



Zusammenfassender Bericht vom D|A|CH-Symposium zur Salutogenese vom 1.-3.5.2026 in Passau

## Was hilft uns für ein gutes Leben?

### **Von der Freiheit, Systeme salutogen mitzugestalten**

Es war gelungen. Wir haben das 2. D|A|CH-Symposium in Freiheit derart salutogen mitgestaltet, dass es zumindest für einige wie im Flow war. Und noch nachwirkt... Nach vielen Jahren haben wir, einschließlich aller ReferentInnen und Teilnehmenden, es geschafft, die Beiträge, Gruppengespräche und Pausen in einem entspannten und gleichzeitig aus- und erfüllenden Rhythmus zu haben. Dafür einen ganz besonderen Dank an Petra und Elfriede, die das Programm zusammengestellt haben.

Nachdenklich stimmende, zum Mitmachen einladende und eindrückliche Beiträge (s. Abstracts und Handouts) haben sehr unterschiedliche und doch salutogenetisch in Beziehung stehende Themen fokussiert. Nach jedem Vortrag hatten wir gut Zeit, um angeregte Gedanken und Gefühle in Triaden vertieft zu reflektieren. Zum Abschluss haben wir in einem kokreativen Gruppenprozess salutogene Narrative entwickelt. Diese befinden sich noch weiter im Entwicklungsprozess... Finden wir mehrere oder ein verbindendes salutogenes Narrativ?

Rückblickend möchte ich einmal versuchen, ein mögliches salutogenes Kernnarrativ aus jedem Beitrag in einem Satz zusammenzufassen. Ich freue mich, wenn diese Zusammenfassungen zum Weiterdenken anregen – sowohl zum Kritischen als auch zum kokreativ Konstruktiven. Gerne sende deine oder Eure Gedanken zum Veröffentlichen und Diskutieren an unser Zentrum.

Thomas Michael Haug: *Durch kritische und irritierende Fragen zu neuen Entwicklungen im guten Leben kommen.*

Theo Petzold: *Durch Kommunizieren seiner Bedürfnisse, Anliegen und Visionen sowie Eingehen aufeinander entfaltet sich kokreativ gutes Leben.*

Veronika Langhut: *Tiefes Atmen ist die elementare physische Bewegung im guten Leben.*

Nadja Lehmann: *Sich in strukturierter naher persönlicher Kommunikation austauschen als Coregulation hilft traumatisierten Menschen zur Selbstermächtigung und aktiverer Teilnahme am guten Leben.*

Andrea Helber und Petra Keiten: *Auch systemische Veränderungen im und zum guten Leben gründen in persönlichen Tiefen.*

Markus Übelhör: *Achtsamkeit führt zu mehr Stimmigkeitserleben.*

Elfriede Zörner und Michael Deppeler: *Ein (meta-)reflexives Selbstverständnis des Menschen als bewusstes, liebendes und schöpferisches Wesen entwickelt das gute Leben weiter.*

Christopher Moser: *Durch Gestalten unserer äußeren Lebensumstände gestalten wir auch unsere eigenen Körpervorgänge bis in die Gene hinein.*

Janna de Buhr: *Salutogene Inseln schaffen im Sinne von Brutstätten für gutes / gelingendes Leben ist an vielen Orten möglich.*

Daniela Rotter: *Lernbeziehungen können durch Eingehen auf die (Bedürfnisse der) Kinder kokreativ und kooperativ gestaltet werden damit die Kinder sich für ein gutes Leben bilden.*

Claudia Kerth: *In Betrieben top-down auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der MitarbeiterInnen eingehen und Raum geben für Bottom-up-Initiativen und Selbstorganisation fördert gutes Leben in Unternehmen.*

Sandra Kunz und Markus Übelhör: *Scheitern ist ein Aspekt von Erfahrungen, aus denen man wichtige Dinge für die Weiterentwicklung im guten Leben lernen kann.*

Sandra Kunz und Thoralf Fricke: *Für die eigene Stimmigkeit als Therapeut sorgen, kann auch unseren KlientInnen helfen, in Resonanz zu ihrer Stimmigkeit zu finden.*

Sandra Kunz, Pascale Dauster, Maria Bremer, Stefanie Schwarz, Susanne Sussner: *Durch gemeinsames Erkunden salutogener Prozesse und gegenseitiges Unterstützen bei der Umsetzung wird das gute Leben vertieft.*

Ludwig Petzi: *Eine digitale App mit einer Werte-Matrix auf der Grundlage der Logik des I Ging kann als Orientierungshilfe genutzt werden, um KI-Anwendungen auf ihre ethische Brauchbarkeit hin zu kontrollieren.*

Raimund Badelt: *Eine spirituelle Orientierung auf eine kosmisch geistige Sphäre ist Quelle von Hoffnung und Liebe.*

Karim Hübler-Hegazy: *Meditation öffnet innere Räume zu verschiedenen Wahrnehmungsdimensionen und ermöglicht innere Kohärenz.*

Heinz Fuchsig: *Hauseigentümer können viel besser leben, wenn sie mit ihren Mietern das gemeinsame Leben im Haus und Garten gemeinsam und auch umweltgerecht gestalten.*

*Herzlichen Dank an alle Mitmachenden!*  
*Theo Petzold*

*Rückmeldungen und weiterführende Gedanken wie auch ausgeführte Narrative erbeten an:*  
[info@salutogenese-zentrum.de](mailto:info@salutogenese-zentrum.de)