

„Wir brauchen das eigentlich alle!“

20 Jahre später – ich bin wieder zurück in der wunderbaren Welt der Salutogenese-Symposien. Back in Salut-Town...

20 Jahre ist es her, dass ich mit Theo Petzold die ersten Symposien zur Salutogenese in Bad Gandersheim mit ersonnen habe.

Und es war für mich ein besonderes Geschenk, jetzt Petra Keiten und Elfriede Zörner als Organisatorinnen mit dem Zentrum für Salutogenese wiederzusehen. Mit ihrer großen Erfahrung und Gruppenleitungskompetenz. Und gemeinsam darüber sprechen zu können: Welche Gestaltungsmöglichkeiten haben wir in einer Welt, die zunehmend „roher“, vom Überlebensdiskurs geprägt wird, uns gesund zu erhalten?

Was mich erwartete, war ein Kreis von etwa 30 Menschen, hoch engagiert und verbunden durch den gemeinsamen Blick auf die Welt durch unsere salutogene Brille. Was mir schnell klar wurde: Dieser Kreis hatte eine ausgeprägte Fähigkeit zur Metareflexion, die sich in den vielfältigen Beiträgen zeigte. Der „bunten Blumenstrauß“ unterschiedlicher Perspektiven, ergänzte sich wunderschön perfekt in meinem Erleben.

So gab es etwa mit dem Beitrag von Thomas Haug zur Frage „Salutogenese als Widerstand des Lebendigen“ viel Geistesfutter: die Hypothese, dass sich das Lebendige der Kontrolle und Manipulation widersetzt und vor allem durch die Bedingungen geformt wird, in denen es entsteht. Dann brachte Theo viel praktisch (widerständiges?)

Lebendiges aus Heckenbeck mit. Wo ich jetzt auch seit zwei Jahren wieder lebe und gemerkt habe, wie kostbar ein so gelebtes, lebendiges Umfeld ist. Danach folgten im Gespräch und in den Vorträgen viele Beispiele aus dem gelebten Alltag von Salutogenese – und genau dieser Alltagsbezug ist für mich zentral geworden.

Mein eigener Weg führte mich damals vom Salutogenese-Zentrum in die therapeutische Praxis, weil ich ein starkes Bedürfnis hatte, diese Ideen in die Anwendung zu bringen. Rückblickend kann ich sagen: Die Ausbildung hat mir sehr geholfen. Ich hatte Werkzeuge – und vor allem ein Mindset –, das mir ermöglichte, lebendige Prozesse mit Respekt und Vertrauen zu begleiten. Daniela Rotter beeindruckte mich, mit welcher Begeisterung an diesen Ideen sie den Versuch unternimmt, diese Gedanken in die Schulentwicklung in Österreich zu integrieren. Sehr berührt hat mich dann auch, weil näher dran an meinen Themen, Janna de Buhrs Landkarte zur Erforschung der salutogenen Inseln im deutschen Krankenkassensystem dargelegt zu bekommen – so klar und deutlich in der Wahrnehmung der Zustände, so wie sie sind, in ihren Grenzen und Möglichkeiten.

Diese Inseln habe ich in meiner psychosomatischen Klinikzeit als Bezugstherapeutin mit Traumaschwerpunkt auch immer wieder gesucht: Was mich in den letzten Jahren dann leider zunehmend ermüdet hat, war das pathogene Übersystem des Gesundheitssystems. In einer kleinen Privatklinik, die selbst im Kampf um Anerkennung stand, wurde der ökonomische Druck spürbar – und er begrenzte immer wieder die Möglichkeiten, gute Intentionen wirklich so umzusetzen, wie es sich stimmig angefühlt hätte.

In dieser Zeit bin ich tief in Reflexionsprozesse gekommen.

Ich habe viele Menschen mit Trauma und Depression begleitet – und immer wieder zeigte

sich für mich eine „Hypnose der Diagnose“, die ich auf den ersten Symposien mit Theo schon reflektiert hatte.

Eine Diagnose-Trance, in der sich Menschen befinden, nachdem sie lange darum gekämpft haben, im System überhaupt gesehen und versorgt zu werden.

Und zugleich wurde die Logik dieses Systems immer deutlicher: Menschen kämpfen um knappe Ressourcen – und dieses Ringen verengt auch den Blick auf die eigenen Möglichkeiten. In Versorgung steckt das Wort Sorge. Abwendungsmodus. Angst.

Die Corona-Zeit hat das noch einmal verschärft.

Als soziale Wesen konnten wir uns nicht mehr begegnen – und ich habe das Gefühl, dieser Schock wirkt bis heute nach. Diese Erfahrung von Vereinzelung hat sich tief ins Kollektiv eingeschrieben.

Und doch gilt – wie Rutger Bregman es beschreibt: Der Mensch ist gut.

Wir wollen kooperieren – gerade in Krisenzeiten. Aber was passiert, wenn wir uns genau dann nicht mehr begegnen können? Diese Frage hat meine Wertschätzung für Gemeinschaft noch einmal vertieft – gerade vor dem Hintergrund sich verändernder Familienstrukturen und gesellschaftlicher Verhärtung.

Ich habe mich gefragt:

Wie wäre es, wenn es selbstverständlich wäre, dass Menschen sich nach psychischer Unterstützung fragen können – in kleinen, klaren Formaten?

Wenn Kooperation nicht mühsam erkämpft werden müsste, sondern Teil unseres Alltags wäre? So wie in der Hausgemeinschaft von Heinz Fuchsig, der das bunte Leben praktisch mit seinem Mietern teilt?

Wie wäre es, wenn Menschen nicht nur analysieren müssten, was ihnen fehlt, sondern ihre Bedürfnisse immer wieder praktisch erleben könnten – in einfacher, liebevoller gegenseitiger Unterstützung?

Mit dem impliziten Wissen: Wir machen es nicht allein.

Gerade in der Arbeit mit Menschen mit Trauma und Depression wurde für mich deutlich, wie schwer das oft fällt. Viele Betroffene sind krankheitsbedingt gefangen in Vermeidung, sozialen Ängsten, Entmutigung und Überforderung.

Daraus entstand für mich die Frage:

Was wäre, wenn wir genau das trainieren könnten?

In Form strukturierter Selbsthilfe – eingebettet in ein gemeinschaftsbasiertes Netzwerk.

Aus dieser Frage heraus ist für mich in diesem Jahr Vertrauma entstanden, eine Initiative, die aktuell als Start-up vom Land Niedersachsen gefördert wird.

Noch am Anfang – getragen von einer größeren Vision: dass solche Formen der Unterstützung selbstverständlich und auch interkulturell zugänglich werden.

Es hat mich sehr berührt zu erleben, dass diese Gedanken auf dem Symposium Resonanz fanden.

Nadja Lehmann, Vertrauma, 5.5.2026, Nachlese Symposium für Salutogenese in Passau

Eine Rückmeldung lautete:

„Wir brauchen das eigentlich alle.“

Und ja – so erlebe ich es auch.

Eine Teilnehmerin fragte, wie es dazu gekommen sei, dass sich die 11 Menschen auf unseren Pilotversuch am Anfang des Jahres eingelassen haben. Ich habe versucht zu erklären, dass Vertrauen vielleicht auch mit meiner Erfahrung als Betroffene mit professioneller Kompetenz in Therapie und Selbsthilfe zu tun hat. Dann kam ein Gedanke von Theo, der mich sehr berührt hat:

Vielleicht haben diese Menschen vor allem das Vertrauen in sich selbst gesucht.

Und tatsächlich zeigte sich im Pilotprojekt, dass Vertrauen in andere und Vertrauen in sich selbst kaum voneinander zu trennen sind.

In einem weiteren Beitrag von Elfriede Zörrner und Michael Deppler zum Thema schöpferische Liebe wurde für mich noch einmal erfahrbar, was viele spirituelle Traditionen beschreiben:

Die Trennung ist eine Illusion. In deren Beitrag und dem anschließenden Gespräch habe ich eine schöpferisch verbundene Gruppe erlebt.

Dass wir einander brauchen, ist für mich eine tiefe Realität.

Und dieses Symposium hat mich auf verschiedenen Ebenen daran erinnert.

Dafür bin ich sehr dankbar.