

Salutogenese

Ärzte stellten sich die Frage, was die Bedingungen eines guten Gesundheitszustandes sind. Sie fanden z. B. bei ihren Nachforschungen über die Gesundheit von Menschen, dass Vererbung und Umwelt nicht allein für die "innere Widerstandskraft" (resistance) verantwortlich sind. Mit Ernährung oder mit Verzicht auf Genussmittel allein sind seelische und körperliche Gesundheit aber auch nicht zu erklären.

Beispielsweise können viele Menschen Schnupfen und anderer leichtere Beschwerden haben, aber nur wenige werden schwerer krank und einige Menschen sterben an der Epidemie oder Vorerkrankungen. Warum bleibt der größere Teil der Bevölkerung gesund?

Aus dieser Frage entwickelte sich eine Forschungsrichtung mit Namen Salutogenese (lat. Saluto, salutis: Gesundheit; griech. Genese: Ursprung, Ursache). In Zeiten zunehmender Kostenexplosion im Gesundheitswesen besteht eine größere Offenheit gegenüber der Frage, was denn eigentlich Ursache von Gesundheit ist und wie man Krankheitsfolgekosten vermeiden kann. Dabei betrifft Gesundheit den ganzen Menschen mit dem geistigen, dem seelischen und dem körperlichen Bereich und meint nicht nur Vermeidung der häufigen Krankheiten.

Das neue medizinische Konzept der Salutogenese ist jedoch keine Handlungsanweisung für Fachärzte, sondern jeder Mensch ist aufgerufen, sich Bedingungen zu schaffen, dass er gesund bleibt und kein Patient (ein Leidender) wird.

Wesentliche Aussagen sind:

1. Ein gesunder **physischer** Organismus ist durch ein hohes Maß an Prozess- und Anpassungsfähigkeit gekennzeichnet. Er muss ununterbrochen Fremdes abwehren, verarbeiten, sich zu eigen machen können. Dem äußeren Stress sollte man innere Gegenkräfte entgegensetzen. Dabei muss man selbstverständlich die seelischen und körperlichen Grenzen beachten. Einfache Infekte können die Fähigkeit des Körpers zur allgemeinen Infektabwehr stärken - das stärkt die Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulation.
2. Im **seelischen** Bereich ist es von Bedeutung, aus einem Gefühl der Geborgenheit, des Angenommenseins im weitesten Sinn zu leben. Dieses Gefühl für den Zusammenhang alles Seienden wird als Kohärenzgefühl bezeichnet. Erst wenn man seinen Platz im Ganzen kennt und annehmen kann, trägt das zur Sinnfindung des Lebens bei. Das ist ein enormer Gesundheitsfaktor. Er kann sich einstellen, wenn man lernt, die Welt als verstehbar, bedeutsam, wertvoll und auch für mich handhabbar zu erleben. Man braucht dafür keine idealen Bedingungen. Es reicht oft schon nur eine gute und tragfähige Beziehung zu einem vertrauten Menschen aus.
3. Im **Geistigen** Widerstandskraft aufzubauen und eine tragfähige eigene geistige Haltung aufzubauen, ist eine große Herausforderung. Es ist das eigentliche Abenteuer des Menschseins in unserer Zeit! Dazu bedarf man der Vorbilder, der Geduld mit sich, des Kräftemessens der Jugendlichen mit vertrauten Erwachsenen und einer guten Erziehung.

Literatur:

- Michaela Glöckler "Salutogenese" Heft 5, Verein für anthroposophisches Heilwesen 2001
- Antonowsky, A. "Salutogenese" Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997
- Glöckler, Schiffer, Schürholz "Wie entsteht Gesundheit", Gesundheit aktiv, Nr. 177; 2003

Salutogenese – oder: wie entsteht Gesundheit?

In den Forschungen zur Salutogenese (latein: salus = Heil; griech: genesis = Entstehung, also Entstehung der Gesundheit) geht es nicht um die Gründe, warum jemand krank wird, sondern worauf es zurückzuführen ist, daß er gesund bleibt oder wieder gesund wird. Wichtig dafür ist die "Verstehensdimension" und der "Kohärenzsinn"(= Sinn für Zusammenhänge und Stimmigkeit). Dies bedeutet, derjenige hat bessere Gesundheits-Chancen, der seine Welt und die ihn betreffenden Abläufe versteht und handelnd beeinflussen kann, und derjenige, der seinem Leben einen Sinn geben kann, auch und gerade einen durch die Krankheit veränderten, neuen Sinn.

Wenn man Menschen betrachtet, die "unerklärliche Heilungen" erlebt haben, kristallisieren sich 10 Punkte heraus, die zur Verwirklichung des "Wunders der Heilung" beigetragen haben:

- **Souveränität:** Jemand entscheidet selbst über seine Behandlungsstrategie. Er / sie wird vom Erduldenden (dies ist die Übersetzung von "Patient") zum Handelnden
- **Körperliche Bewegung:** Neuer Schwung löst die bisherige Bewegungslosigkeit ab.
- **Initiative:** Wer Neues beginnt, verändert Bedingungen. "Wenn ich nichts ändere, ändert sich nichts".
- **Lebenssinn und Harmonie:** Bisherige Überzeugungen werden infrage gestellt und eventuell aufgegeben. Dem Leben wird ein neuer Sinn gegeben. Die eigene Welt wird "stimmig".
- **Lebens-Freude:** Lachen, Tanzen, Singen und andere Formen positiver Gefühle nehmen immer breiteren Raum ein.
- **Beziehungen:** in verkrusteten Beziehungen zu Nahestehenden wird Neues gewagt. "Spiel-Rollen" werden geändert.
- **Positive Sexualität:** Kontraktion und Expansion wechseln sich im sexuellen Erleben. Diese Rhythmik löst Erstarrtes auf. Lust und Leben sind eng verknüpft. Sexuelles Erleben, gleich in welcher Form, verbessert Lebenskraft.
- **Geistige Kreativität und Spiritualität:** Jeder Mensch besteht aus Körper, Seele und Geist. Je eher Probleme in einer dieser drei Komponenten auftreten, desto wichtiger ist es, die aus den anderen Komponenten verfügbaren Heilkräfte zu nutzen. Die reparativen Programme für die körperliche Ebene sind in der geistigen komplett vorhanden, die Frage ist nur, wie man diese aktivieren kann. Letztlich ist alles Materielle aus In-Form-ation erschaffen. Das Wort Information weist nicht umsonst darauf hin, daß sich substanzlose Energie und Symbolik später in einer materiellen Form verdinglichen – "aus Wort sind alle Dinge gemacht".
- **Gesunde Ernährung.**
- **Medizinische und biologisch-medizinische Behandlungen und Medikamente.**