

Abstracts Salutogenese-Symposium 1.-3. Mai 2026

Freitag 1. Mai - Raum Passau I:

15.30 Uhr: Referent Thomas Michael Haug

Die Kunst des Fragens – Salutogenese als Widerstand des Lebendigen

Wie wir Systeme verändern, indem wir uns von ihnen nicht länger bestimmen lassen.

„Was hilft uns für ein gutes Leben?“ Eine scheinbar einfache Frage, die sich bei näherem Hinsehen als radikal entpuppt. Denn was „gut“ ist, bestimmen längst nicht mehr wir allein. Unsere Selbstwahrnehmung, Motivation und Autonomie sind eingebettet in Systeme, die uns gleichzeitig fördern und formen, ermutigen und kontrollieren – zuweilen auch funktionalisieren und instrumentalisieren.

Ein gutes Leben ist nicht das Ergebnis von Kontrolle, Kompetenzentwicklung und Machbarkeitsanleitungen, sondern das Geschenk einer Haltung, die das Leben befragt, bevor sie es deutet.

Die Salutogenese — ursprünglich als Theorie der Gesundheit entwickelt — lässt sich auch als eine *Theorie des Fragens* verstehen: Sie fragt beispielsweise, wie Menschen Kohärenz finden inmitten von Widersprüchen, wie Sinn entsteht, wo Systeme das Denken und Fühlen reglementieren. Und wie Freiheit möglich bleibt, wenn Anpassung zum unreflektierten Maß aller Dinge wird.

Fragen sind aus dieser Perspektive nie harmlos. Sie öffnen, was festgefügt scheint. Sie bringen Macht zum Vorschein (Foucault), zeigen unsere sozialen Prägungen (Bourdieu), fordern Bildung als Befreiung (Freire) und rufen uns in die existentielle Verantwortung (Frankl). So wird Salutogenese zu einer Praxis kritischer Selbst- und Weltbeziehung: nicht als Methode, sondern als fragende Grundhaltung für ein gutes Leben.

Sie beobachtet nicht nur Systeme, sondern auch, wie wir selbst beginnen, durch ihre Logiken die Welt zu sehen – und darin unsere eigene Freiheit verlieren.

Damit verschiebt sich der Fokus fundamental: Salutogenese wird nicht mehr als Planungsgrundlage für Interventionsprogramme verstanden, sondern als Reflexionsrahmen, der uns befähigt, das Verhältnis zwischen Mensch, System und Sinnhaftigkeit bewusst zu gestalten. Eine Praxis, die Komplexität nicht vereinfacht, sondern als lebendigen Resonanzraum menschlicher Würde begreift.

17.00 Uhr: Referent Theo Petzold

Gut leben in einer Dorfgemeinschaft – Beispiel Heckenbeck

Vor über 40 Jahren begann ein soziales Gemeinschaftsexperiment, bei dem gesunde Entwicklung im Leben in und mit der Natur ein Hauptanliegen war, nach den Erfahrungen als Arzt in der Großstadt Hannover, wo gefühlt eine kranke Entwicklung lief. In dem Experiment zum guten Leben haben wir uns sehr schnell und folgend immer wieder von Plänen und festen Vorstellungen verabschiedet, wie ein gutes Leben in einer Gemeinschaft in der Natur aussehen muss. Unser Vertrauen in menschliche und soziokulturelle Selbstorganisation war immer wieder gefordert.

Im Zentrum und Fokus der Entwicklung stand sehr bald das Kommunizieren und Kooperieren und damit die Beziehungsgestaltung untereinander. Dabei entfaltete sich eine ausgeprägte Kokreativität, die in der Realisierung vieler Projekte wie einer freien Schule und Kindergarten, einer SoLaWi, Bioladen, Arzt- und Hebammenpraxis, soziokulturellen Zentrum „Weltbühne“ und mehr mündete. Ansätze zu einer lokalen Ökonomie wurden gebildet. In der Corona-Zeit zeigte Heckenbeck eine gute Resilienz – ein „soziales Immunsystem“.

Ganz aktuell gab es sogar besondere öffentliche Anerkennungen wie Auszeichnungen: 2024 besuchte Ministerpräsident Weil den Ort, um „das Geheimnis von Heckenbeck zu lüften“. 2025 hat Heckenbeck den Niedersächsischen Landespreis im Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ gewonnen und kommt jetzt in den Bundeswettbewerb.

17.40 Uhr: Referentin Veronika Langguth

Nicht stehenbleiben, sondern weitermachen – und weiteratmen!

Ein atembewusster Weg mit Vertrauen, Verantwortung und Wohlgefühl

Ein atembewusst gelebtes Leben lässt uns gelassener und handlungsbereiter mit pathogenen Strukturen umgehen.

Wenn es uns gelingt, im Ansturm von bedrohlichen Nachrichten über spezielle Atemweisen einen klaren Kopf zu behalten, den Boden unter den Füßen nicht zu verlieren und in unserer Mitte zu bleiben, kann uns nichts so leicht umwerfen, sei es noch so unvorhergesehen. Und wenn doch, stehen wir wieder auf und machen mutig weiter.

Atemerfahrungen stabilisieren uns und vermitteln uns Schutz. Wir lernen, unseren Körper empfindungsbewusster zu spüren, so dass wir rechtzeitig wahrnehmen, wenn durch bedrohlich wirkende Informationen Angstschwingungen in uns eindringen möchten und hindern diese daran durch spezielle Atemweisen.

So entwickeln sich Vertrauen in unseren zuverlässigen Atem, Selbstvertrauen und Wohlgefühl. Wir lernen, uns auch angesichts pathogener Strukturen so wohl wie irgend möglich zu fühlen, was unsere Gedanken beeinflusst und vice versa. Wir lernen, nicht gegen das, was sich ständig wandelt, zu kämpfen, sondern manche Unsicherheit und Hilflosigkeit auszuhalten. Glücklicherweise ist, wer Vertrauen in eine höhere Führung hat, verbunden mit dem Glauben, dass alles, was geschieht, seinen Sinn hat.

Wir sind verantwortlich für uns und unsere Umwelt und was wir ausstrahlen.

So erleben wir mit jedem Atemzug Heilkraft, die uns salutogen handeln lässt, indem wir auch übers Wort Stabilität und Heilkraft vermitteln, was anderen Mut machen kann. Nichts und niemand kann uns den Atem rauben!

19.15 Uhr: Nadja Lehmann

Vertrauma – alleine zusammen heilen.

Ein Programm zur Selbstermächtigung und Coregulation“

Wie können Menschen in hochbelasteten, oft pathogen strukturierten Systemen ihre Selbstwirksamkeit, Verbundenheit und Lebensfreude wiederfinden?

Das alltagsnahe Programm **Vertrauma** unterstützt Menschen mit Traumafolgen dabei, im Alltag Stabilität und Verbindung zurückzugewinnen. Es integriert die gezielte Anregung von Eigenaktivität, gegenseitige strukturierte Unterstützung von Peers und digitale Begleitung zu einem neuen, praxisorientierten Lern- und Selbsthilfeformat, das salutogene Prinzipien konsequent umsetzt. Im Zentrum steht die Idee, dass Heilung und Resilienz nicht primär durch Therapie, sondern durch **Selbstermächtigung im sozialen Feld** entstehen – durch das Wiederlernen von Selbst- und Coregulation, gegenseitigem Commitment und Alltagspraxis.

Im Vortrag stelle ich die Entstehung, Struktur und Wirkweise des Programms vor – entstanden aus langjähriger psychotherapeutischer Praxis mit traumatisierten Menschen und weiterentwickelt zu einem gemeinschaftsbasierten Konzept, das Salutogenese konsequent praktisch werden lässt.

Anschließend lade ich die Teilnehmenden ein, einen kleinen Ausschnitt des Vertrauma-Programms selbst zu erleben:

In einer kurzen Praxis-Sequenz aus dem Peer-Format erfahren wir, wie einfache, strukturierte Formen von gegenseitiger Unterstützung und Resonanz wirken – und wie sie auch auf dem Symposium zu einem guten, lebendigen Miteinander beitragen können.

Inhaltliche Leitfragen:

- - Wie kann das Projekt *Vertrauma* pathogene Strukturen durchbrechen und Räume für lebendige Entwicklung öffnen?
- - Welche Formen kollektiver Eigenaktivität und gemeinsamer Genesung lassen sich gestalten?
- - Wie können digitale Strukturen – App, KI/LLM-basierte Begleitung und Online-Community – soziale Kohärenz fördern, statt Entfremdung zu verstärken?

Zeitgleich 19.15 Uhr – Raum wird noch bekannt gegeben

Referentinnen Andrea Heiber/ Petra Keiten

Veränderung braucht Tiefe – und den Mut hinzuschauen

Change ist mehr als Struktur, Technik und Prozess – er berührt Menschen, Haltung und Beziehung. In diesem Vortrag zeigen wir, wie Veränderung gelingt, wenn man den Blick weitet und in die Tiefe geht.

Unser Ansatz verbindet vier kraftvolle Perspektiven:

- **Systemtheorie:** Organisationen als lebendige, vernetzte Systeme verstehen.
- **Hypnosystemik:** Innere Ressourcen aktivieren und Wandel von innen heraus gestalten.
- **Visual Thinking:** Mit inneren Bildern Veränderung begreifbar und gestaltbar machen.
- **Salutogenese:** Den Fokus auf das richten, was stärkt und gesund hält – gerade in komplexen Zeiten.

Statt linearer Change-Prozesse setzen wir auf einen systemisch-dynamischen Zugang: Veränderung entsteht aus dem Kontext – mal sichtbar, mal subtil. So wird jedes Projekt zum Star ✨.

Entlang eines konkreten Praxisbeispiels in einem Krankenhaus machen wir den Ansatz lebendig und greifbar – für nachhaltige Transformation, die wirklich wirkt.

Erlebe „Changemanagement mit Tiefe“ – für Veränderung, die berührt und bewegt.

Samstag 2. Mai - Raum Passau I:

7.30 Uhr: Referent Markus Übelhör

Meditation - Salutogenese und Achtsamkeit

Die salutogene Achtsamkeitsmeditation bringt Achtsamkeitspraxis und Stimmigkeitsregulation zusammen: Wir ergänzen das achtsame Wahrnehmen mit der expliziten Frage, was denn mehr Stimmigkeit bringen könnte, bzw. wie es wäre wenn es stimmiger wäre. Dabei kann es sein, dass sich emotionale und mentale Muster, die sich in der Meditation oftmals zeigen und uns wie in einem Loop gefangen nehmen, recht spontan lösen.

Die Idee dazu ist in einem Ausbildungskurs im Zentrum für Salutogenese in Bad Gandersheim entstanden: Die Ebenen der Achtsamkeit Körper, Gefühle, Gedanken und

Dharma entsprechen im Grunde den Lebensdimensionen mit denen wir in der salutogenen Kommunikation arbeiten: In der körperlichen Lebensdimension sind es Körperempfindungen, die uns helfen Stimmigkeit herzustellen. In der sozialen Lebensdimension sind es die Gefühle, in der kulturellen Lebensdimension sind es kognitive Prozesse, also Gedanken, und in der spirituellen Lebensdimension sind es unsere Vorstellungen von Spiritualität, die uns Stimmigkeit bringen.

Achtsames Wahrnehmen spielt natürlich an sich schon eine zentrale Rolle in der Stimmigkeitsregulation nach Theodor D. Petzold. Das Wahrnehmen der erste Schritt: Wir nehmen wahr was da ist und priorisieren was bedeutsam ist. Im zweiten Schritt tun wir etwas um mehr Stimmigkeit zu erreichen und im dritten ziehen wir über den Erfolg der Handlung Bilanz.

Jede Achtsamkeitsmeditation ist eine Übung des Wahrnehmens: Wir betrachten was gerade da ist und machen uns unsere emotionalen und gedanklichen Reaktionen bewusst. Wir betrachten unsere Reaktionsmuster, tun aber nichts. So entwöhnen wir unseren Geist vom automatischen Reagieren. Indem wir dann auch die Frage stellen, inwiefern wahrgenommen Muster auf ein Bedürfnis nach mehr Stimmigkeit hinweisen und welche Handlung (oder nicht-Handlung) zu mehr Stimmigkeit führt, bezieht die salutogene Achtsamkeitsmeditation diesen zweiten Schritt des Handelns in die Achtsamkeitspraxis mit ein.

9.00 Uhr: ReferentIn Elfriede Zörner/ Michael Deppeler

Wir sind Körper, Bewusstsein & schöpferische Liebe

Dr. med. Michael Deppeler, langjähriger Leiter der Hausärztelepraxis „Salutoméd“ sowie der Schweizer Region „xunds grauholz“ und Elfriede Zörner, Salutovisiorin®, Psychosoziale Beraterin und langjähriges Vorstandsmitglied der ÖGL- Österr. Ges. f. Lebensberatung, führen einen Dialog über das Buch von Transformationsforscher Maik Hosang „Wir sind Körper, Bewusstsein und schöpferische Liebe“ im Zusammenhang mit der Bewusstseinsforschung von Frederico Faggin – vor dem Hintergrund unseres Symposium-Themas „Was hilft uns für ein gutes Leben?“

10.30 Uhr: Referent Christopher Moser

Epigenetik und Salutogenese – Wie wir Gesundheit bewusst gestalten können

Epigenetik und Salutogenese treffen sich in ihrer zentralen Frage: Wie entsteht Gesundheit – und wie kann sie erhalten werden? Beide Ansätze ergänzen einander auf bemerkenswerte Weise. Während Antonovsky mit dem Kohärenzgefühl (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit) insbesondere die psychologische und soziale Dimension von Gesundheit betonte, liefert die Epigenetik die biologische Entsprechung: Sie macht sichtbar, wie kohärentes, sinnerfülltes Leben auf molekularer Ebene gesundheitsfördernd wirkt und stärkt damit das Kohärenzgefühl auf eindrucksvolle

Weise. Sie macht biologische und systemische Zusammenhänge verständlich, eröffnet Wege zur Handhabbarkeit und verdeutlicht die Bedeutsamkeit unserer Lebensgestaltung für Gesundheit und Entwicklung. So wird das Prinzip der Selbstwirksamkeit – zentraler Gedanke der Salutogenese – in der Epigenetik physiologisch nachvollziehbar und zugleich praktisch erfahrbar. Der Beitrag beleuchtet, wie diese Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden können – etwa in der Beratung, Therapie, Bildung und Medizin. Anhand von Beispielen aus der beruflichen Praxis wird gezeigt, wie Menschen durch die Verbindung von Epigenetik und Salutogenese bei der Entstehung und Erhaltung ihrer Gesundheit profitieren und salutogene Strukturen in ihrem Umfeld fördern können. Dabei geht es nicht nur um individuelle Gesundheitsförderung und Prävention, sondern auch um einen Beitrag zum Wandel des Gesundheitswesens hin zu einem wirklich salutogen orientierten System. Epigenetik und Salutogenese führen gemeinsam zu einer neuen Haltung: Gesundheit ist kein Zufall, sondern ein fortlaufender Gestaltungsprozess – den wir stets proaktiv beeinflussen können. Der Vortrag lädt dazu ein, diese Zusammenhänge zu reflektieren – und zu erkunden, wie wir die Freiheit zur Gesundheit in uns selbst und in unseren Systemen verwirklichen können.

14.00 Uhr: Referentin Janna de Buhr

Gesundheitsförderung und Sinnorientierung in Strukturen zu verankern

Salutogenese in pathogenen Systemen bedeutet, Gesundheitsförderung und Sinnorientierung in Strukturen zu verankern, die historisch vor allem auf Krankheit ausgerichtet sind.

Gerade im Kontext der gesetzlichen Krankenkassen wird dieses Spannungsfeld besonders deutlich: Das medizinische Versorgungssystem folgt überwiegend einer pathogenetischen Logik – finanzielle Mittel fließen in erster Linie dann, wenn Diagnosen gestellt und Krankheiten behandelt werden. Die Krankenkasse befindet sich somit zwischen Menschen, die Unterstützung und Orientierung suchen, und einem System, das Krankheit zur ökonomischen Grundlage macht.

Für Mitarbeitende entsteht daraus häufig ein innerer Konflikt: Der Wunsch, Menschen in ihrer Gesundheit zu stärken, stößt auf rechtliche Vorgaben, Abrechnungsmechanismen und routinierte Systemstrukturen. Hinzu kommt, dass die Zusammenarbeit mit anderen Akteur*innen oft von Misstrauen geprägt ist – etwa durch die Annahme, Leistungserbringer*innen handeln nur dann „gesundheitsorientiert“, wenn Kontrolle oder Anreize dies erzwingen.

Gleichzeitig zeigen sich innerhalb dieser Rahmenbedingungen zunehmend Gestaltungsspielräume: Gesundheitsförderungsprojekte, kooperative Netzwerke und die bewusste Einbindung salutogener Perspektiven – etwa durch die Unterstützung entsprechender Vortrags- und Austauschformate – verdeutlichen, dass Salutogenese auch in pathogen geprägten Systemen wachsen kann.

Vor dem Hintergrund meiner Tätigkeit in einer gesetzlichen Krankenkasse und der Erfahrung, dass salutogene Impulse dort aktiv aufgegriffen und gefördert werden, lade ich im Workshop dazu ein, gemeinsam zu erkunden, wie sich Salutogenese im (beruflichen) Alltag weiter entfalten lässt. Anhand praktischer Beispiele und

gemeinsamer Reflexion wollen wir erforschen, wie sich „Salutogene Inseln“ aufbauen, nähren und erweitern lassen – auf Organisations- wie auch auf persönlicher Ebene. Ziel ist es, salutogene Praxis im Gesundheitssystem zu stärken: für die Menschen, die wir begleiten, für Kolleg*innen und für uns selbst.

15.45 Uhr: Referentin Daniela Rotter

Kommunikation schafft Kooperation: Schulentwicklungsberatung im Kontext sprachlicher und kultureller Vielfalt

Mehrsprachigkeit und der Umgang mit sprachlicher und kultureller Vielfalt sind zentrale Themen der Schulentwicklung. Schulen stehen vor der Aufgabe, auf Unterrichts-, Personal- und Organisationsebene individuelle Antworten auf die damit einhergehenden Anforderungen und Herausforderungen zu finden und kontinuierlich zu lernen.

In der Beratung insbesondere städtischer Schulen zeigt sich, dass migrations- und sprachensensible Schulentwicklung eine wesentliche Voraussetzung für gesundes Lernen und Arbeiten ist. Schulen, die als autonome Systeme Verantwortung für ihre Entwicklung übernehmen, können dadurch wesentlich zu mehr Chancengerechtigkeit und Bildungserfolg beitragen.

Die aktuelle Betonung der Schulautonomie in der österreichischen Bildungspolitik eröffnet neue Gestaltungsspielräume für salutogene Lern- und Arbeitsräume. Die salutogene Perspektive kann dabei als **Attraktiva** dienen – also als sinnstiftendes Zielsystem für Schulentwicklung und als leitendes Prinzip in der Beratung.

Im Vortrag werden Erfahrungen aus der Begleitung und Beratung von Schulen vorgestellt. Anhand von Fallbeispielen wird gezeigt, wie und welche systemischen Überlegungen in Entwicklungsprozesse einfließen können und wie Schulteams durch eine aufbauende Kommunikation zu Kooperation und gemeinsamen Lernprozessen angeregt werden können.

17.15 Uhr: Referentin Claudia Kerth

Die Driver Lounge als kokreativer Raum für Mitarbeiter:innen im Fahrbetrieb der Graz Linien

Damit die Stadt Graz im wahrsten Sinne des Wortes in Bewegung bleibt, sind bei den Graz Linien – dem größten kommunalen Mobilitätsdienstleister der Steiermark – täglich rund 800 Mitarbeiter:innen im Fahrbetrieb mit Bussen und Straßenbahnen im Einsatz. Ein Blick auf die Entwicklung der letzten 15 Jahre zeigt: Der Fahrbetrieb ist um etwa 300 Mitarbeiter:innen gewachsen und hat mit über 30 vertretenen Nationalitäten deutlich an Vielfalt gewonnen. Dieses rasche Wachstum bringt für Führungskräfte eine Reihe komplexer Fragen mit sich:

- ❓ Wie gelingt es, Fachkräfte in Zeiten des Mangels zu gewinnen und langfristig zu binden?
 - ❓ Wie führt man eine so große und heterogene Gruppe von Mitarbeiter:innen?
 - ❓ Wie kommunizieren wir effektiv miteinander?
 - ❓ Welche Bedürfnisse bestehen – und wie lassen sie sich erfüllen?
 - ❓ Wie kann Kokreativität in einem kommunalen Dienstleistungsunternehmen gelingen?
- Fragen über Fragen – und das Gefühl, als suche man nach dem sprichwörtlichen Stein der Weisen.
- Kann ein salutogener Blick auf die Organisation dabei helfen, konkrete Lösungswege zu erkennen? Es braucht Mut und Engagement, Geduld und vor allem die Bereitschaft, aufmerksam zuzuhören: Was bewegt die Menschen in dieser Organisation?
- Aus diesem Prozess entstehen neue Räume – wie die „Driver Lounge“: ein Service- und Aufenthaltsbereich für die Mitarbeiter:innen des Fahrbetriebs der Graz Linien. Ein Ort, der nicht nur der Erholung dient, sondern auch als kokreativer Raum verstanden wird, in dem Ideen wachsen und Gemeinschaft entsteht.
- Diese Geschichte einer gelungenen Kooperation verdient es, erzählt zu werden.

Samstag 2. Mai - Raum Passau II:

10.30 Uhr: ReferentIn Sandra Kunz/ Markus Übelhör

Sal-Süd Erfahrungsbericht & Praxisprojekte

Zentrum für Salutogenese Süd - Salutogenese in die Kultur tragen

Mit der Gründung des Zentrums für Salutogenese Süd haben sich 3 Ausgebildete in salutogener Kommunikation zum Ziel gemacht, die Salutogenese zu den Menschen zu bringen:

Maria Sailer, Theologin, Sandra Kunz, Heilpraktikerin und Markus Übelhör, Sozialpädagoge, haben sich daran gemacht, salutogene Kommunikation in ihren Tätigkeitsfeldern anzuwenden und weiter zu geben.

Sandra und Markus werden berichten über Herausforderungen, Erfolge und Überraschungen und freuen sich auf einen lebendigen Austausch!

11.10 Uhr: ReferentIn: Sandra Kunz/ Thoralf Fricke

SaluThera – Salutogenes Denken und Handeln in helfenden Berufen stärken

Wie kann ein gutes, gesundes Leben, Wirken und sich entwickeln in einem stark pathogen geprägten Medizinsystem gelingen - für Patient:innen und auch für die Therapeut:innen selbst?

Mit unserer SaluThera GbR und unserem 8-teiligen On-Demand-Onlinekurs wollen wir sanft und wirkungsvoll zur salutogenen Mitgestaltung des Gesundheitswesens beitragen.

Wir stellen auf dem Symposium unseren Kurs als Vortrag vor, der sich in erster Linie an Menschen aus beratenden, heilenden und helfenden Berufen richtet. Ziel ist es zum einen Fachpersonen zu ermutigen, ihre eigene Gesundheit und Selbstfürsorge bewusst in den Mittelpunkt zu stellen – als Basis für die nachhaltige, kraftvolle Begleitung anderer und zum anderen Kernelemente der salutogenen Sichtweise näher zu bringen.

Der Kurs ist praxisnah, ressourcenorientiert und inspiriert zu einer salutogen geprägten inneren Haltung.

Jedes Modul bietet strukturierte Inhalte, kurze Rück- und Vorausschau, Imaginationsübungen, kompakte Theorie, praktische Anwendungen, Reflexionsfragen und Übungen zur Selbststärkung.

Wir freuen uns, diesen Beitrag zum salutogenen Wandel im Gesundheitswesen in Passau zu teilen und gemeinsam mit anderen an zukunftssträchtigen Ideen und Strukturen zu arbeiten.

14.00 Uhr: Referentinnen S. Kunz/M. Bremer/S. Schwarz/P. Dauster/S. Sussner
Ko-kreative Ansätze zur Entfaltung und Unterstützung in Gemeinschaften innerhalb pathogener Strukturen

In vielen gesellschaftlichen und beruflichen Bereichen erleben wir heute Strukturen, die eher pathogen als salutogen wirken. Handeln und Reflektieren wechseln sich in hohem Tempo ab, während das bewusste Wahrnehmen – als Erster Schritt und somit Grundlage von Selbstregulation und Beziehungsgestaltung – häufig zu kurz kommt. Im Gesundheitswesen etwa dominiert oft der Blick auf das Defizit: auf Krankheit, Fehlverhalten oder Mangel. Ähnliche Muster zeigen sich in Bildungs- und Sozialberufen, wo Überforderung, Unsicherheit und Konkurrenzdruck die Freude am Tun und die Fähigkeit zu empathischer Begegnung beeinträchtigen. Solche Erfahrungen führen nicht selten zu Gereiztheit, Abgeklärtheit oder Resignation – Ausdruck einer kollektiven Erschöpfung, die Sinnfindung und kooperatives Handeln erschwert.

Unsere **Sal-COMmunity** ist als Antwort auf diese Entwicklungen entstanden. Sie versteht sich als offener, ko-kreativer Raum, in dem bestmöglich versucht wird, die Prinzipien der **Salutogenese** vor allem der **Salutogenen Kommunikation**[®] praktisch zu leben, sie zu erforschen und auch weiterzuentwickeln. Mitglieder aus unterschiedlichen Professionen – etwa Lehrerbildung, Pädagogik, Therapie und Organisationsentwicklung – verbindet die gemeinsame Intention, Strukturen zu fördern, die Vertrauen, Kooperation und gegenseitige Anerkennung ermöglichen.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erkunden, wie salutogene Prozesse in den eigenen Arbeitsfeldern kultiviert werden können: durch achtsame Wahrnehmung, wertschätzende Kommunikation und eine Haltung der gegenseitigen Unterstützung. Die Community dient dabei als Erfahrungsraum, in dem individuelle Projekte gestärkt, Ideen geteilt und Ressourcen sichtbar gemacht werden – jenseits von Konkurrenz, hin zu Resonanz und kooperativem Lernen.

Theoretisch stützen wir unsere Arbeit auf Modelle der **Selbstregulation** (nach Dr. med. T.D. Petzold) und auf **Michael Tomasellos Phasen des Kooperierens**, die aufzeigen, wie gemeinsames Handeln und geteilte Intentionalität entstehen.

Im Rahmen des Symposiums möchten wir die Entstehung und Praxis unserer

Community vorstellen und in einem kleinen anschließenden Workshop gemeinsam mit den Teilnehmenden erlebbar machen, wie eine salutogene Haltung – als Erweiterung zu den verbreiteten pathogenen Mustern – konkret in Kommunikation, Kooperation und gemeinschaftlicher Entwicklung Gestalt annehmen kann. Ziel ist es, gemeinsam eine Kultur des Wohlbefindens, der Verbundenheit und der gegenseitigen Unterstützung zu fördern – innerhalb einer Welt, die diese Qualitäten mehr denn je braucht.

15.45 Uhr: Referent Ludwig Petzi

Salutogenese und Resonanzethik – Prinzipien für Gesundheit im Einklang mit Werten

Die Salutogenese nach Aaron Antonovsky fragt: Was erhält uns gesund? Antworten gibt sie in Form von Prinzipien wie Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit, die in der Forschung inzwischen um weitere Dimensionen erweitert wurden. In dieser Präsentation stelle ich die sieben Prinzipien der Salutogenese in einfacher Sprache vor, in Synergie mit den Prinzipien der Resonanzethik von Ludwig Petzi.

Die Resonanzethik zeigt eine Werte-Matrix, die Selbstwerte (z. B. Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Selbstbewahrung), Gesellschaftswerte (z. B. Teamgeist, Fürsorge, Ordnung) und Emergenzwerte (z. B. Kohärenz, Kreativität, Wandlungsfähigkeit) in Resonanz setzt. So wird sichtbar, wie Gesundheit nicht nur individuell, sondern auch gemeinschaftlich und gesellschaftlich gestützt werden kann.

Der Vortrag zeigt wie die sieben Salutogenese-Prinzipien konkret erfahrbar sind und wie Resonanzachsen helfen, innere Stabilität und äußere Gestaltungskraft zu verbinden.

Das Ziel ist, Salutogenese und Resonanzethik als zwei sich ergänzende Orientierungsmodelle erfahrbar zu machen: verständlich, praktisch anwendbar und inspirierend für Gesundheit in Alltag, Organisationen und Gesellschaft.

17.15 Uhr: Referent Raimund Badelt

Die Omega-Spur - worauf dürfen wir hoffen?

Medien sind voll von Krisen, verbreiten Pessimismus, Zukunftsangst.

Während Albert Einstein in der Physik den Zusammenhang zwischen Materie und Energie herausarbeitete, führte Pierre Teilhard de Chardin Naturwissenschaft und Religion zusammen. Er entwickelte eine Spiritualität, die Gott und Welt verbindet und uns allen Lebenssinn und Hoffnung gibt.

Nach einleitendem Überblick über Leben (1881-1955) und Wirken von Pierre Teilhard de Chardin, SJ, Vorstellung dreier seiner zentralen Thesen und ihrer Implikationen für unser Leben:

1. Evolution geht weiter, wir haben nicht nur Verantwortung für die Bewahrung der Schöpfung, sondern auch für ihre weitere Entwicklung.

2. Energie ist nicht nur ein Begriff der Physik, sondern auch aus dem geistig-spirituellen Bereich: Liebe ist eine Energieform, die wir mindestens genau so ernst nehmen sollten wie technische Energieformen. Daraus folgt ein Auftrag für jeden einzelnen Menschen und die Gesellschaft insgesamt.

3. Über den Einzelmenschen hinaus entsteht eine Zone des Geistes („**Noosphäre**“), die zu einem Punkt **Omega** strebt (kosmische Perspektive der Religion). Indizien dafür sind heute viel deutlicher als zu Lebzeiten Teilhards. Spiritualität als Motor für Hoffnung.

Sonntag 3. Mai - Raum Passau I:

7.30 Uhr: Karim Hübler-Hegazy

Offene Meditations- & Entspannungseinheit – Vom Kopf ins Spüren

Nach einem Symposium voller inspirierender Vorträge und intensiver intellektueller Arbeit kann der Kopf manchmal rauchen – und der Körper bleibt dabei auf der Strecke. Diese offene Einheit lädt dich ein, einen bewussten Gegenpol zu setzen: weg vom Denken, hin zum Spüren.

Ziel ist es, nicht nur Informationen aufzunehmen, sondern das Erlebte nachklingen zu lassen, innere Ruhe zu finden und die eigene Präsenz zu vertiefen.

Meditation unterstützt genau die Ressourcen, die Salutogenese beschreibt: Sie hilft, Stress zu reduzieren, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und die innere Balance zu stärken. Wer bewusst meditiert, trainiert die Fähigkeit, Herausforderungen gelassener zu begegnen, sich selbst besser wahrzunehmen und dem eigenen Leben Sinn und Präsenz zu verleihen – also die zentralen Elemente von Salutogenese praktisch zu erfahren.

Die Einheit ist offen gestaltet: Du kannst sie nutzen, um Energie zu tanken, Stress abzubauen oder einfach bewusst in den eigenen Körper zurückzukehren. Ein Raum für Entschleunigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge – damit Salutogenese nicht nur ein Konzept im Kopf bleibt, sondern im Körper und Alltag spürbar wird.

9.00 Uhr: Referent Heinz Fuchsig

Lebensdienlichkeit – ein hoffnungsvoller Ausblick auf zwei zentrale Lebensbereiche

(Kurz-Abstract): Ich werde anhand von Arbeit und Wohnen darstellen, welche Aspekte salutogener werden (können), weil es technische und soziale Innovationen gibt. Dazu werde ich versuchen, ermöglichende Kontextfaktoren als Fragen zu formulieren.“