

Soziale Gesundheit bei starker Belastung

Von Annefried Hahn

»Starke Belastung« ist eine Bezeichnung für das Zusammenwirken belastender Erlebnisse, belastender Lebensumstände und belastender Strukturen in Arbeitsfeldern. »Soziale Gesundheit« stellt eine Alternative dar, die auf eine Veränderung der Kommunikationsstrukturen zielt sowie auf die Einbeziehung aller an Gesundheitsprozessen Beteiligten, insbesondere der Betroffenen. Soziale Gesundheit bezeichnet den Prozess der Schaffung einer bewältigungsorientierten und beziehungs-fähigen Alltagskultur. Gemeinschaftliche Bewältigung starker Belastung ist die Grundlage sozialer Gesundheit. Sie entsteht dort, wo die Menschen leben und arbeiten, im individuellen und gemeinsamen Handeln.

Beziehungslosigkeit ist der gefährlichste Krankheitsreger der modernen Welt und Beziehungsfähigkeit das Antibiotikum der Wissensgesellschaft.
Ellis Huber

Wie starke Belastung erlebt wird, wodurch sie ausgelöst wird und wie sie im Alltag wirkt, können die Betroffenen sagen, diejenigen die sich stark belastet fühlen. Das Erleben starker Belastung ist subjektiv und lässt sich nicht objektiv messen. Auch wenn beeindruckende Symptomenkataloge, Zuordnungen zu neurotischen oder psychotischen Krankheitsbildern dies suggerieren. Symptome können aber Anzeichen dafür sein, dass etwas aus dem Lot geraten ist, dass etwas nicht (mehr) auszuhalten ist. Die Schlussfolgerung, dass mit dem Beseitigen der Symptome Gesundheit wieder hergestellt sei, ist jedoch zu kurz gegriffen.

Denn das Erleben der Betroffenen, ihr Alltag, ihre (gescheiterten oder gelungenen) Lösungsstrategien und die Wirkungen des sozialen Umfeldes sowie ihre eigene Auffassung von Gesundheit und Krankheit

sind für ihren Gesundheitsprozess von entscheidender Bedeutung.

Starke Belastung

»Starke Belastung« ist ein Begriff für das Zusammenwirken (extrem) belastender Ereignisse mit belastenden Lebensumständen, Belastungen im Umfeld und am Arbeitsplatz der Betroffenen und der individuellen und kollektiven Reaktionen darauf. Nicht ein einzelnes traumatisches Ereignis (Überfall oder Unfall z. B.) wirkt auch per se traumatisierend. Manche Menschen reagieren eher »robust« auf Katastrophen, Gewaltereignisse u.ä. Andere hingegen verlieren ihren Lebensrhythmus, entwickeln Symptome, ziehen sich zurück, leisten weniger als vorher und ...

Die Frage, warum extrem belastende Erlebnisse so unterschiedlich gut oder schlecht be-

Liebe Leserin,
lieber Leser

Mit Freude legen wir Ihnen die erste Ausgabe von **zwischen.mensch** vor. **zwischen.mensch** wird halbjährlich erscheinen. In dieser wie in den weiteren Ausgaben informieren wir Sie über »Perspektiven bei starker Belastung«, wie wir sie im IQ-Institut entwickeln. Projektberichte sowie der Dialog mit Kolleginnen und Kollegen aus Praxis und Wissenschaft sind ein weiterer Schwerpunkt. Und nicht zuletzt sollen die Betroffenen selbst zu Wort kommen.

Über die Wirkzusammenhänge von starker Belastung und sozialer Gesundheit schreibe ich selbst im ersten Beitrag **Soziale Gesundheit bei starker Belastung**. Dieses Thema wird in den weiteren Ausgaben von **zwischen.mensch** vertieft und spezifiziert.

Männer begeben Männern ist der Titel des Beitrags von **Günter Hahn**. Er schreibt über sein Gender-orientiertes Projekt »Männerbegegnungsgruppen«, mit welchen Anliegen die Männer zu ihm kommen, was in der Gruppe geschieht und was die Männer mit in ihren Alltag nehmen.

Über Rückmeldungen, auch in Form von Leserbriefen, freuen wir uns.

Annefried Hahn

wältigt werden, beschäftigt mich seit langem. Wie Bewältigung gut gelingen kann, dieser Frage bin ich in meiner Arbeit mit TherapieklientInnen, in der Arbeit mit Teams und Berufsgruppen in über 25 Jahren nachgegangen und habe sie in einem Arbeitsfeld, bei der Kriminalpolizei erforscht.

Dieses mit den Betroffenen gemeinsame Erforschen von Belastung und Bewältigung hat mich Folgendes gelehrt: Starke Belastung ist außerordentlich komplex, das heißt: viele Belastungsfaktoren wirken ineinander. Viel zu wenig berücksichtigt, jedoch von entscheidender Bedeutung für die Bewältigung sind das soziale Umfeld und die Beziehungen. Das Team, die Familie, die Nachbarschaft, das Unternehmen, der Freundeskreis – sie können unterstützend wirken in schwierigen und krisenhaften Situationen. Sie können aber auch – und das ist leider häufig der Fall – zusätzlich belasten. So standen die Themen Konkurrenz, Abwehr, Unverständnis, Mobbing, Leistungsdruck u.ä. in meiner Arbeit und Forschung oft vor dem »eigentlich« belastenden Ereignis.

Literatur

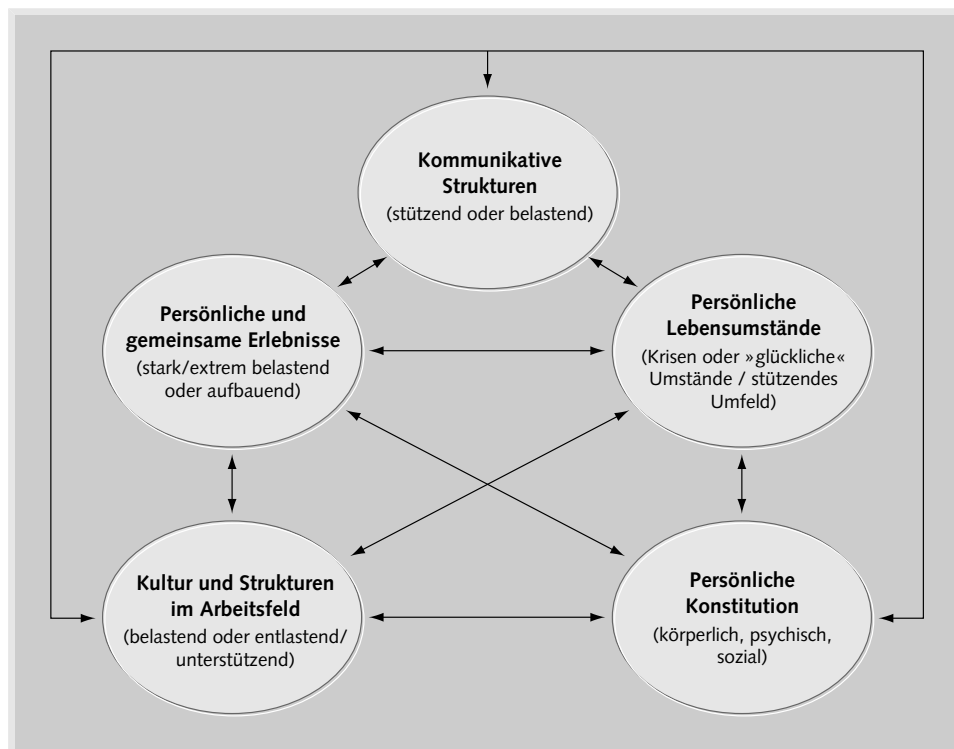
David Bohm (1998): Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen. Klett-Cotta. Stuttgart

Hahn, A. (2001): »Mir gehen die Bilder nicht aus dem Kopf.« Annäherung an ein fremdes Forschungsfeld. In: Gestalttherapie 1/2001, 28-47

Hahn, A. (1997): Dem Leiden begegnen. In: Halmen, R.M. u.a. (Hrsg.): Gestalt in Aktion, 71-83. Schibri. Milow

Huber, Ellis (2002): Patient Gesundheitssystem: eine »alternative Medizin«. In: Organisationsentwicklung 4/02, 28-37

Die Abbildung zeigt die zentralen Faktoren der Wirkzusammenhänge bei starker Belastung. Diese Faktoren wirken nicht statisch-mechanisch oder rein summativ; sondern es handelt sich um Prozesse, die in lebendiger Entwicklung ineinander greifen.



Belastende Ereignisse und Prozesse finden immer in einer sozialen Umgebung statt. Selbst ganz und gar vereinsamte Menschen haben eine Nachbarschaft, ebenso wie der eigenbrötlerische und verschlossene Mitarbeiter KollegInnen hat. Das Konzept »Starke Belastung« berücksichtigt dies, indem es die komplexen Wechselwirkungen zwischen dem Einzelnen und seiner Umgebung in den Mittelpunkt stellt. Es widerspricht damit dem vorherrschenden Trend, Belastungen wie Krankheit, traumatische Erlebnisse oder schwere Verluste als individuelles Problem zu betrachten.

An diesem Trend haben wir alle Teil. Denn die Individualisierung ist Teil unserer Kultur. Insofern ist zwar verständlich, nicht jedoch hinzunehmen, dass die

Wirkzusammenhänge bei starker Belastung
© Annefried Hahn 2004

meiner Forschung und praktischen Arbeit gehört habe, ist eines gemeinsam: die Überzeugung, man/frau müsse alleine mit seinen/ihren Problemen zurecht kommen. Im Ernstfall aber, nämlich dann, wenn »viele zusammen kommt«, sind die allermeisten überfordert und auf Hilfe angewiesen.

Soweit muss es nicht kommen: Denn wenn starke Belastung eine Folge des Zusammenwirkens verschiedener Belastungsfaktoren ist, so können eben diese Wirkzusammenhänge verändert und in den Dienst sozialer Gesundheit gestellt werden.

Soziale Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Gesund-

heit als »umfassendes Wohlbefinden«. Gesundheit wird von Menschen geschaffen, da wo sie leben, steht in der Ottawa-Chartha (1999).

Gesundheit ergibt sich aus Sicht der WHO aus dem Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden. Und das schaffen wir selbst, am Arbeitsplatz, auf Spielplätzen, in Schulen und Hochschulen und zu Hause, zu jeder Zeit an all unseren alltäglichen Orten. Wir tun das einzeln und mit anderen gemeinsam. Dazu gehört, dass wir unsere Wünsche und Hoffnungen ernst nehmen, unsere Bedürfnisse (in Aushandlung mit anderen) befriedigen und uns mit unserer Umwelt auseinandersetzen und sie, wenn nötig, aktiv verändern.

Dies ist ein ganz anderes – ein menschlicheres, ein zwischenmenschliches – Gesundheitsmodell als das vorherrschende, an Defiziten orientierte **Expertenmodell**. Seine optimistische Herausforderung besteht darin, dass die Betroffenen sich das Wissen und die Fähigkeiten zur Herstellung und zum Erhalt von individueller und kollektiver Gesundheit aneignen können.

Wohlbefinden darf nicht verwechselt werden mit Wellness. Wohlbefinden meint: nach »Einklang« mit sich und seiner Umgebung suchen. Insofern ist Wohlbefinden auch aktive Konfliktlösung.

Der Arzt weiß, was dem Patienten »fehlt« und was ihm hilft. Auf seine Behandlung ist der Patient angewiesen.

Männer begegnen Männern

Die Auseinandersetzung mit männlichen Wirklichkeiten

Von Günter Hahn

Ein klar definiertes, dem Mann zugewiesenes Rollenverhalten gibt es nicht mehr. Es gibt stattdessen divergierende Rollenentwürfe, ein Ergebnis der gesellschaftlichen Entwicklung der letzten Jahrzehnte.

Uneingeschränkte Wertschätzung haben viele Männer nie kennen gelernt. Vielen fehlt so ein gutes, sattes Gefühl zu sich selbst, ein Vertrauen in eigene Stärken und Kompetenzen. Männern fällt es daher auch häufig schwer, einen kreativen und selbständigen Entwurf von Männlichkeit zu verwirklichen: Was will ich eigentlich? Wie bin ich und wie will ich Mann sein? Diese Verunsicherung kann zu genereller Unsicherheit im zwischenmenschlichen Kontakt führen. Die unmittelbare, direkte Lebendigkeit, der Zugang zu originären Wünschen, Sehnsüchten und Bedürfnissen geht verloren.

Männerbegegnungsgruppen: Warum Männer in die Gruppen kommen

Männer sind es gewohnt, mit anderen Männern zu sprechen – jedoch über Themen, nicht über sich selbst.

Die Männer kommen in die Begegnungsgruppen, um mit anderen Männern über sich und ihren Alltag zu sprechen. Sie wollen sprechen über die Themen, mit denen sie sich auseinandersetzen, die sie belasten und ihnen Sorgen bereiten; die sie manchmal hilflos und verzweifelt machen.

Solche Themen sind: Das Sich-Wünschen von, das Sich-Sehnen nach Beziehung. Das Scheitern von Beziehung. Die erlebte Unfähigkeit, diese zu meistern, zu erhalten und gut zu gestalten. Wut, Enttäuschung und Trauer. Wut auf die ehemalige oder Noch-Partne-

Der Dialog als Gesprächsgrundlage

1. Zuhören

- Wie höre ich normalerweise zu? Bin ich offen für das Gesagte oder denke ich währenddessen über eigene Statements nach? Interessiere ich mich für die Auffassung der anderen? Höre ich nur den anderen zu oder auch mir selbst? Lasse ich das Gesagte wirken? Oder »ersetze« ich es durch meine Schlussfolgerungen?

2. Sich für das, was einem wichtig ist, einsetzen

- Sage ich, was ich meine? Oder sage ich das, wovon ich glaube, dass andere es hören wollen? Wie

überwinde ich die eigene innere Zensur? Wie gehe ich mit meinem Misstrauen gegenüber anderen um? Was brauche ich, um besser auf mich selbst zu hören und selbst zu entscheiden, was ich sagen will?

3. Respektieren und Grenzen setzen

- Respektiere ich die Grenzen des anderen? Dazu gehört, dass ich mich und meine Meinung weder aufdränge noch den anderen und seine Meinung ignoriere. Wie mache ich meine Grenzen deutlich? Wie gehe ich mit Spannungen um? Wie mit Provokationen?

4. Perspektivwechsel

- Dies bedeutet, innerlich einen Schritt zurückzutreten und die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Die eigene Position für einen Moment verlassen (in der Schwebe halten), um mich in andere Positionen einzudenken heißt nicht, sie aufzugeben. Wie gehe ich mit der Angst um, meinen Standpunkt zu verlieren?

Zum Weiterlesen: Martin Buber, Das dialogische Prinzip (1992); David Bohm: Der Dialog (1998); William Isaacs: Dialog als Kunst gemeinsam zu denken (2002)

rin. Enttäuschung über deren Verhalten. Aber auch Wut und Enttäuschung auf und übersich selbst. Das Gefühl versagt zu haben, unfähig zu sein. Zweifel an der eigenen Männlichkeit, Zweifel an ihrer Beziehungsfähigkeit, an ihren Fähigkeiten und Kompetenzen.

Die Männer kommen aus dem Bedürfnis heraus, verstanden, akzeptiert und unterstützt zu werden. Sie suchen den Austausch mit anderen Männern und deren Rückmeldungen.

Was tun die Männer in den Begegnungsgruppen?

Die Männer hören einander zu, sagen einander die Meinung, äußern Wertschätzung, versuchen Unterschiedlichkeit als Reichtum zu verstehen – eben als Unterschiedlichkeit, die aus verschiedenen lebensgeschichtlichen Entwicklungen entstanden ist und so eine andere Perspektive bietet: Die Unterschiedlichkeit zwischen »Ossi« und »Wessi«, zwischen jünger und älter, zwischen Universitäts- und Hauptschulabgang, zwischen »höherer« und »niedere« beruflicher Position, zwischen

Reflektiertheit und Durchdachttheit auf der einen Seite und klarer, »unkomplizierter« Direktheit auf der anderen. Die Männer begegnen einander und sie lernen von einander.

Was nehmen die Männer aus den Gruppen für sich mit?

Die Männer finden wieder heraus, was sie wollen, was für sie wichtig ist in ihrem Leben. Sie finden (wieder) Selbstachtung und Vertrauen in sich. Sie finden heraus, wie und was sie selber dazu beitragen, sich in Schwierigkeiten zu bringen; wie es kommt, dass sie nicht verstanden werden; wie sie sich verschließen und wie sie das ändern können.

Die Männer lernen, ihre Bedürfnisse zu äußern, Respekt und Achtung vor dem Anders-Sein, vor fremden Wünschen zu haben. Sie lernen, auch Zurückweisung zu akzeptieren und hinzunehmen. Sie lernen, sich Unterstützung zu holen, wenn sie mal nicht so gut klar kommen. Und sie können es auch gelassener ertragen, wenn sie mal nicht alles im Griff haben. D.h. die Männer leben gesünder.

Männlichkeit: Ein Ausblick

Männlichkeit hat heutzutage viele Ausprägungen. Diese Vielseitigkeit ist ein Gewinn, ist Freiheit. Es wäre bedauerlich und auch letztlich unmöglich, Männlichkeit auf einen einzigen, für alle Männer gültigen Entwurf zu reduzieren.

Begegnungsgruppen helfen Männern, diese Vielseitigkeit – und damit sich selbst – kennen und schätzen zu lernen.

AutorInnen



Annefried Hahn M.A., Sozialpsychologin, Gestalttherapeutin und Supervisorin DVG, erforscht seit vielen Jahren – wissenschaftlich, pädagogisch, beratend und psychotherapeutisch – Extrembelastung und Traumatisierung unter dem Aspekt des sozialen Miteinanders und mit dem Ziel sozialer Gesundheit. Verschiedene Veröffentlichungen zum Thema.



Günter Friedrich Hahn, Jahrgang 1942, Diplompädagoge, Gestalttherapeut und Supervisor DVG, Mitglied des Beraterteams der Mannege, Information und Beratung für Männer e.V., beschäftigt sich in den letzten Jahren mit der Bedeutung und den Wirkzusammenhängen von Beziehung, Einfluss und Ohnmacht im Männerleben.

In eigener Sache

Projekt

Unser wichtigstes Ziel im IQ Institut für Qualitative Organisationsentwicklung für das Jahr 2005: Wir wollen ein **Projekt »Soziale Gesundheit bei starker Belastung«** in einer Institution, einem Unternehmen, einer Behörde oder in einem Stadtteil durchführen. Dafür suchen wir einen Auftraggeber. Wichtige Merkmale: sorgfältige gemeinsame Vorbereitung; Partizipation der Beteiligten (Mitarbeiter und Führungskräfte oder Bewohner und Unternehmer im Stadtteil); Verbindung von Praxis mit Wissenschaft (Action Research, Evaluation mit Beteiligung); Zusammenarbeit mit »Internen«. Über Ihr Interesse freuen wir uns.

Supervision

Im Bereich **Supervision bei starker Belastung** machen wir gute Erfahrungen mit der Integration von Team- mit Fallsupervision unter dem Aspekt der Perspektivenentwicklung bei starker Belastung. Wenn Sie und Ihr Team in diesem Sinne professionelle Unterstützung brauchen, freuen wir uns auf Ihren Anruf.

Coaching für Männer – von Mann zu Mann

Im Coaching für Männer finden wir mit den Männern neue männliche, gesündere Wege des Umgangs mit Belastung und begleiten sie bei der Umsetzung.

Impressum

zwischen.mensch wird zweimal jährlich (April und Oktober) herausgegeben vom IQ Institut für Qualitative Organisationsentwicklung, Stierstr. 14, 12159 Berlin, Tel.: 030 / 85 07 92 90, institut@iq-entwicklung.de

Redaktion

Annefried Hahn c/o IQ Institut

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Anfragen nach Nachdruckrechten richten Sie bitte an die Redaktion.

Unverlangt eingesandte Manuskripte werden gelesen. Ein Abdruck ist leider nicht immer möglich.

Leserbriefe sind ausdrücklich erwünscht. Eine Kürzung behalten wir uns vor.

Layout

MarktTransparenz Giese
Tel.: 030 / 873 13 53

Ihre Ansprechpartner:
Annefried Hahn,
Günter Hahn,
Tel. 030 /
85 07 92 90