

Theodor Dierk Petzold

Gesundheit ist ansteckend

Praxisbuch Salutogenese

The logo for IRISIANA features a thin, dark green curved line above the word "IRISIANA" in a dark green, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA



Inhalt

Einleitung	
Wie entsteht Gesundheit?	4
Das Rahmenkonzept der Salutogenese	6
Ziel des Buchs	9
Wie funktioniert Salutogenese?	
Gute Fragen stellen	13
Ein Bild von ganzheitlicher Gesundheit	14
Gesundheit als Entwicklungsprozess	20
Ein integrales Denken – sowohl als auch	26
Das Prinzip der Stimmigkeit	
Gesundheit und Kohärenz	31
Wo und wie erleben wir Stimmigkeit?	32
Wie gestalten wir das Erleben von Stimmigkeit?	46
Stimmigkeit als dialogischer Lebensprozess	52
Freude am Problemlösen	55
Stimmigkeit im Glauben	61
Annähern und Abwenden	
Zwei Strategien – ein Ziel	67
Abwehrstärke und Annäherung	68
Das Abwendungssystem	71
Sicherheit, Vertrauen und Kontrolle	75
»Gut« und »schlecht«	83
Attraktive Ziele in den Lebensdimensionen	88

Bedürfniskommunikation	
Wünsche und Ziele vermitteln	93
Motivierende Grundbedürfnisse – neu verstanden	94
Bedürfnisbefriedigung und Kommunikation	103
Die eigenen Rhythmen finden	
Im Einklang mit natürlichen Rhythmen	115
Schlafen und Wachen	115
Zwei- und Vier-Stunden-Rhythmen	117
Kürzere Rhythmen	121
Längere Rhythmen	125
Universelle Heilungsphasen	133
Der Mensch – ein heilendes System	
Selbstheilung und Selbstregulation	141
Vertrauen lernen	141
Kommunikative Selbstheilung und Selbstregulation	146
Wünsche und Sehnsüchte	158
Ressourcen aktivieren	162
Heilsame Systeme	166
Ressourcenmanagement	
Fähigkeiten wahrnehmen und entwickeln	175
Schwächen in Ressourcen verwandeln	182
Gesundheit, Entwicklung und Evolution	185
Die Gesundung des Einzelnen und die Evolution der Kultur	186
Evolution durch Kommunikation und Kooperation	192
Glossar	202
Literatur	204
Register	206
Über dieses Buch / Impressum	208



Einleitung

Wie entsteht Gesundheit?

Das Wort »Salutogenese« setzt sich aus dem lateinischen »salus« – Gesundheit – und dem griechischen »genesis« – Entstehung – zusammen.

Was hat Sie gereizt, nach einem Buch mit diesem Titel zu greifen? Das Wort »Salutogenese«? Oder der verblüffende Gedanke, dass Gesundheit »ansteckend« sein könnte? Auf jeden Fall haben Sie mit dem Griff nach diesem Buch schon einen Schritt in Richtung Gesundheit getan, schon einen Beitrag geleistet zu Ihrer Salutogenese, zur Entstehung Ihrer Gesundheit.

Denn schon indem Sie über diese Fragen nachdenken, öffnen Sie sich für die Möglichkeit, sich mit Gesundheit anzustecken – und das erhöht Ihre Chance, sich in Richtung Gesundheit zu entwickeln. Hirnforscher nennen diesen Vorgang »Bahnen« und meinen damit die Verschaltung von Gedanken und Empfindungen im Gehirn. Wenn Sie eine gesunde Entwicklung für sich in Betracht ziehen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Gesundheit finden. So haben Sie sich mit dem Lesen dieses Buchtitels vielleicht schon mit einem Gesundheitserreger infiziert.

Das Wort »Salutogenese« gibt es gerade seit gut 30 Jahren – und schon ist es in vielen Ländern der Welt verbreitet. Geschaffen hat es der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky. Er war es auch, der die dazugehörige salutogenetische Frage in die moderne Wissenschaft eingeführt hat: »Wie und wodurch entsteht Gesundheit?« (siehe S. 204).

Obwohl Salutogenese zunächst eine Fragestellung und noch keine Methode war, so regte sie auf vielfältige Weise die Praxis von Vorbeugung, Heilung und Rehabilitation an. Mit einer konsequent salutogenetischen Orientierung lässt sich fast jede Methode noch erheblich wirksamer anwenden.

Ein Praxisbuch

In der Hand halten Sie nun ein »Praxisbuch Salutogenese«, denn inzwischen ist das Salutogenese-Konzept von Aaron Antonovsky in Verbindung mit der Praxis weiterentwickelt worden. Dieser Praxisbezug stammt u. a. aus meiner über 35-jährigen ärztlichen und psychotherapeutischen Tätigkeit sowie aus reichhaltigen Erfahrungen in kreativen Gruppenprozessen.

Eine weitere wichtige Grundlage zur Fortführung des Salutogenese-Konzepts stellen die umfangreichen und zukunftsweisenden Arbeiten des Heidelberger Forschers Ronald Grossarth-Maticek dar (siehe S. 204).

Er konnte mit ein bis fünf Gesprächen die gesundheitliche Selbstregulation der Gesprächspartner derart anregen, dass 20 Jahre später 30 Prozent mehr Probanden am Leben waren als in einer Kontrollgruppe, die keine solchen Gespräche erhalten hatte. Seit 2001 habe ich in intensiver Zusammenarbeit seine Gesprächsführung untersucht, angewendet, unterrichtet und weiterentwickelt.

Eine salutogenetische Orientierung bedeutet eine Ausrichtung auf attraktive, motivierende Gesundheitsziele und das Erschließen von Ressourcen.



Da Gesundheit heute ein wichtiges Thema sowohl im privaten Leben als auch in vielen Berufsfeldern außerhalb des Gesundheitswesens ist, erfolgte die Weiterentwicklung der Salutogenese von Anfang an in interdisziplinärer Zusammenarbeit. Diese hat seit 2005 jährlich einen Höhepunkt im Symposium für Salutogenese. Dabei fließen viele Erkenntnisse der modernen Hirnforschung und Psychotherapie in Theorie und Praxis der Salutogenese ein.

Das Rahmenkonzept der Salutogenese

Im Wort »Wunder«
steckt Wunde. Die
Endung -er bezeich-
net einen Vorgang,
der zu Ende geht.
So wurde das Heilen
einer Wunde als
Wunder gesehen.

Aaron Antonovsky hatte im Rahmen seiner Forschungen öfter bemerkt, dass Stress nicht nur krank machen, sondern auch als stärkende Herausforderung wirken kann. Zur Schöpfung des neuen Wortes »Salutogenese« veranlasste ihn in erster Linie das Ergebnis einer Studie zur Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren.

Dabei war Antonovsky auf eine umwälzende Erkenntnis gestoßen: Er bezeichnete es selbst als »Wunder«, dass sich 29 Prozent der befragten Frauen, die rund 30 Jahre zuvor den unvorstellbaren Horror eines KZs erlebt hatten, dennoch einer guten körperlichen und seelischen Gesundheit erfreuten. Manche Frauen gaben sogar an, dass sie aus dieser Erfahrung gestärkt hervorgegangen seien.

Dieses »Wunder« veranlasste Antonovsky dazu, die salutogenetische Frage ganz explizit auch diesen Frauen zu stellen: Wie hatten sie es geschafft, sich trotz dieses ungeheuren Stresses weiterhin gesund zu entwickeln? Wie und wodurch konnten sie sich gesund erhalten? Die Auswertung der Interviews ergab, dass die gesund gebliebenen Frauen als übergeordnete Fähigkeit ein tiefes, kaum zu

beschreibendes Vertrauen angaben, mit dem sie sich innerlich weit über persönliche Beziehungen hinaus »global« miteinander verbunden gefühlt hatten. Dieses tiefe Vertrauen nannte Antonovsky »sense of coherence« (SOC) – Kohärenzgefühl. Er definiert es als »globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat«.

Dieses Vertrauen geht über die individuellen und nationalen Grenzen hinaus; man könnte es auch Urvertrauen nennen. Ich bezeichne es gern als stimmige Verbundenheit. »Sense of coherence« kann auf Deutsch zum einen als *Sinn für* stimmige Verbundenheit wiedergegeben werden und zum anderen als *Gefühl von* stimmiger Verbundenheit – einmal also als Wahrnehmungsfähigkeit und zum anderen als Ergebnis stimmiger Erfahrung.

Verstehbarkeit,
Handhabbarkeit,
Bedeutsamkeit –
auf diesen drei Säulen ruht das Salutogenesekonzept von Aaron Antonovsky.

Stimmige Verbundenheit

Antonovsky entnahm den Interviews mit diesen gesundheitlich erfolgreichen Frauen, dass sich ihr Kohärenzgefühl aus drei Komponenten zusammensetzte. Die Frauen hatten drei Fähigkeiten ausgebildet, die ihnen dabei halfen, das Kohärenzgefühl aufzubauen und zu erhalten:

► **Gefühl von Verstehbarkeit** (»comprehensibility«): Sie hatten eine Erklärung, eine eigene Theorie über die Zusammenhänge, die dazu geführt hatten, dass sie ins KZ gekommen waren. Sie konnten das Verhalten von Aufsehern und Politikern wie Hitler irgendwie verstehen und in einen Zusammenhang bringen. Sie hatten das Gefühl, daraus das Verhalten und die alltäglichen Geschehnisse im KZ einigermaßen vorhersehen zu können, also ungefähr absehen zu können, was passieren würde.



► **Gefühl von Handhabbarkeit** («manageability»): Selbst in der höchst reglementierten und fremdbestimmten Welt des KZs hatten die Frauen noch das Gefühl, aktiv sein zu können. Sie richteten selbst in dieser extremen Situation den Blick darauf, was sie noch selbstbestimmt tun konnten, wozu sie noch die erforderlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten hatten. Das betraf u. a. alltägliche Kleinigkeiten wie Besuche bei Freunden, Toilettengänge oder auch Gespräche mit Aufsehern. Der auf diese Situationen fokussierte Blick erhielt bei den Frauen das Gefühl der Handhabbarkeit bzw. stellte es immer wieder her.

► **Gefühl von Bedeutsamkeit** («meaningfulness»): Obwohl sie von der Außenwelt abgeschnitten waren und keine Zeitung über ihre Aktivitäten berichtete, hatten die Frauen das Gefühl, dass ihr Leben und vieles, was sie im KZ taten, sinnvoll war. Ob sie Worte mit den Aufsehern wechselten, beteten oder mit Freunden sprachen – sie waren motiviert, hatten bei ihren Aktivitäten das Gefühl, bedeutsam zu sein, und glaubten, dass es sich lohne, Energie und Aufmerksamkeit in diese Aktivitäten zu stecken.

Antonovsky bezog diese drei Komponenten des Kohärenzgefühls auf die drei Seinsdimensionen des Menschen: die Verstehbarkeit auf das Denken, also die kognitive Dimension; die Handhabbarkeit auf das Verhalten, also die körperliche Dimension; und die Bedeutsamkeit schließlich auf das Fühlen, also die emotionale Dimension, die ihm hinsichtlich der Motivation zum aktiven Dasein am wichtigsten schien.

Die drei Komponenten kann man auch als Fähigkeiten verstehen: als Fähigkeit zu verstehen, als Handlungsfähigkeit und als Fähigkeit, Bedeutsamkeit zu fühlen.

Wann und warum sind wir gesund?

Antonovsky brachte die uralte Frage nach der Entstehung von Gesundheit mit seiner Wortschöpfung »Salutogenese« in die mo-

derne Wissenschaft und Gesundheitspraxis ein. Er betonte, dass die Fragestellung auch in der Wissenschaft wichtiger sei als eine gegebene Antwort. Diese Frage führt uns durch das ganze Buch.

Es wird Sie vielleicht überraschen, in einem Ratgeber immer wieder Fragen zu lesen. Aber schon Sokrates, der Philosoph, der am Anfang der abendländischen Kultur stand, stellte das Fragen in den Mittelpunkt seiner Dialoge.

Hirnforscher haben mittlerweile herausgefunden, dass Fragen für jeden Menschen viele ganz praktische Folgen haben. Durch die Aufmerksamkeit, die wir einer Frage widmen, wird unser Denken in eine bestimmte Richtung gelenkt. Und dem Denken folgt Aktivität. Deshalb also ist es sehr ratsam, auf gute Fragen zu achten, etwa auf die, wie Sie sich mit Gesundheit anstecken können. Zwei grundlegende Erkenntnisse zur Entstehung von Gesundheit seien an dieser Stelle schon vorweggenommen:

- ▶ Wir sind zu gesunder Entwicklung durch ein übergeordnetes Streben nach Stimmigkeit, nach »aufbauender Kohärenz« motiviert.
- ▶ Gesundheit entsteht im Erleben von stimmiger Verbundenheit in einer mehrdimensionalen Kommunikation immer wieder.

In diesem Buch finden Sie die erste umfassende und auch praxisbezogene Weiterentwicklung des Salutogenesekonzepts.

Ziel des Buchs

Mit diesem Buch lernen Sie neue Wege zu Ihrer inneren und äußeren Stimmigkeit, zu einer »aufbauenden Kohärenz« kennen. Sie werden Gesundheit und Krankheit aus einem neuen Blickwinkel betrachten können und eine »neue Art zu denken« zur Verfügung haben. Aus dem Gefühl und dem Bewusstsein einer umfassenden Stimmigkeit, eben jenem Kohärenzgefühl heraus, sollen Sie Ihr Leben kreativ und gesund gestalten können.



Fragen regen die kreative Eigenaktivität und Entfaltung der eigenen Kompetenz an. Gleichzeitig lassen sie auch individuelle Freiheit zu. Viele unterschiedliche Antworten kommen der Wahrheit insgesamt näher als eine Antwort: Sie spiegeln die Komplexität, Individualität und lebendige Vielfalt von Gesundheit.

Mit der Frage nach der Salutogenese ist auch die Frage nach einer zielgerichteten individuellen gesunden Entwicklung gestellt. Wie kann aus chaotischer Bewegung ein so hochkomplex gesund funktionierendes Wesen wie der Mensch entstehen, wie eine Familie, eine Kultur oder die ganze Biosphäre? Mit dieser Frage brachte Aaron Antonovsky eine grundlegend neue Betrachtungsweise, ein neues Paradigma in die moderne Medizin ein – in eine Medizin, die sich bis dato fast ausschließlich mit der Frage nach der Entstehung von Krankheiten beschäftigte. Die Frage nach der Entstehung von Gesundheit kann eine »neue Art zu denken« anregen, wie Albert Einstein sie gefordert hat. Eine Art zu denken, die den modernen Menschen mehr und mehr befähigt, die anstehenden Probleme zu lösen, die Herausforderungen in allen unseren Lebensdimensionen zu meistern: persönlich, zwischenmenschlich, familiär, beruflich, kulturell, global und geistig. Das Mittel dazu ist Kommunikation.

»Eine neue Art zu denken braucht die Menschheit.«
Albert Einstein

Der Weg durch das Buch

In jedem Kapitel finden Sie eigens hervorgehobene Anregungen, um das Prinzip der Salutogenese in die Praxis umzusetzen. Diese Anregungen sind in vier Kategorien unterteilt:

- ▶ Fragen zum Nachdenken, zur Überprüfung der eigenen Situation und als Themen für Gespräche in der Familie sowie im Freundes- oder Bekanntenkreis
- ▶ Anregungen zu einem gesunden Lebensstil

- ▶ Übungen, die Sie alleine durchführen können
- ▶ Dialogübungen aus der Salutogenen Kommunikation Salkom®, die mit einem Dialogpartner oder in größeren Gruppen durchgeführt werden können

Im ersten Kapitel »Wie funktioniert Salutogenese?« (siehe S. 13ff.) geht es um die Bedeutsamkeit der salutogenetischen Fragestellung sowie darum, Fragen zu stellen, die uns in Richtung Gesundheit weiterführen. Im zweiten Kapitel »Das Prinzip der Stimmigkeit« (siehe S. 31ff.) widmen wir uns der aufbauenden Kohärenz. Hier geht es um die Achtsamkeit gegenüber der stimmigen Verbundenheit in allen Dimensionen unseres Daseins: in unserer physischen Existenz, unseren mitmenschlichen Beziehungen, unserem Beruf und anderen kulturellen Aktivitäten sowie in einer globalen Biosphäre und geistigen Dimension.

Damit wir uns einer immer umfassenderen Stimmigkeit annähern können, verfügen wir über jeweils ein neuropsychisches System zum »Annähern« und »Abwenden«, die im dritten Kapitel (siehe S. 67ff.) behandelt werden. Das Abwendungssystem hilft uns dabei, Krankheiten und Gefahren zu vermeiden bzw. abzuwehren; auf dem Weg der Annäherung an attraktive Ziele spüren wir Lust, d. h., unsere körperlichen und geistigen Bedürfnisse aktivieren ein lustvolles Annähern. Jede Bedürfnisbefriedigung ist ein dialogischer Vorgang, der im vierten Kapitel »Bedürfniskommunikation« (siehe S. 93ff.) betrachtet wird.

Ebenso wie unsere Bedürfnisse in unterschiedlichen Abständen immer wieder Befriedigung oder Beachtung verlangen, so ist auch unsere gesunde Entwicklung ein mehrdimensional rhythmisches Geschehen. Diese Rhythmen unseres Lebens können wir in Resonanz zu anderen Rhythmen der Natur finden. Darauf wird im Kapitel »Die eigenen Rhythmen finden« (siehe S. 115ff.) eingegangen.

Mit salutogener Kommunikation können die gesunde Selbstregulation angeregt und eine aufbauende Stimmigkeit zwischen individuellen Bedürfnissen sowie sozialen, kulturellen und globalen Interessen erreicht werden.



EINLEITUNG – WIE ENTSTEHT GESUNDHEIT?

Das sechste Kapitel »Der Mensch – ein heilendes System« (siehe S. 141ff.) widmet sich dem Vorgang der Selbstheilung des Menschen in seinen Bezugssystemen. Unsere Selbstheilungsfähigkeit beruht auf der psychophysischen Selbstregulation. In der gesunden Selbstregulation wirken unsere bedeutsamen Motive und unsere Handlungsfähigkeit sowie unser Lernvermögen zusammen, um letztlich mehr Stimmigkeit zu erreichen.

Im siebten Kapitel (siehe S. 175ff.) geht es um das Ressourcenmanagement. Wenn wir einer neuen Herausforderung begegnen, haben wir bereits Fähigkeiten, um diese zu meistern, brauchen aber vielleicht auch noch neue. Über welche Fähigkeiten verfügen Sie? Vielleicht besitzen Sie mehr Ressourcen, als Ihnen bewusst ist.

Durch Annäherung an Stimmigkeit sind wir motiviert, in unserem Leben Unstimmigkeiten zu klären – vielleicht auch ungelöste Probleme unserer Elterngeneration zu lösen. Indem wir unser Leben nach stimmiger Verbundenheit ausrichten, dienen wir nicht nur unserer persönlichen Entwicklung und Gesundheit, sondern womöglich auch einer größeren sozialen und kulturellen Evolution. Um diesen Aspekt schließlich geht es im letzten Kapitel »Gesundheit, Entwicklung und Evolution« (siehe S. 185ff.).

Wie funktioniert Salutogenese?

Gute Fragen stellen

»Was tut Ihnen nachhaltig gut?«

Stellen Sie sich vor, Ihr Arzt würde Ihnen diese Frage stellen. Weiter würde er nachfragen, was Ihnen Freude macht, was Sie gern tun und wo Sie sich wohlfühlen. Auch bei einem Treffen mit Freunden und in Ihrer Familie können Sie diese Fragen besprechen und gemeinsam kreativ darüber nachdenken, was Sie tun können, um glücklicher und zufriedener zu werden.

Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Entstehung von Gesundheit, die Salutogenese, richten, bahnen wir im Gehirn ganz andere Verschaltungen als mit der Frage nach der Ursache von Krankheiten, der pathogenetischen Frage (*pathos* = Leiden, *genese* = Entstehung). Mit dem Augenmerk auf aufbauende Eigenschaften können wir die Fähigkeiten entwickeln, die Antonovsky bei den Frauen festgestellt hat, die trotz des unvorstellbaren Stresses des KZs noch 30 Jahre und länger gesund leben konnten. Wir können ein zunehmendes Gefühl von stimmiger Verbundenheit, das Kohärenzgefühl stärken – auch als starke Ressource in stressigen Situationen.

Viele Menschen haben schon ein gutes Kohärenzgefühl entwickelt. Sie sind durch eine gesunde Verarbeitung ihrer Lebenserfahrungen bereits zu Gesundheitsexperten zumindest für sich selbst geworden. Sie lassen sich durch ständige Warnungen von Krankheitsex-

Am Ende dieses Kapitels (siehe S. 29) finden Sie einen Fragenkatalog, der Ihre Aufmerksamkeit auf die Entstehung von Gesundheit richtet. Gehen Sie ihn in Ruhe für sich selbst durch oder besprechen Sie die Fragen beispielsweise auch im Familien- oder Freundeskreis.



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat eine sehr differenzierte Vorstellung vom gesunden Leben. Gesundheit entsteht nach der TCM durch Harmonie von Energieströmen und Eigenschaften, von Yin und Yang, die einem rhythmischen Wandel unterliegen.

perten nicht in ihrem Urvertrauen erschüttern. Viele andere Menschen hingegen lassen sich noch durch eine permanente Konfrontation mit allen möglichen Krankheitsrisiken immer wieder in einen Angstzustand und damit Stress treiben. Sie werden durch die herrschende Angstmacherei geschwächt und damit krankheitsanfälliger. Deshalb ist es wichtig, so über Krankheiten zu sprechen und zu schreiben, dass es der gesunden Entwicklung möglichst vieler Menschen dient.

Ein Bild von ganzheitlicher Gesundheit

Antonovsky hat mit dem Kohärenzkonzept – dem Gefühl von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit – das Gerüst für ein modernes Bild ganzheitlicher mehrdimensionaler Gesundheit geschaffen. Die alten Hochkulturen in China, Indien und Tibet hatten sämtlich Vorstellungen davon entwickelt, wie der Mensch in seiner Welt leben sollte, damit er möglichst lange gesund bleibt. Folglich wurden auch Krankheiten als Abweichungen vom gesunden Leben verstanden und dementsprechend behandelt, damit die Erkrankten wieder in ihren ausgeglichenen Lebensrhythmus zurückfinden und gesunden.

Ein ganzheitliches Bild vom gesunden Leben fehlt der modernen wissenschaftlichen Medizin. Eine Umfrage in unterschiedlichen Kulturen zum Gesundheitsbegriff ergab, dass in den westlichen Zivilisationen, wo das Bewusstsein und die Sprache wesentlich durch die Wissenschaften geprägt sind, viele Menschen keine positiv definierte Vorstellung von Gesundheit mehr haben, sondern diese als

Abwesenheit von Schmerzen, Unwohlsein, Krankheit und dergleichen mehr bezeichnen. Diese eingetrübten Vorstellungen von Gesundheit resultieren daraus, dass die herrschende Medizin im Zusammenhang mit Gesundheit fast nur die Frage nach der Ursache von Krankheiten stellt. Chinesen beispielsweise beschreiben Gesundheit noch viel häufiger mit Balance, Harmonie oder auch mit guten Familienbeziehungen.

So zielt die salutogenetische Frage heute auch darauf ab, eine Vorstellung für ganzheitliche Gesundheit zu entwickeln, die mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaften übereinstimmt. Ein modernes Konzept von Gesundheit muss dynamisch entwicklungsorientiert sein und der Mehrdimensionalität unseres Lebens gerecht werden.

Krankheits- und Gesundheitsexperten

Die Frage nach der Entstehung von Krankheiten haben Ärzte gestellt, weil sie glaubten, Gesundheit herzustellen, wenn sie Ursachen von Krankheiten bekämpfen und ausrotten. Das zugrunde liegende Motiv für diese pathogenetische Orientierung war also die Sorge um Gesundheit, um Salutogenese. Der Kampf gegen Krankheiten war eine Antwort auf die tiefere Frage nach Gesundheit. Die Medizin der letzten 150 Jahre ist fast ausschließlich diesem einen Aspekt, der Krankheitsorientierung, nachgegangen.

Dadurch mutierte die moderne Medizin zum Kampfgeschwader gegen bedrohliche Krankheiten. Bluthochdruck z. B. wird als »the silent killer«, lautloser Mörder, bezeichnet, obwohl er meist eine Folge des Lebenswandels ist. Aus der Kampfhaltung gegen Krankheiten rühren auch die vielen Antimittel: Antihypertonika, Antirheumatika, Antibiotika. Ob sie auch einer gesunden Entwicklung dienen, ist

Die einseitige Konzentration auf Krankheitsursachen hat in den letzten 150 Jahren viele gesundheitliche Probleme gelöst. Heute wird diese Lösung selbst zum Problem. Um die aktuellen gesundheitlichen Probleme zu lösen, brauchen wir eine neue Ausrichtung, die Konzentration auf eine gesunde Entwicklung.



eine zweite Frage, die angesichts von Nebenwirkungen in manchem Einzelfall mit Nein beantwortet werden muss. Die einseitig krankheitsbezogene Denkrichtung war und ist bei vielen Krankheiten, z. B. bei Infektionskrankheiten, Notfällen und Unfallfolgen, sehr erfolgreich. Deshalb werden in der Medizin auch heute noch einseitig Krankheitsexperten ausgebildet. Allerdings geht es immer mehr um Erkrankungen, die sich mit dieser pathogenetischen Vorgehensweise offenbar nicht erfolgreich behandeln oder vermeiden lassen – zu nennen wären hier »Altersdiabetes« und Gefäßverkalkung. Gesundheitsexperten stellen Fragen nach attraktiven Gesundheitszielen und Ressourcen für gesunde Entwicklung. Auf diesem Wege ergeben sich ganz neue Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung für die sich immer mehr verbreitenden Leiden wie Diabetes, Depression, Stresserkrankungen, Tumorleiden und andere sogenannte Zivilisationskrankheiten. Zu einer Vorbeugung und auch Heilung dieser Leiden kann jeder selbst beitragen, indem er für mehr Stimmigkeit im Leben sorgt und seine Ressourcen für gesunde Entwicklung erschließt und entfaltet.

Sich gesund zu entwickeln ist wie schwimmen und lernen, immer besser zu schwimmen im großen Strom des Lebens.

Vom Schwimmen im Strom des Lebens

Wenn wir das Leben als Strom betrachten, in dem wir schwimmen und an schwierigen Stellen immer wieder einmal unterzugehen oder zu stranden drohen, so ist es das Ziel der salutogenetischen Ausrichtung, gut schwimmen zu lernen. Die pathogenetisch orientierte Medizin hingegen versucht, den bedrohten Menschen zu retten, um ihn dann ständig auf einem Floß zu halten oder an anderer Stelle wieder in den Fluss zu werfen – ungeachtet seiner Schwimm-

künste. Eine solche Medizin ist von einer Retter-Opfer-Beziehung geprägt, die nach einem ursächlichen Täter für jede Krankheit fahndet. Problematisch wird es, wenn kein Täter in Sicht ist, den man bekämpfen könnte, oder wenn der gesellschaftliche Kontext tatverdächtig ist und es eigentlich darum geht, gesünder zu leben.

Wende im Krankheitsverlauf

Herr M. war 58 Jahre alt, hatte bei den Stadtwerken gearbeitet und litt seit über drei Jahren unter extrem starken Schmerzen im Lendenwirbelbereich, die nach einer Bandscheibenoperation eher schlimmer als besser geworden waren. Aufgrund dieser Erkrankung war er bereits Frührentner. Er nahm täglich sowohl hohe Dosen Morphinum als auch Kortison, ein Antidepressivum sowie Schmerzmittel und Antirheumatika. In die Sprechstunde kam er stark humpelnd mit schmerzverzerrtem Gesicht; er beschwerte sich, dass nichts half und es ihm einfach nicht besser gehen wollte.

Erst durch die wiederholt gestellte Frage, ob er schon irgendetwas gemacht oder erlebt hatte, bei dem er sich wenigstens etwas wohler gefühlt hatte, kam er nach einiger Zeit darauf, dass es ihm in warmem Wasser etwas besser ging – allerdings nur für kurze Zeit. Dann erinnerte er sich, dass er sich auch bei kurzen Spaziergängen ganz gut fühlte. Dies war der Wendepunkt in seinem Krankheitsverlauf: Herr M. achtete mehr und mehr darauf, ob ihm etwas guttat. Die Spaziergänge wurden langsam länger, er schlief besser und brauchte immer weniger Schmerzmittel. Nach anderthalb Jahren konnte er das Morphinum und das Kortison absetzen, nach einem weiteren halben Jahr auch das Antidepressivum. Heute braucht er nur noch selten Schmerzmittel, humpelt kaum noch und sieht wesentlich klarer und zufriedener aus.

Das Potenzial zu schwimmen haben fast alle Menschen; bei manchen schlummert es noch im Verborgenen. Viele Menschen wollen besser schwimmen lernen im Fluss des Lebens und können es auch.



Gesundheitsexperten – ein Blick in die Zukunft

Gesundheitsexperten gestalten ihr Leben so, dass sie sich immer wieder wohl, sicher und zugehörig fühlen und Erfüllung finden. Dies entspricht dem Schwimmenkönnen im Strom des Lebens.

Zunächst ist jeder Mensch ein Gesundheitsexperte für sich selbst. Jeder kann im Normalfall am besten für sich selbst sagen, ob er sich gesund oder krank fühlt, wie stimmig er im Leben steht oder ob mit ihm gerade etwas »nicht stimmt«. Die meisten Menschen wissen im Grunde sehr gut, was ihnen guttut und was nicht. Allerdings brauchen manche von ihnen die Erlaubnis oder Unterstützung, das zu tun, was ihnen nachhaltig guttut. Lassen Sie uns deshalb einen Blick in die Zukunft werfen.

Dort helfen speziell ausgebildete Gesundheitsexperten anderen Menschen dabei, ihr Leben nachhaltig gesund zu gestalten. Sie wissen um die Selbstheilungsfähigkeiten des Menschen in seinen Wechselbeziehungen zu seiner Umgebung und gestalten deshalb unsere Umgebung so, dass sie uns guttut. Sie unterstützen Familien, damit Schwangerschaften und Geburten gut verlaufen können und damit genügend menschliche und materielle Ressourcen für Eltern und Kinder zur Verfügung stehen. Sie gestalten Schulen und andere Ausbildungsstätten so, dass Lernen Freude macht und Kreativität und Lösungskompetenz angeregt werden.

Mithilfe dieser Gesundheitsexperten werden unsere Arbeitsbedingungen so optimiert, dass alle eine erfüllende Tätigkeit ausüben können, die sowohl die Leistung als auch die Gesundheit nachhaltig fördert. Für das Alter schließlich schaffen sie Räume und Möglichkeiten, die den Wünschen und Fähigkeiten älterer Menschen entsprechen.

Ein Zukunftstraum? Nein – all dies sind bereits bekannte Ziele der Gesundheitsförderung. Die Frage ist nur, ob sie auch in die Tat umgesetzt werden. Internationale Vergleichsstudien zeigen, dass wir in

Deutschland eine sehr teure und relativ gute Krankenversorgung haben; doch leider ist das nicht gleichbedeutend mit einer guten Sorge für die Gesundheit.

Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) hat in einer groß angelegten Studie im Jahr 2000 festgestellt, dass das deutsche Gesundheitssystem weltweit nur auf den 25. Platz kommt, wenn man nicht nur die Krankenversorgung, sondern auch die Gesundheitsvorsorge untersucht. Kein rühmliches Ergebnis, übt Letztere auf unsere Gesundheit doch einen weitaus größeren Einfluss aus als die Krankenversorgung.

Mit einer grundsätzlich anderen Orientierung des Denkens und grundsätzlich anderen persönlichen, gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Fragestellungen können wir noch viele bislang ungenutzte, vernachlässigte oder sogar zerstörte Ressourcen für Gesundheit erschließen. Dazu müssen Gesundheitsexperten vermehrt salutogenetisch orientiert ausgebildet werden und mehr Entscheidungskompetenz bekommen.

Gesundheitsvorsorge hat auf die Lebensqualität, die Gesundheit und die Lebenserwartung der Menschen einen größeren Einfluss als die alleinige Versorgung im Krankheitsfall.

Fragen zum Nachdenken

Stellen Sie sich in Ruhe einmal die folgenden Fragen:

- ▶ Was bedeuten vollkommene Gesundheit und umfassendes Wohlbefinden für Sie?
- ▶ Wie fühlen Sie sich, wenn Sie gesund sind? Bitte beschreiben Sie dies genauer – auch, woran Sie spüren, dass Sie gesund sind.
- ▶ Nach welchen – auch alltäglichen – Erlebnissen fühlen Sie sich gut?
- ▶ Hat Gesundheit für Sie etwas mit Entwicklung zu tun?
- ▶ Wer ist für Sie ein Gesundheitsexperte?
- ▶ Was sollte er Ihrer Meinung nach wissen und können?
- ▶ Wie sind Sie Ihr eigener Gesundheitsexperte?



Gesundheit als Entwicklungsprozess

»[Eine] salutogene-
tische Orientierung
[...] führt uns dazu,
die dichotome Klas-
sifizierung von
Menschen als ge-
sund oder krank zu
verwerfen und diese
stattdessen auf
einem multidimen-
sionalen Gesund-
heits-Krankheits-
Kontinuum zu
lokalisieren.«
Aaron Antonovsky

Mit der Salutogenese richten wir die Aufmerksamkeit auf die Dynamik des Lebens, auf die permanente Veränderung des Organismus. Dieser ständige Vorgang in und um uns hat Gesundheit als attraktives Ziel. Gesundheit hat keine Dauer, sondern entsteht immer neu – wie das Glück. Wir können uns von dem Begriff »Gesundheitszustand« verabschieden, denn er ist eine Illusion. Wir befinden uns in einem ständigen Fluss, in einem Prozess des Austauschs, des Auf- und Abbaus und der Entwicklung.

Dieser permanente Veränderungsprozess weist viele rhythmische und zyklische Verläufe auf. Wir erleben sowohl Wohlbefinden als auch Unwohlsein und Erkrankung. Antonovsky spricht von einem »Kontinuum« zwischen Gesundheit und Krankheit: Jeder Mensch bewegt sich immer zwischen vollkommener Gesundheit und totaler Krankheit. In der Medizin sagt man: »Einen gesunden Menschen gibt es nicht – nur einen, der noch nicht gründlich genug untersucht worden ist.«

Auf der anderen Seite hat ein schwerstkranker Mensch noch gesunde Anteile in sich. Deshalb sehen wir bei der salutogenetischen Orientierung immer sowohl gesunde als auch kranke Anteile im Unterschied zu einem dualistischen Entweder-Oder. Wenn wir »richtig« krank sind, fühlen wir uns zwar nicht gesund; dennoch ist es auch dann sinnvoll, sich auf den Teil zu besinnen, der noch gesund funktioniert. Das können Kleinigkeiten der vegetativen Regulation sein wie gut schlafen können oder auch ein gesundes Vertrauen, dass man sich wieder wohler fühlen und alles schon seinen guten Ausgang finden wird.

Bedeutung einer Erkrankung

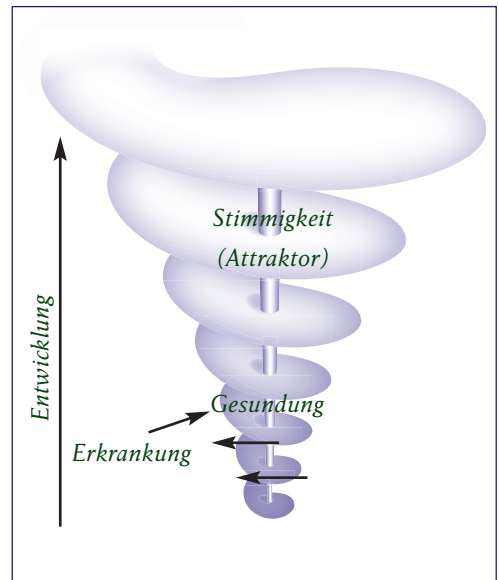
Auch bei einer anderen Betrachtungsweise bedeutet Kranksein keinen Gegensatz, sondern lediglich eine extreme Variante der gesunden Entwicklung, einen zwar schwierigen, aber durchaus sinnvollen Schritt auf dem Weg zu umfassenderer Gesundheit.

So kann beispielsweise eine Grippe uns eine erforderliche Ruhepause verschaffen, eine Depression kann als besondere Konzentration auf tiefe Gefühlsstimmungen gesehen werden, Angst als Warnsignal und ein Nackenschmerz mit Handlungsunfähigkeit als Gelegenheit, sich selbst in Ruhe gut zu spüren.

Wenn wir uns gesunde Entwicklung als spiralförmig kreisend nach oben verlaufend vorstellen (siehe Grafik), würde uns eine Erkrankung aus dieser Bahn bringen, was wir uns bildlich als eine besonders starke waagerechte Abweichung vorstellen können. Die Erkrankung kann uns zur Besinnung bringen, auf den Weg unserer spiralförmigen Entwicklung zurück, damit wir weiter voranschreiten können.

In der nebenstehenden Grafik sieht alles schön und glatt aus. In Wirklichkeit verläuft der Weg der Entwicklung in Richtung der attraktiven vollkommenen Gesundheit chaotisch. Chaotisch im Sinne der Chaosforschung heißt, dass das attraktive Ziel, ein Attraktor, zwar vorgegeben, der Weg dorthin aber unvorhersehbar ist. Die Schritte zum Ziel können sich unter Umständen sehr weit vom direkten Weg entfernen (siehe Kap. 8, S. 185ff.).

Krankheit stellt auch eine Chance dar, zu Gesundheit zurückzufinden.





Theodor Dierk Petzold

Gesundheit ist ansteckend

Praxisbuch Salutogenese

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 16,2x21,5

ISBN: 978-3-424-15219-7

Irisiana

Erscheinungstermin: Januar 2014

Ganz auf Gesundheit eingestellt

Die westliche Medizin konzentriert sich ganz auf die Entstehung und Behandlung von Krankheiten, der Pathogenese. Dem gegenüber steht der alternative Ansatz der Salutogenese. Diese Perspektive beschäftigt sich mit der Entstehung von Gesundheit beim Menschen. Sie sucht nicht nach den Krankheiten und Schwächen, sondern nach den physischen und vor allem psychischen Stärken eines Individuums. Diese Stärken, allen voran eine zuversichtliche Lebenseinstellung gegenüber der Welt, können aktiv trainiert und gefördert werden.

In diesem Buch werden die Grundgedanken der Salutogenese ausgeführt und erstmalig umfassend weiterentwickelt, auch in der ganz konkreten und praktischen Anwendung. Sie eignet sich beispielsweise sehr gut zur Burn-Out-Prophylaxe und ist hilfreich bei allen Heilungsprozessen. Auf leicht verständliche Weise beschreibt dieses Buch, wie die neue Denkweise und Haltung der Salutogenese Gesundheit, Entwicklung und Kreativität fördert. Durch zahlreiche praktische Übungen wird das Wissen leicht anwendbar vermittelt.

 [Der Titel im Katalog](#)