.2 Zielgruppen und Einsatzfelder**

Das Gesundheitsförderungsprogramm »*Salute!*« ist von seiner Grundkonzeption her zielgruppenunspezifisch, das heißt, es wendet sich grundsätzlich an alle Personen, die psychosoziale gesundheitliche Ressourcen stärken und dadurch ihr alltägliches Wohlbefinden nachhaltig verbessern möchten. Sei es, dass sie bereits unter Beeinträchtigungen ihres körperlichen und psychischen Wohlbefindens leiden oder es erst gar nicht so weit kommen lassen wollen. In der Praxis ist es allerdings oft sinnvoll und notwendig, das Programm für spezifische Zielgruppen anzubieten. Derartige Zielgruppenbestimmungen können sich beispielsweise beziehen auf das Geschlecht und das Alter (z. B. junge Erwachsene, Generation 50 plus etc.), auf bestimmte Berufsgruppen, Funktionsträger oder Branchen (z. B. Pflegekräfte in Krankenhäusern, Altenpfleger, Polizisten, Lehrer, Führungskräfte in Unternehmen, Bankangestellte, Freiberufler, Mitarbeiter von Jobcentern, Zug- und Flugbegleiter, Ärzte, Außendienstmitarbeiter, Justizangestellte usw.) sowie insbesondere auf Menschen in besonderen Lebenslagen oder -phasen (Alleinerziehende, Eltern mit kleinen Kindern, berufstätige Mütter, pflegende Angehörige, Arbeitslose, Migranten usw.). Bei einer