

Salutogenese durch Lebensrückblick

Salutogenese ist die Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Salus kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Gesundheit, der Wortteil –genese heißt wörtlich übersetzt Entstehung.

Das Leben lässt sich nur vorwärts leben, aber im Rückblick verstehen.

Gerade krebskranke Menschen sind durch den Einbruch der Krankheit mit der Frage konfrontiert, wie ihr Leben bis jetzt verlaufen ist.

Die Tiefenpsychologin Verena Kast spricht davon, dass es darum geht, das gelebte Leben zu würdigen. Als junge Heranwachsende machen wir uns mehr oder weniger bewusst Pläne, wie denn unser Leben sein sollte. Im höheren Erwachsenenalter fragen wir uns, was aus diesen Plänen geworden ist: Wir sind glücklich und auch stolz auf Gelungenes, auf Erfahrungen, die weit über das hinausgehen, was wir uns einst erträumt haben, wir sind traurig und wehmütig darüber, dass sich einiges nicht realisiert hat. Es geht dabei um das Erinnern des ganzen Lebens, um Scheitern und Gelingen, um den ganzen Reichtum des Lebens. Und schließlich geht es darum, mit diesem Reichtum, der uns auch Kraft gibt, das Leben zum Tode hin gut leben zu können. Salutogenese durch Lebensrückblick.

Mit Hilfe von Imagination und Austausch werden wir uns in diesem Workshop dem Thema nähern.