

von Ulrike Schmidt

Warum bleiben wir eigentlich gesund?

Das Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky

Das Selbstverständliche in Frage zu stellen, ja überhaupt wahrzunehmen hat schon immer eine größere Bewusstheit erfordert, als das zu spüren, was nicht (mehr) funktioniert. Eine verstopfte Nase, ein Zahnschmerz, eine Blase an der Ferse: wir haben fast keine Chance, diese Phänomene nicht wahrzunehmen. Doch was ist mit dem völlig gesunden Mittelfinger, unseren einwandfrei arbeitenden Speicheldrüsen, dem sich ewig hebenden und senkenden Zwerchfell? Kein Gedanke daran. Läuft doch, funktioniert doch, stimmt doch alles. Ja, in der Tat, und das Nicht-bewusst-wahrnehmen macht auch Sinn, denn sonst wäre unser Gehirn schnell überflutet und blockiert von Informationen all dessen, was in uns und um uns herum funktioniert. Dazu gehören alle autonom ablaufenden Körperprozesse, die Wahrnehmung unserer Grenzen und der Focus auf unser individuelles Wohlfühl, unsere Emotionen, unsere Gesundheit.

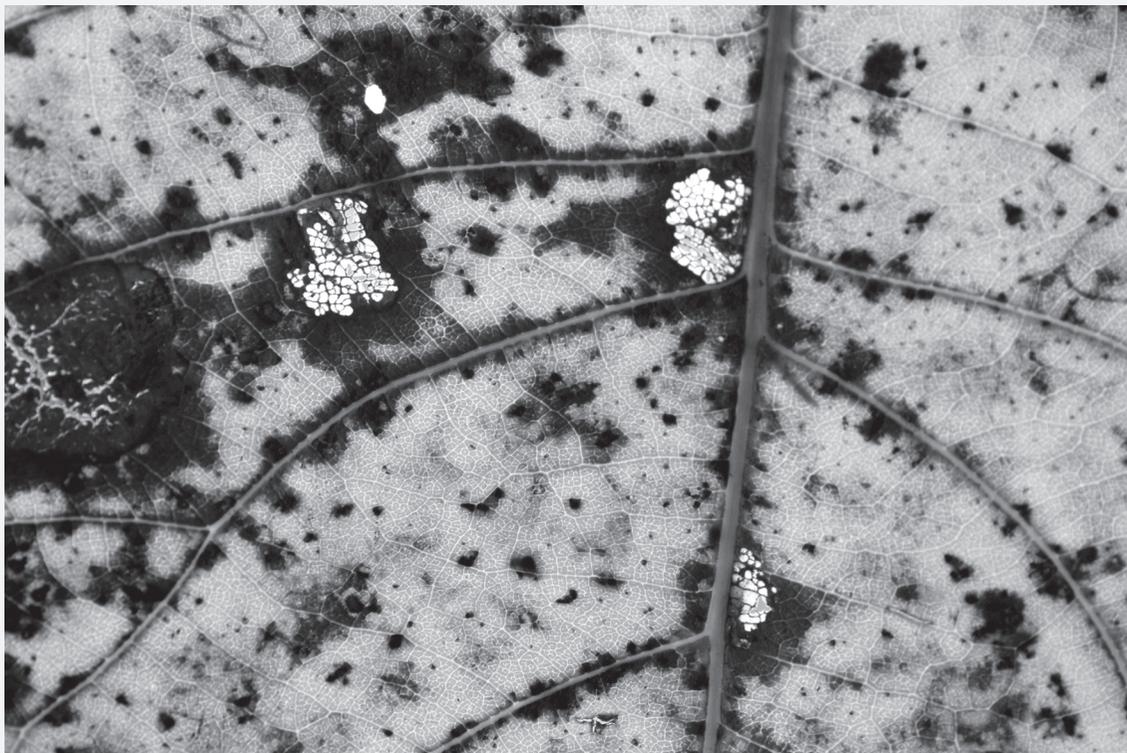
Die großen Theorien des Zen Shiatsu, die Lehre vom Kyo, als größtes Bedürfnis, und Jitsu, als Strategie der Erfüllung, die Harabefundung und die Arbeit am Meridian, besonders in Bereichen von Stagnation, Blockierung und Leere, lenkt das Augenmerk eindeutig darauf, was nicht richtig „funktioniert“ im Menschen. Und bietet als Lösungsmöglichkeit den Ausgleich über Impulse der betreffenden Meridiane an. Warum lernen und lehren wir nicht einen Ansatz, bei dem wir herausfinden, welche Meridianqualität am besten „funktioniert“ und versuchen, damit zu arbeiten und im Menschen ein hohes positives energetisches Schwingungsniveau zu unterstützen,



so dass sich das nicht „funktionierende“ auflöst...? Einzelne Shiatsupraktiker arbeiten auf diese Weise, Therapierichtungen, wie z.B. die Traumatherapie arbeitet mit dem Ansatz, den Blick auf das zu lenken, was selbst in extremen Situation „funktioniert“ hat. Auch die Schmerztherapie kennt dieses Modell. Antonovsky bietet mit seinem Konzept der Salutogenese einen erfrischenden Ansatz, um unseren Focus darauf zu lenken, was stabil, tragend und unterstützend ist. Wie ich finde, eine Bereicherung für alle ganzheitlichen Körperarbeiter.

Der Medizinsoziologe Prof. Dr. Aaron Antonovsky hat in seinen Forschungen den Blick darauf gelenkt, warum es Menschen gelingt, auch unter denkbar ungünstigen Voraussetzungen psychisch gesund zu bleiben. Er selbst wurde 1923 in New York geboren und siedelte 1960 nach Israel um. Dort hat er am Applied Social Research Institute zahlreiche Forschungen durchgeführt.

Eher durch Zufall ist er bei einer Studie über israelische Frauen in der Menopause darauf gestoßen, dass 29 % der Frauen, die die Schrecken und Grauen eines Kon-



zentrationslagers überlebt hatten, sich guter psychischer Gesundheit erfreuten. Er selbst hatte den zugrunde liegenden wissenschaftlichen Fragebogen um ein Kästchen „Konzentrationslager“ ergänzt und staunte nun über dieses am Rande auftretende Ergebnis. Seine Neugier war geweckt. Antonovsky wollte daraufhin an Hand weiterer Befragungen herausfinden, wie Menschen unter traumatischen, tragischen, schmerzhaften Erlebnissen und Erfahrungen ihre psychische Gesundheit bewahren können. Mit einer Pilotgruppe von Menschen, die entweder behindert waren, einen nahen Menschen verloren hatten oder plötzlich in den wirtschaftlichen Ruin abgerutscht waren, fand er Faktoren heraus, die auf eine starke Fähigkeit schlossen, trotz widriger Umstände gesund zu bleiben. Er nannte diese Fähigkeit Kohärenz. Kohärenz meint dabei soviel wie Zusammenhalten, Halt haben. Die einzelnen unterstützenden Wesensmerkmale der Kohärenz sind: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Je stärker diese ausgeprägt sind, umso höher ist der Kohärenzsinn (Sense of Cohärenz) insgesamt. Gerade durch den letztgenannten Faktor, die Sinnfrage, können die wissenschaftlichen Untersuchungen Antonovskys übrigens auch schlüssig im Zusammenhang mit den Erkenntnissen des Wiener Neurologen und Psychologen Victor Frankl, der sich als Holocaustüberlebender ausgiebig mit der Frage nach Sinn und Sinnlosigkeit beschäftigt hat, gesehen werden.

Verstehbarkeit

Kann ich das, was passiert, in einem größeren Zusammenhang verstehen? Gibt mir mein Umfeld Möglichkeiten zu begreifen, was geschieht? Habe ich Erklärungsmodelle für das, was sich ereignet?

Eine Frau, die auf die Geburtsschmerzen durch Berichte und Erzählungen vorbereitet ist, wird leichter durch die Schmerzen

gehen. Ein junges Mädchen, das ihre erste Menstruation erlebt und versteht, wird sich nicht umbringen, weil es denkt, sie hat Krebs (wie es früher immer wieder geschehen ist). Auch sind zum Beispiel Unglücke und Naturkatastrophen leichter zu verarbeiten und hinterlassen weniger häufig eine traumatische Erfahrung, als zwischenmenschliche Schrecklichkeiten, wie etwa Vergewaltigung, Mord und Entführungen.

Handhabbarkeit

Gehe ich davon aus, dass ich, was immer mir im Leben widerfahren wird, bewältigen kann? Habe ich in der Vergangenheit erlebt, dass ich mit Schwierigkeiten und Herausforderungen umgehen kann? Gehe ich zuweilen gestärkt aus einer Krise hervor?

Das ureigene Vertrauen oder gar Wissen, dass ich Krisenbewältigungsstrategien immer wieder neu benutzen und erfinden kann, macht stark. Es reicht sogar das Vertrauen, dass jemand anders mir hilft. Dies kann eine konkrete Person, eine unterstützende Gruppe „zusammen schaffen wir es“ oder auch der Glaube an eine größere Kraft - „mit Gottes Hilfe“ sein.

Sinnhaftigkeit

Sehe ich einen Sinn in dem, was gerade (Schlimmes) passiert? Fühlt es sich trotz leid- oder schmerzhafter Erfahrungen insgesamt stimmig an? Kann ich eine Bedeutung in der Situation erkennen? Dieser Aspekt würdigt die Tatsache, dass wir durchaus leidensfähig sind, wenn wir dem eine übergeordnete Bedeutung geben. Eine Mutter, die nachts ihr Baby stillt und selbst nicht (gut) schlafen kann, wird darin in der Regel einen tiefen Sinn sehen. Ein Teenager der sich unter Schmerzen tätowieren lässt, erlebt dadurch eine stärkere Individualisierung und durchaus ein Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe. Politische Häftlinge er- und überleben in der

Regel auch lange Haftstrafen in guter psychischer Verfassung. Nelson Mandela, der nach 25 Jahren politischer Haft entlassen wurde, hat nicht nur die Zeit während seiner Haft aktiv genutzt (z.B. ein Fernstudium in Jura abgeschlossen), sondern nahm nach seiner Entlassung entschlossen seine politischen Aktivitäten wieder auf. Maria Stuart, die nach zwanzigjähriger Gefangenschaft mit Würde und Stolz im Glauben an die katholische Kirche das Schafott betrat ist ein weiteres Beispiel, ebenso ein Mensch, der einen ungeliebten Job macht, um dadurch seine Kinder zu ernähren.

Für ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl ist die Sinnhaftigkeit von enormer Bedeutung. Das Verständnis von Erlebnissen und Herausforderungen, gepaart mit dem Wissen, sie handhaben zu können, macht allein noch kein starkes Kohärenzgefühl aus, solange die Sinndimension fehlt. Das Kohärenzgefühl ist das Wissen um den inneren Zusammenhang oder auch Zusammenhalt bei gleichzeitiger Anbindung an einen äußeren Halt. Je stärker der Kohärenzsinn, desto stabiler die psychische Gesundheit. Das Kohärenzgefühl ist die Fähigkeit, die eigenen Ressourcen zur Gesunderhaltung zu nutzen.

Salutogenese

Antonovsky nannte sein Konzept Salutogenese. Im Gegensatz zu der Pathogenese, die wissen möchte, warum wir krank werden, fragt die Salutogenese, warum wir gesund bleiben.

Würde sich zum Beispiel in einer Erhebung zeigen, dass 30 % der übergewichtigen Bevölkerung herzinfarktgefährdet sind, würde sich die Salutogenese dafür interessieren, warum zum Teufel denn 70 % der übergewichtigen Bevölkerung nicht zur Risikogruppe Herzinfarkt gehören. Die Pathogenese käme womöglich zu Ergebnissen, wie Bewegungsmangel, hoher Alkoholkonsum und Fast-Food-Ernährung.

Die Salutogenese würde dagegen Faktoren ‚finden‘ wie ein starker Familienverband, Optimismus, regelmäßige Entspannungsstrategien.

Nach Antonovsky existiert eh nie ein Zustand von entweder Gesundheit oder Krankheit. Jeder gesunde Mensch hat zumindest einen winzigen Teil an Krankheit in sich. Und jeder Kranke ist auch in einigen Bereichen noch gesund. Nach Antonovsky befinden wir uns auf einem Kontinuum zwischen diesen beiden Polen. Und die Frage ist, wie weit wir von den Polen entfernt sind.

Die Untersuchungen und Forschungen von Aaron Antonovsky zeigen, dass wir für unser Gesund sein keinesfalls perfekte äußere Bedingungen brauchen, sondern vielmehr ein entwickeltes Potenzial an emotionaler, sozialer und menschlicher Kompetenz. Sich z.B. wissentlich und mit Würde gegen eine konventionelle Behandlungsmethode zu entscheiden, kann viel mehr Sinn ergeben, als sich einer als entwürdigend empfundenen Therapie zu unterziehen. Die Erkenntnis, dass unseren Handlungen ein Sinn innewohnt, sie also sinnvoll sind, ist an sich bereits heilsam.

Der Zulauf zu Methoden und Möglichkeiten der nicht konventionellen Medizin und das entsprechend wachsende Angebot alternativer Heilmethoden ist ein deutlicher Hinweis auf die Übernahme einer neuen, Sinn gebenden Verantwortlichkeit des Einzelnen im Umgang mit unserer Gesundheit.

Literatur:

- Antonovsky, Aaron:
Health, stress, and coping. New perspectives on mental and physical wellbeing
Antonovsky, Aaron:
Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.
Antonovsky, Aaron:
Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.
BZgA (Hrsg.):
Was erhält den Menschen Gesund?
Antonovskys Modell der Salutogenese -
Diskussionstand und Stellenwert
Schiffer, Eckhard:
Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese:
Schatzsuche statt Fehlerfahndung

Ulrike Schmidt
Jahrgang 1960
Lehrerin für Shiatsu und Qi Gong
Dipl. Finanzwirtin
Leiterin der Berliner Schule für Zen Shiatsu

