

Kaluza, Gert. *Salute!* Was die Seele stark macht. Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. 2020. Vollständig überarbeitete und erweiterte Neuausgabe. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. ISBN: 978-3-608-89262-8. 231 Seiten

Ladenpreis € 28,80

Prof. Dr. Gert Kaluza ist Diplompsychologe und Psychologischer Psychotherapeut und unter anderem Gründer des GKM Institut für Gesundheitspsychologie in Marburg. Er ist langjährig in der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung und im Stressmanagement tätig. Seit Jahren beschäftigt ihn die Frage, was psychische Gesundheit aufrechthält. Die erste Ausgabe des Buches *Salute!* liegt bereits neun Jahre zurück und wurde für chronisch kranke Menschen zusammengestellt, die nach Abschluss des Programms trotz Krankheit über mehr Optimismus und verbessertes Wohlbefinden berichteten. Das Gesundheitsprogramm der Neuausgabe geht unverändert von psychischer Gesundheit als einem dynamischen Zustand aus und behält die Aufteilung in Module bei, die sich im Rahmen eines mehrwöchigen Kurses oder in Blöcken bewährt haben.

Das theoretische Verständnis von psychischer Gesundheit als ein dynamisches Gleichgewicht bildet Kohärenz (sense of coherence) als Kern des Salutogenese-Modell von Antonovsky: Demnach werden Menschen als psychisch gesund angesehen, wenn sie sich die Welt trotz schwieriger Lebensumstände *erklären* können und *überzeugt* von sich sind, diese aus eigener Kraft und/oder mit Fremdhilfe zu *bewältigen* und die Auseinandersetzung mit diesen Lebensanforderungen als *sinnvoll* erachten.

Die Idee der Gesundheitsförderung ist im vorliegenden Manual letztlich auf eine Stärkung von Kohärenz ausgerichtet. Dafür rücken folgende vier psychosoziale Gesundheitsressourcen in den Fokus:

- Selbstfürsorge
- soziales Netz und soziale Unterstützung
- Selbstwirksamkeit als Vertrauen in die eigenen Stärken
- Sinnorientierung als Werte/Zieleklärung und Entwicklung eines Zukunftskonzeptes

Als Methodik zur Stärkung dieser Gesundheitsressourcen wurden Selbstreflexion, Selbstbeobachtung, Information, Austausch und Unterstützung innerhalb einer Gruppe, das

Bearbeiten von Arbeitsblättern und Checklisten und gezieltes Üben gewählt. Indem die Lernerfahrung gelingt, auf diese genannten Gesundheitsressourcen zurückzugreifen und diese bei Auseinandersetzungen mit Belastungen aufrechtzuerhalten bzw. immer wieder neu herzustellen, so stärkt dies Kohärenz.

Lesenswert ist das Buch vor allem aufgrund des hohen Bezuges zur Praxis und der Haltung, auch noch so versteckte positive Ansätze, Stärken und Kompetenzen bei anderen bedingungslos schätzen, entdecken, sehen und finden zu wollen.

Das Buch ist gerade GesundheitspsychologInnen, PsychotherapeutInnen aller Schulen, BeraterInnen und ÄrztInnen empfohlen, die mit der Anwendung von Gesundheitsförderprogrammen und Gruppen vertraut sind und Freude daran haben, Menschen in ihren Widerstandskräften zu stärken und zu einem gestünderen Leben zu befähigen. KursleiterInnen finden umfassende didaktische Hinweise, wörtliche Formulierungsvorschläge, Hinweise für die Gestaltung eines Kurses sowie Arbeitsmaterialien vor, die als digitale Zusatzmaterialien verwendet werden können.

In die Neuausgabe sind Praxiserfahrungen aus vergangenen Kursen inhaltlich und didaktisch eingearbeitet. Die Ergebnisse einer Evaluation zeigt eine hohe Akzeptanz und Zufriedenheit mit den Kursinhalten bei KursleiterInnen wie auch bei KursteinehmerInnen. Der überwiegende Teil der TeilnehmerInnen *fühlt sich im Vergleich zu früher innerlich gestärkter, hat häufiger Spaß im Leben, nimmt sich mehr Zeit für sich, spricht sich mehr Mut zu und tut sich häufiger etwas Gutes.*

Für Sie gelesen von

Ulrike Richter, Linz a.d. Donau

Hinweis:

Die Buchbesprechung ist in der Zeitschrift Psychologie in Österreich (September 2020, Vol. 40, Seite 301-302) als Originalarbeit erschienen.