

Salutogenese – Besinnung auf die eigenen gesunderhaltenden Ressourcen

Die Medizin der letzten 500 Jahre hat sich intensiv mit der Frage beschäftigt: Was sind die Ursachen von Krankheit, wie entstehen Krankheiten und wie können Krankheiten beseitigt oder in ihrer Entstehung verhindert werden?

Die naturwissenschaftliche-materialistische Denkweise und die immer differenziertere Erforschung des Leibes in immer kleinere Dimensionen trug das ihre dazu bei, dass auf der Ebene der Reparatur des Leibes teilweise Großartiges geleistet wird.

Nach den wirklichen Ursachen der Erkrankung wird gar nicht mehr gefragt. Die Beseitigung des Kranken und die Wiederherstellung des alten Zustandes vor Diagnosestellung stehen ganz im Zentrum medizinischen Handelns.

Dennoch bleiben viele Fragen offen und die Menschheit ist letztlich nicht gesünder geworden, trotz allen medizinischen Fortschritts. Auf rein kausaler Ebene lässt sich nur ein kleiner Teil der Wirklichkeit abbilden. Viele Krankheitsursachen und auch Krankheitsverläufe können auf dieser Ebene nicht erklärt werden, die von der anerkannten Medizin als einzige wirklich anerkannt wird.

Ziel einer ganzheitlich ausgerichteten Medizin sollte es sein, wieder ein Menschenbild zu entwickeln, das über die rein materielle Ebene hinausgeht. Diese stand in den letzten Jahrhunderten durch die naturwissenschaftliche Betrachtungsweise sehr im Blickpunkt und die anderen Ebenen wurden an andere Instanzen (z.B. die Kirchen) delegiert, was u.a. zu einer Trennung von Wissenschaft und Religion führte.

So notwendig diese Entwicklung einerseits war, um die Welt und was sie zusammenhält zu erfassen, so wichtig ist es heute, wieder zu einer neuen Synthese zu gelangen, einer integrativen Betrachtungsweise als Grundlage auch für eine menschengemäße Medizin oder Heilkunst der Zukunft.

Hierzu gibt es verschiedene Ansätze, deren Vertreter sich leider bisher meist zu sehr auf das „Eigene“ konzentrieren und die bestehenden Unterschiede betonen, anstatt sich bei den bestehenden Unterschieden auf die Gemeinsamkeiten zu konzentrieren, um Synergiekräfte für dieses Ziel zu entwickeln.

So gibt es auch viele Gemeinsamkeiten im Hinblick auf die Gesunderhaltung bei Sebastian Kneipp, der durch Rudolf Steiner veranlagten Anthroposophischen Medizin und dem Salutogenese-Ansatz von Aaron Antonowski.

Die physisch-materielle Ebene der Raumgestalt ist durchdrungen von rhythmischen, zeitlichen Prozessen, die Ausdruck der Lebensorganisation sind. Dieses meist unbewusste oder halbunbewusste Geschehen gilt zu erforschen und zu integrieren und das eigene Verhalten gemäß den sich im Organismus vollziehenden Prozessen zu gestalten.

Diese Lebensprozesse werden wiederum von einer höheren Ebene, unserer Seelenorganisation beeinflusst und moduliert. Ausdruck dieser Ebene sind u.a. Sympathie und Antipathie, Freude und Leid, Wohlgefühl und Schmerz.

Die höchste Instanz unserer Persönlichkeit ist das, was wir mit „ich“ bezeichnen. Diese einzigartige Individualität zeigt sich in dem, was wir als Biographie kennen und beschreiben. Das „Ich“ arbeitet im Leib, orientiert sich an Lebenszielen, gibt Impulse und entwickelt Motivation, um unsere Umwelt zu gestalten und die Natur zur Kultur weiter zu entwickeln.

Die Individualität, das Ich, stützt sich im Leib auf Wärmeprozesse, über die es gestaltend eingreift. Im Bereich des Stoffwechsels und des Bewegungssystems wird Wärme erzeugt und verbraucht z.B. bei der Integration der Nahrungs-

Fremdschubstanz und dem Aufbau ganz individuell-eigener Leibessubstanz im Verdauungs-Ernährungsvorgang. Eine gesteigerte Wärmeentwicklung (Fieber) dient letztlich auch der Überwindung von Fremdem. Seelische Wärme stützt sich im Wesentlichen auf das Atem-Kreislaufsystem und ermöglicht z.B. den Beziehungsaufbau zu anderen Menschen und der Umwelt. Geistige Wärme (Begeisterung) stützt sich auf das Nervensystem, die physische Grundlage des Denkens. Diese Form der Wärme wird zutreffend Begeisterungsfähigkeit genannt.

Die Seelen-Organisation offenbart sich über den Luft-Organismus, der viel mehr als die Atmung umfasst und für eine andere Art der Auseinandersetzung mit der Welt zuständig ist. Letztlich geht es hier um Beziehungsfähigkeit im weitesten Sinne. Innere und äußere Atmung sind Er ist Ausdruck der situationsgerechten Schwingungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit des Organismus.

Die Lebensorganisation schließlich wirkt im differenzierten Flüssigkeitsorganismus. Ihm ist ständiges Strömen und Bewegen eigen. Stockungen auf dieser Ebene zeigen an, dass Lebendiges zu „mineralisch“ wird und nicht im Lebendigen gehalten werden kann.

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein aktiver Prozess, der jeden Augenblick neu geschaffen werden muss. Diese Tatsache müssen wir uns bewusst machen und sie gezielt nutzen lernen!

Aaron Antonowski ist der Gesunderhaltung auf die Spur gekommen, als er feststellte, dass Menschen, die ähnlich krankmachende Erlebnisse in ihrer Biographie hatten, Jahrzehnte später dennoch einen ganz unterschiedlichen Gesundheitszustand hatten. Seine Untersuchungen ließen die Schlussfolgerungen zu, dass ein Mensch umso gesünder ist, je mehr er die Ereignisse um ihn als **sinnvoll** und **verstehbar** erlebt und sie für ihn **handhabbar** sind.

Die Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit sind wesentliche Faktoren der Gesunderhaltung.

Die Sinnhaftigkeit hängt insbesondere vom eigenen Weltbild ab und davon, ob man sich durch hinter dem Materiellen wirkendes Geistiges (Gott oder wie immer man es auch bezeichnet) geborgen und geleitet fühlt. Hier ist die geistige Ebene angesprochen.

Die **Verstehbarkeit** bezieht sich auf den Kontext des Geschehens selbst und die Beziehung, die man zu diesem hat bzw. aktiv entwickeln kann, es geht hier um den seelischen Umgang mit auch schwierigen Situationen.

Die **Handhabbarkeit** bezieht sich auf die leibliche Ebene mit der Frage, inwieweit man selbst ein aktiv Gestaltender bleibt oder sein kann bzw. ob andere/anderes gestaltet und das Ich die eigene Situation als „Opfer“ erlebt, sie machtlos erduldet.

Wenn es gelingt, alle Situationen und Gegebenheiten unter diesen drei Aspekten zu betrachten und sich entsprechend zu verhalten, ist diese innere Grundeinstellung ein wesentlicher Faktor der Gesunderhaltung. Es entsteht das, was Antonowski Kohärenzgefühl nennt, d.h. im Einklang mit sich und der Welt zu leben.

Die Schulmedizin betrachtet selbst physiologische Vorgänge als pathologisch, d.h. sucht und findet immer Krankes, was es dann mit ihren Mitteln zu beseitigen gilt. Die Frage: Was macht den Menschen krank? wird in der salutogenetischen Betrachtung erweitert durch die Frage: Was erhält den Menschen gesund? Und wie können gesunderhaltende Kräfte gestärkt und vorhandene Ressourcen gezielt gefördert werden.

Sebastian Kneipp hat die fünf Säulen beschrieben:

Ernährung, pflanzliche bzw. natürliche Arzneimittel, Wasseranwendungen, Bewegung und Lebensführung. Damit spricht er mit anderen Worten die oben genannten Ebenen an. Die gesunde Ernährung führt letztlich zu einer gesunden Leiblichkeit, Arzneimittel natürlicher Herkunft unterstützen die gesund-erhaltenden Prozesse und fördern die Selbstregulation der Lebensebene, die durch die äußeren Wasseranwendungen gefordert und gefördert werden. Die Bewegung ist Ausdruck der Verbindung des seelischen mit dem Leibe und hält diesen schwingungsfähig und gesund.

All diese Maßnahmen können integrierter Bestandteil einer gesunden Lebensführung sein, die unter den heutigen Bedingungen in der Alltagspraxis neu „gelernt“, geübt und dann praktiziert werden muss.

Die Kosten des heutigen, auf Krankheitsbeseitigung fixierten „Gesund-heitssystem“ explodieren und können von der Solidargemeinschaft kaum noch bewältigt werden. Einschränkungen auf das absolut Notwendige sind die Folgen, die letztlich zu einer Minimalversorgung führen werden. Diese Tatsache sollte als Chance verstanden und genutzt werden um selbst Verantwortung für die Gesundheit und Gesunderhaltung zu übernehmen.

Viele Erkrankungen entstehen auf dem Boden unserer heutigen Lebensweise und Bedingungen und könnten vermieden werden. Hier gilt es zunächst, sich überhaupt die Frage zu stellen: Welche Kräfte halten mich gesund? Neben allgemeingültigen Verhaltensweisen werden die Antworten auf diese Frage bei jedem Menschen individuell anders sein, je nach Geschlecht, Alter, Konstitution, Veranlagung, privater und beruflicher Situation, den eigenen Begabungen, Fähigkeiten und den individuellen Lebenszielen.

Jeder Mensch hat sein individuelles Gleichgewicht und seine Beziehungen zur Welt, die er als Gesundheit erlebt.

Leibliche Faktoren, wie z.B. die ererbten Blutgruppen, disponieren zu ganz unterschiedlichen Stress-Bewältigungs-Strategien

Blutgruppe	Stressabbau durch
0	Körperlich (fordernde) Bewegung
A	Langsame Bewegung (Tai Chi, Yoga etc.)
A0	Kombination von 0 und A
B	Innere Bewegung (Gebet, Meditation, Visualisierungen)
B0	Kombination von 0 und B
AB	Kombination von A und B

Diese genetische Gegebenheit ist nicht als „absolut zwingend“ zu sehen, kann aber als Hinweis genommen werden, wie Belastungssituationen bewältigt werden können.

Bei vorhandenen oder mobilisierbaren Ressourcen kann auch eine Lebensweise aus Erkenntnis angestrebt oder praktiziert werden, welche der genetischen Disposition zu widersprechen scheint. Auch ein Mensch mit Blutgruppe Null kann Vegetarier werden. Neben der genetischen Disposition bzw. geerbten Leiblichkeit, spielen auch Konstitutionen eine wesentliche Rolle im Umgang mit Erkrankungen bzw. Krankheitsdispositionen, z. B. bei Bluthochdruck. Werden

diese berücksichtigt, kann gezielter behandelt werden und der Betroffene kann selbst am Gesundheitsprozess mitwirken.

Die Beziehungen haben im Wesentlichen vier Richtungen:

- Die Beziehung zur Natur (Umwelt)
- Die Beziehung zu den Mitmenschen
- Die Beziehung zu mir selbst
- Die Beziehung zur „geistigen Welt“ (Gott)

Die Beziehung zur Natur / Umwelt gilt es in neuer Weise wieder aufzubauen, zu den Naturreichen, aber auch zu dem uns umgebenden Kosmos. Wir sind Teil dieser Welt und das Geschehen ist nicht bedeutungslos für uns. Für die uns umgebende Natur müssen wir Verantwortung übernehmen in jeder Hinsicht, damit die Grundlage unserer Existenz nachhaltig erhalten bleibt.

Für die Beziehung zu den Mitmenschen ist eine prinzipiell empathische Grundhaltung sinnvoll und wir sollten ihnen respektvoll begegnen, sie als einzigartige Individualitäten ernstnehmen und sie nicht im Sinne unserer eigenen Interessen manipulieren. Begegnung auf gleicher Augenhöhe charakterisiert diese Beziehungsebene. Es ist sinnvoll, sich bewusst zu machen, welche Menschen für mich welche Bedeutung haben. Welche Menschen geben Kraft, nur wenn man an sie denkt? Welche kosten Kraft? Welche Beziehung wird als angenehm oder unangenehm empfunden? Welche Menschen im alltäglichen Umgang einfach da ohne besondere positive oder negative Begleitschwingung? Und: welche Menschen fehlen eventuell noch im Beziehungsgeflecht?

Die dritte Beziehungsrichtung geht nach innen, zu sich selbst. Diese wichtige Beziehung möchte auch gepflegt werden! Wer bin ich? Was brauche ich, um im Einklang mit mir und der Welt leben zu können? Welche Lebensziele sind mir wichtig? Habe ich die äußeren und inneren Möglichkeiten meinen Weg zu gehen? Habe ich das Ruder in der Hand oder werde ich von anderen Menschen oder Umständen gelebt? Wo sind meine Kraftressourcen? Wie und womit gestalte ich meine „freie“ Zeit? Was bedeutet für mich „authentisches Leben“?

Die vierte Beziehungsebene, die für den salutogenetischen (Gesundheit schaffenden) Ansatz so wichtig ist, wurde oben bereits beschrieben: Die Beziehung zu den hinter dem Materiellen wirkenden Geistigen, dass unterschiedlich benannt werden kann: Gott, die Sphäre der Engelhierarchen, die Schicksalskräfte oder auch die „eine Kraft“. Je stabiler und tragfähiger das Wertesystem ist, in dem ich lebe, desto größer ist das eigene gesunderhaltende Potential.

Das unbezahlbar werdende Gesundheitssystem kann Anlass sein, sich auf seine eigenen Gesundheitsressourcen zu besinnen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und – im Rahmen der jeweils gegebenen Möglichkeiten - aktiv etwas für die Gesunderhaltung zu tun.

Stefan von Löwensprung, Arzt
73525 Schwäbisch Gmünd

www.von-loewensprung.de
mail@von-loewensprung.de