Salutogenese - Der andere Weg

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Inhalt

Pathogenese - Salutogenese 3
Von der Pathogenese zur Salutogenese oder *from cure to care* 3
Wir leben im Fitness Zeitalter 4
Die Freizeit Qualität steht über der Arbeitsqualität 4
Über allem aber steht die Beziehungsqualität 4
Joggen ist gesund 4
Zuviel Gesundheit macht krank 5
Ein Rollstuhlfahrer kann gesund sein 5
Wenn es uns gut geht, stimmen auch unsere Hormone 5
Die Salutogenese soll Denkanstösse vermitteln 5
Die Salutogenese wird nicht von allen Ärzten verstanden 6
Der salutogenetisch denkende Unternehmensberater 6

Pathogenese - Salutogenese

Quellen: Unbekannt, Auszüge aus verschiedenen Artikeln, modifiziert nach Eichhorn

Während Jahrhunderten waren wir Ärzte bestrebt, altes Wissen in sich zu aktivieren und unsere Therapie von den Symptomen wieder hin zu den wahren Wurzeln der Krankheit zu lenken. Wir bemühen uns Krankheiten als solche zu erkennen und zu definieren. Wir erstellen Behandlungskonzepte, damit die *Heilkunde* wieder zur wahren *Heilkunst* wird.

Die *Pathogenese* beschreibt die Entstehung und die Entwicklung einer Krankheit. Durch Elimination von psychischen und physischen Stressoren versucht man einerseits Krankheiten zu verhindern und anderseits Schmerzzustände bei bestehenden Krankheiten zu lindern. Gesundheit wird definiert als Fehlen von Krankheiten.

So gesehen darf Sokrates als der Begründer der Pathogenese angesehen werden:

Wenn jemand Gesundheit sucht, frage ihn erst, ob er auch bereit ist, zukünftig alle Ursachen seiner Krankheiten zu meiden - erst dann darfst du ihm helfen.

Nun wissen wir aber, dass die Stressoren allgegenwärtig sind und wir diese nur minimieren aber nie gänzlich ausschalten können.

Die *Salutogenese* lehrt uns mit diesen Stressoren *in Harmonie* zu leben und fragt nicht, was uns krank macht, sondern sie fragt danach, was uns gesund hält.

Von der Pathogenese zur Salutogenese oder *from cure to care*

Der Aufruf der WHO (Weltgesundheitsorganisation) zu einer neuen Sichtweise in der Medizin weist in klarer Form auf den Kernunterschied zwischen Krankheits- und Gesundheitsmedizin hin: Die *Pathogenese* hat sich darauf spezialisiert, Krankheiten zu kurieren: Sie versteht unter Gesundheit das *Nichtvorhandensein* von Krankheit - während die *Salutogenese* sich um die Gesundheit sorgt: Sie versteht unter Gesundheit das Vorhandensein von *Lebensqualitäten.*

Heilung wird als alltägliche Aktualisierung der Gesundheit verstanden. Die Jünger dieses Denkmodells darf man somit ohne weiteres als *Salutogenetiker* bezeichnen. Im Gegensatz zu den Pathogenetikern wundern sie sich nicht, wenn etwa ein Grippevirus-Erkrankter seine nächste Umgebung dauernd mit Keimen anpustet, dabei jedoch nur den einen, nicht aber den andern krank macht. Es besteht offensichtlich doch keine streng kausale Beziehung zwischen der Anwesenheit von Erregern und dem Ausbrechen einer Krankheit. Damit sind die beiden Kontrahenten eines spannenden wissenschaftlichen Dialoges definiert. Inwieweit das eine Denkmodell das andere dominiert oder gar verdrängt oder nur eine gegenseitige harmonische Integration das Überleben einer hoch qualifizierten Schulmedizin sichert, möge einstweilen offenbleiben.

Rauchen ist zweifelsohne schädlich. Der Salutogenetiker sagt nun aber nicht strikte nein zum Rauchen. Er sagt, Lebensqualität sei ihm wichtiger. Lieber einige wenige Zigaretten mit Genuss als täglich Dutzende im Stress. Der Stressalkoholiker wird schneller zum Leber-Zhirrotiker als der Genuss-Trinker mit seiner täglichen Flasche Wein.

Wir leben im Fitnesszeitalter

Wer einen Schatten wirft, ist schon zu dick. Jedes Zuviel an Fett schadet der Gesundheit, wohl möglich, aber noch mehr schadet der jahrelange Stresskampf gegen die überflüssigen Pfunde. Wer abnehmen will, muss erst einmal lernen sich selbst zu bejahen, lernen seinen Körper zu lieben und sein Leben von Grund auf zu harmonisieren. Er muss von sich sagen können ich bin der wichtigste Mensch in meinem sozialen Umfeld, in der Familie, am Arbeitsplatz, in meiner Umgebung. Wenn es mir gut geht, dann geht es den anderen auch gut.

Halten wir uns an Moshe Feldenkrais der treffend sagte:
Wir werden als Originale geboren und müssen aufpassen, dass wir nicht als langweilige Kopien sterben.

Die *Salutogenese* ist bereits in der Kindererziehung integriert. Es ist an der Zeit zu begreifen, dass wir unsere Kinder nicht *erziehen*, sondern lediglich *entfalten* lassen sollten. Erziehen kommt von *ziehen*, in eine Richtung ziehen, nicht in unsere, sondern zwangsläufig in diejenige des Kindes. Wir müssen lernen, die Lebenswelt der Kinder so zu gestalten, dass die Kinder Vertrauen in die eigenen wachsenden Kräfte und Fähigkeiten gewinnen, damit sie die Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns, Fühlens und Denkens erkennen.

Die Freizeit Qualität steht über der Arbeitsqualität

Wir lernen, uns auf die Freizeit zu freuen, anstatt die freie Zeit als leere Zeit und Einöde zu fürchten. In der Freizeit finden wir die nötige Stille und würdigen sie als Ruhepause und Reifezeit, in der wir Kräfte sammeln für die nächste Ernte. Wie gerne flüchten wir in die Arbeit, wir sind stolz auf unsere gute und strenge Arbeitsmoral. Wenn auch Körper und Seele protestieren, stellen wir die Töne der Arbeit so laut, dass wir Seele und Körper überhören. Nach einem Wechselbad von Herzneurosen, Angstzuständen, Müdigkeit und vielem mehr stellen wir aber bald einmal resigniert fest, dass sich Seele und Körper auf die Dauer nicht übertönen lassen... Und stellen wir die Musik noch so laut!

Beugen wir der Erschöpfung vor! Pflegen wir unsere Hobbys, feiern wir mit unseren Freunden. Wer auch ausserhalb des Berufs aktiv lebt, schützt sich davor, von der Arbeit ausgebrannt zu sein.

Über allem aber steht die Beziehungsqualität

Es zeigt sich, dass hohe Partnerschaftsqualität mit geringerer Neigung zu Krankheiten und Depressivität einhergeht. Kriselt es in der Partnerschaft? Leben wir nebeneinander, anstatt miteinander? Partner-, Ehe- und Liebesenttäuschungen führen oft in die totale Isolation und Vereinsamung. Mangelnde Sensibilität in zwischenmenschlichen Beziehungen sind echte Krankheitskeime; Zärtlichkeit, Wärme und Geborgenheit dagegen sind wahrer Balsam für Seele, Körper und Geist. Eine lebendige Beziehung erfordert gleichzeitig einen gesunden Egoismus sich selbst gegenüber. Denken wir positiv, denn das Denken beeinflusst unser Fühlen: Optimisten katapultieren sich selbst auf die Sonnenseite des Lebens!

Joggen ist gesund

Ich kenne alte, quicklebendige Menschen, die nie in ihrem Leben Sport betrieben haben, aber sie haben *gelebt*, weil sie Lebensfreude empfanden. Wenn der Kopf will, zieht er mit, dann ist Bewegung wichtig und gesund. Wer aber joggt, um dreimal wöchentlich seinen inneren Schweinehund zu bekämpfen, der soll es bleiben lassen. Wenn der Kopf nicht will, zieht der Körper nicht mit. Circa fünf Stunden wöchentlich betreibe ich Nordic Walking. Mich interessieren dabei aber weder Runner Highs noch Kalorienverbrennung. Vielmehr ist es das wechselnde Naturschauspiel, die Faszination der Pflanzenwelt und die Kraft der Natur**,** die meinen Körper Urlaub spüren lassen.

Zuviel Gesundheit macht krank

Gesundheitsfanatiker kriminalisieren jeden Genuss. Aus Rebbauern werden DrogepProduzenten, aus Kioskfrauen Drogendealer. Genussraucher und Weinliebhaber werden in den Dunstkreis von Junkies gerückt.
Gesundheitsförderung ist nicht Rauchverbot, Rohkost, Asketismus oder Moralin. Es ist keine Therapie, sondern eine Denk- und Handlungsweise. Gesundheitsfanatiker, die vor jedem Würstchen in Angst und Panik geraten, unterliegen einem permanenten, krankmachenden, fast würde man sagen zwanghaft-neurotischen Stress. Da halten wir uns lieber an das Prinzip:

Lieber kleine Fehltritte mit dem Ziel Spass und Wohlbehagen, anstatt Marathon-Laufen mit dem Ziel Enthaltsamkeit und Selbstbezwingung.

An Gesundheitsfanatiker erlaube ich mir jeweils die Frage zu stellen: *Ist auch noch Schonkost für Ihre Seele erwünscht?*

Als *strenggläubiger* Nichtraucher erlaube ich mir aber trotzdem diese Bemerkung:
Wenn schon eine Zigarette, dann keinesfalls im Stress.

Ein Rollstuhlfahrer kann gesund sein

Gesund ist, wer zum Leben ja sagt, wer mit sich selbst und seinen genüsslichen Sünden und seinem sozialen Umfeld in Harmonie lebt. Wer seine Grenzen erkennt und in diesem begrenzten Raum die grenzenlose Freiheit erlebt.

Wenn es uns gut geht, stimmen auch unsere Hormone

Glückshormone erleichtern jedes Leiden. Freude löst im Körper eine hormonelle Reaktion aus. Wenn unsere Hormone in Balance sind, dann haben wir den wesentlichsten Schritt zur Gesundheit schon getan. Auch Lachen stärkt unser Immunsystem und stimuliert das Glückszentrum im Gehirn, Endorphine auszuschütten. Das Schöne am Lachen und an der Freude ist, dass diese Ausdrucksformen etwas Elementares, typisch Menschliches sind. Der vornehmlichste Sinn der Salutogenese ist, den Moment mit einem hohen Gehalt an Qualität zu erleben und zu geniessen.

Die Salutogenese soll Denkanstösse vermitteln

Wer sich zwischen Gesundheit und Krankheit hin und her bewegt, dem soll die Salutogenese Denkanstösse vermitteln und das Undenkbare möglich machen, nämlich auch in schwerer Krankheit an Gesundheit zu denken und zu glauben.
Als Präventionsmassnahmen werden oft möglichst abschreckende Krankheitsbeispiele aufgezeigt mit dem Ziel, selbstschädigendes Verhalten zu verhindern. Diese Art von *Drohfingermethode* richtet das Augenmerk auf die Krankheit. Es hat sich jedoch gezeigt, dass Abschreckung und moralische Appelle an die Menschen eher zu Verdrängung führen als zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Risikoverhalten. Die Forderung nach neuen Konzepten zur Förderung der Gesundheit wird immer deutlicher. Das salutogenetische Modell, das von einem erweiterten Gesundheitsverständnis ausgeht im Sinne von *Was erhält Menschen gesund?* prägt die heutige Gesundheitsförderung. Im Vordergrund steht dabei das Prozess- und Wandelbare von Gesundheit. Entsprechend wird das Handlungsfeld für die Gesundheitsförderung durch die Ressourcen eines Menschen und durch die äusseren Bedingungen, welche auf ihn einwirken, bestimmt.

Die Salutogenese wird nicht von allen Ärzten verstanden

Hippokrates möge den Ärzten und Ärztinnen, welche sich nicht nur mit den Krankheiten, sondern auch mit den Kranken zu befassen haben, weiterhin zu Gevatter stehen, wenn es darum geht, die heute notwendigen Erkenntnisprozesse durchzustehen. Es macht jedoch einen sehr grossen Unterschied, ob sich ein Arzt auf die Krankheit spezialisiert, d.h. sie in seinen Lehrbüchern studiert hat, um sie nun bei seinem Patienten wiederzuentdecken und entsprechend zu behandeln, oder ob er vorrangig die Gesundheit, der sich ihm anvertrauenden Mitmenschen im Auge hat. Letzteres verlangt von ihm den unbedingten Respekt vor der Ganzheitlichkeit des Menschen. Der Slogan von salutogenetischen Hausärzten lautet einstimmig: Wir gehen den Weg von der *Medizin der Krankheit* zu der Medizin der Gesundheit. Eine salutogenetische Orientierung hat Auswirkungen auf die Patient-Arzt-Beziehung:

Der Arzt sieht den Patienten als eigenverantwortlichen, ebenbürtigen Kooperationspartner.

Der salutogenetisch denkende Unternehmensberater

Eine gute Führungskraft zum Beispiel führt den Betrieb so, dass Gewinn erwirtschaftet wird und investiert den Gewinn in die Zukunft. Ein guter Unternehmensberater wird nicht hingehen und die Fehler in den Büchern suchen. Der salutogenetisch denkende Unternehmensberater wird vielmehr die Menschen beobachten und die wahren Ursachen für Erfolg und Misserfolg weit vor deren Sichtbarwerden und auf einer anderen Denk- und Handlungsebene suchen.

Materie, Bewegung, Energie und Geist sind nicht voneinander zu trennen. Am Anfang von Früherkennung, Beherrschung und Vermeidung stehen nicht Bücher und Zahlen, Erfolgsdruck und Überstundenzwang; sondern *Harmonie, Lebensfreude und Zufriedenheit.*

Erinnern wir uns an eine Diogenes-Anekdote, die veranschaulicht, dass wir wieder mehr uns selbst und weniger zum Produkt werden sollten und dass Wohlgefühl nie käuflich sein kann:

Der weise Philosoph hatte im Flusswasser ausgiebig gebadet und ruhte nun auf einem Felsen in der Sonne. Ihre Wärme tat dem Mann gut und er genoss die kostenlose Wohltat. Da ritt Alexander der Grosse mit einem grossen Gefolge und herrlicher Pracht vorbei. Als er den armen Philosophen Diogenes sah, dauerte der ihn, und er sagte: Ach, du armseliger Mensch, bitte mich, und ich werde dir geben, was du auch möchtest! Diogenes antwortete höflich: Ich bitte dich herzlich: Geh mir aus der Sonne!