

# Heile dich selbst

von Christa Spannbaauer & Eva Schreuer

## Eine salutogenetische Sicht auf Gesundheit und Krankheit

In östlichen Kulturen gelten Gesundheit und Krankheit nicht als unvereinbare Gegensätze, sondern als fließende und ineinander übergehende Zustände, Krankheit wird als zeitweiliges inneres und äußeres Ungleichgewicht betrachtet. Die westliche Schulmedizin hingegen führt einen Kampf gegen Krankheiten, der nur in wenigen Fällen (z.B. bei einigen Infektionskrankheiten) sinnvoll ist. Sinnvolle Heilkunst sollte sich immer auf die Stärkung der Selbstheilungskräfte im Menschen konzentrieren.

Die Wissenschaft der Salutogenese unterstützt diese Fähigkeit zur Selbstheilung, denn ohne sie kann keine Medizin erfolgreich sein.

### Reparaturmedizin und Krankheitsbilder

In unserer westlichen Kultur gilt Gesundheit als Norm und Krankheit als die Abweichung von dieser Norm. Bis zum heutigen Tage sind wir zutiefst vom mechanistischen Weltbild des 17. Jahrhunderts und dessen Vorstellung vom „Körper als Maschine“ geprägt. Dem Arzt kommt dabei die Rolle eines Reparaturs zu:

Beschwerden (Defekte) sollten möglichst schnell diagnostiziert und beseitigt werden, der Arzt hat die verloren gegangene Ordnung wieder herzustellen, indem er abgenutzte Teile repariert oder auswechselt und das System wieder funktionstüchtig macht. Im Mittelpunkt dieser pathogenetischen Reparaturmedizin steht nicht der ganze Mensch, samt seines biografischen Hintergrunds, seiner Lebenserfahrungen und seiner persönlichen, emotionalen und mentalen Entwicklung, sondern einzig seine Krankheitssymptome.

Gesundheit ist allerdings mehr als die einfache Abwesenheit von Krankheit. Die Realität ist viel komplexer. Millionen von Menschen leiden in unserer Gesellschaft an Rücken-, Nacken- oder Gelenkschmerzen, und neuesten Forschungsergebnissen zufolge ist jeder Vierte von einer der fünf großen Volkskrankheiten (Bluthochdruck, Herzprobleme, Asthma, Diabetes, Rheuma) betroffen – trotzdem gehen die meisten ihren Alltagsgeschäften nach, stehen mit beiden Beinen im Berufsleben und sind auch in ihrer Freizeit aktiv. Ob sich ein Mensch „krank“ fühlt, hängt nämlich nicht nur von der Schwere seiner Symptome ab, sondern weit mehr noch vom subjektiven Befinden. Wir kennen das ja schon von harmlosen Erkältungskrankheiten: Während sich der Eine mit seiner Erkältung erschöpft und fröstelnd unter die Bettdecke zieht, läuft manch anderer niesend und schniefend noch zu beruflichen Höchstleistungen auf.



### Fehler- oder Schatzsuche

Die Entscheidung, ob wir uns als *gesund* oder *krank* erleben, treffen letztlich wir selbst. Viele Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder Beschwerden bezeichnen sich selbst als „gesund“, weil sie sich ein hohes Maß an Lebensqualität, Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit erhalten konnten.

Gesundheit muss also mehrdimensional betrachtet werden. Der Medizinsoziologe und Begründer der Salutogenese *Aaron Antonovsky* prägte dafür den Begriff vom „Gesundheit-Krankheits-Kontinuum“, in dem sich der Mensch in einem ständigen Wechsel zwischen krank und gesund bewegt. „Gesundsein“ ist für ihn nicht ein fixierter Zustand, sondern vielmehr ein Streben, eine Bewegung in Richtung Gesundheit, für die folgende Faktoren als maßgeblich empfunden werden: **körperliches Wohlbefinden** – ein positives Körpergefühl und das Fehlen

von Beschwerden und Krankheitsanzeichen • **psychisches Wohlbefinden** – positive Gefühle wie Freude, Glück und Lebenszufriedenheit • **Selbstverwirklichung und Sinnfindung**.

### Krankheit als Chance

Auch der Mediziner *Klaus Platsch* betont in seinem Buch „Was heilt“, dass Heilung viel mehr bedeutet als die Abwesenheit von Krankheit: *Heil sein heißt, sich ganz fühlen. In sich ruhen. Vollständig sein. Mit sich selbst, den Menschen des eigenen Lebens, der Welt, in der man lebt, verbunden sein.*

So gesehen ist es durchaus möglich, sich auch als „kranker“ Mensch „heil und gesund“ zu fühlen. Wenn es uns dann noch gelingt, Krankheit als wichtigen Teil des Lebens anzuerkennen und ins eigene Leben zu integrieren, dann können wir Sinn aus ihr schöpfen und hinhören, was sie uns lehren und wohin sie uns führen will.

Manchmal ist es nur ein grippaler Infekt,

der uns ausbremst und daran erinnert, dass wir eine Ruhezeit benötigen – manchmal aber auch eine ernsthafte Krankheit, die zum Innehalten und zur Reflexion zwingt. Wer solche „Prüfungen“ als Chance und Wachstumsmöglichkeit nutzen kann, dem öffnet jede Krankheit einen Raum zur Erkenntnis tieferer Lebenszusammenhänge. Eine ehrliche Auseinandersetzung mit den Botschaften des Körpers lässt uns zum Wesentlichen vorstoßen und stellt uns vor die Frage: „Was ist mir wirklich wichtig im Leben?“ Krankheit wird so zum Anlass, in die Tiefen des eigenen Selbst vorzudringen und jenen Bereich zu betreten, der weit über Begrifflichkeiten wie „gesund“ oder „krank“ hinausreicht.

### Geburtstunde der Salutogenese

Genau diese Überlegungen waren Anlass für einen grundlegenden Paradigmenwechsel innerhalb der Medizin – die Entdeckung der „Salutogenese“: In den 1970er-Jahren initiierte der israelisch-amerikanische Stressforscher und Medizinsoziologe *Aaron Antonovsky* eine Studie an einer weiblichen Kontrollgruppe, in der sich auch Überlebende der Konzentrationslager befanden. Zu seiner eigenen Überraschung stellte er fest, dass sich ein hoher Prozentsatz dieser Frauen in guter seelischer und körperlicher Verfassung befand – trotz der immensen physischen und psychischen Belastungen, denen sie 30 Jahre zuvor ausgesetzt waren. Dieser Umstand führte den Wissenschaftler zu einer grundsätzlich neuen Fragestellung in der Medizin: *„Was erhält den Menschen körperlich gesund und seelisch heil?“* Die Wissenschaft der **Salutogenese** war geboren (*salus* = Gesundheit, *genese* = Entstehung) und gab in den kommenden Jahren wichtige Anstöße zu einem Umdenken in den Gesundheitswissenschaften. Hatte die pathogenetische Medizin ihren Fokus bislang ausschließlich darauf gerichtet, was den Menschen *krank* macht und nach Krankheitssymptomen und Defekten gesucht, sucht die Salutogenese gezielt nach jenen Faktoren, die Körper und Seele *gesund* erhalten. Aus dieser Fragestellung entstand auch die

moderne **Resilienzforschung**, die nach jenen Ressourcen im Menschen Ausschau hält, welche ihn dazu befähigen, zerrüttende und traumatische Lebenserfahrungen nicht nur zu überstehen und zu meistern, sondern sogar noch daran zu wachsen.

## Selbsteilungs-Potenziale

Wir alle haben es schon selbst erlebt, dass Schnupfen, Halsweh oder Husten auch ohne Medikamente wieder vergehen. Auch Verletzungen oder Schnitte heilen meist ohne großes Brimborium, und sogar gebrochene Knochen wachsen ganz selbständig wieder zusammen, wenn sie eine zeitlang ruhig gestellt werden. Viele Menschen erholen sich von Erkrankungen ohne ärztliches Zutun oder bleiben trotz hoher Stress-Belastungen und Risikofaktoren gesund. Die Salutogenese fragt hier nach dem WARUM und konzentriert sich auf die Stärkung von Ressourcen, um den Menschen widerstandsfähiger gegen schwächende Einflüsse zu machen. Damit rückt der **ganze Mensch** ins Blickfeld, mit all dem, was ihn ausmacht – sein Körper, seine Psyche, die individuelle Lebensgeschichte und sein Lebensumfeld.

Der Schulmediziner fragt seinen Patienten „Was fehlt dir?“ – der salutogenetisch geschulte Therapeut fragt „Was nährt dich?“. Antonovsky illustriert diese grundlegend unterschiedliche Haltung mit der Metapher von einem „Fluss des Lebens“, in dessen Strömungen und Strudeln alle Menschen treiben. Während sich Schulmediziner als „Rettungsschwimmer“ betrachten und immer nur dann eingreifen, wenn ein Mensch in den Fluten unterzugehen droht, setzt die Salutogenese darauf, den Menschen zu einem ausgezeichneten Schwimmer zu machen.

## Säulen der Gesundheit

Doch welche Grundausstattung befähigt uns dazu, „gute Schwimmer“ zu sein? Wie schaffen wir es, uns im Fluss des Lebens über Wasser zu halten und nicht von den gefährlichen Strudeln wie Stress, Angst, Burn-out oder Depression nach unten gezogen zu werden? Aus salutogenetischer Sicht liegt

das Geheimnis in der Fähigkeit des Menschen, vorhandene Ressourcen zum Erhalt des Wohlbefindens und des inneren Gleichgewichts zu nutzen. In seinem Buch „Salute! Was die Seele stark macht“ beschreibt der Psychotherapeut Prof. Dr. Gert Kaluza vier zentrale Voraussetzungen für körperliche und seelische Gesundheit:

**Selbstfürsorge** befähigt uns dazu, achtsam und liebevoll mit sich selbst umzugehen und die eigenen Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen.

**Soziale Unterstützung** – vielfältige zwischenmenschliche Kontakte und liebe- und vertrauensvolle Beziehungen geben uns die Gewissheit, sich auf andere Menschen verlassen zu können. Die gesundheitsfördernde Kraft der Liebe kann gar nicht hoch genug bewertet werden (zahlreiche wissenschaftliche Studien haben dies mittlerweile auch nachgewiesen).

**Selbstwirksamkeit** – also Vertrauen in die eigene Kraft. Wer daran glaubt, mit

auftauchenden Schwierigkeiten fertig zu werden, kann auch jeder Krankheit beherzt und zuversichtlich begegnen.

**Sinnorientierung** und damit die Ahnung einer tieferen Bedeutung des eigenen Lebens ermöglicht es, auch schwierige Lebenssituationen als Chance für innere Reifung zu begreifen. Zentrale Fragen für unsere Gesundheitspflege lauten daher:

- Woher bekomme ich meine Kraft?
- Was nährt mich?
- Wer stützt mich?
- Wem vertraue ich?
- Was gibt meinem Leben Sinn?

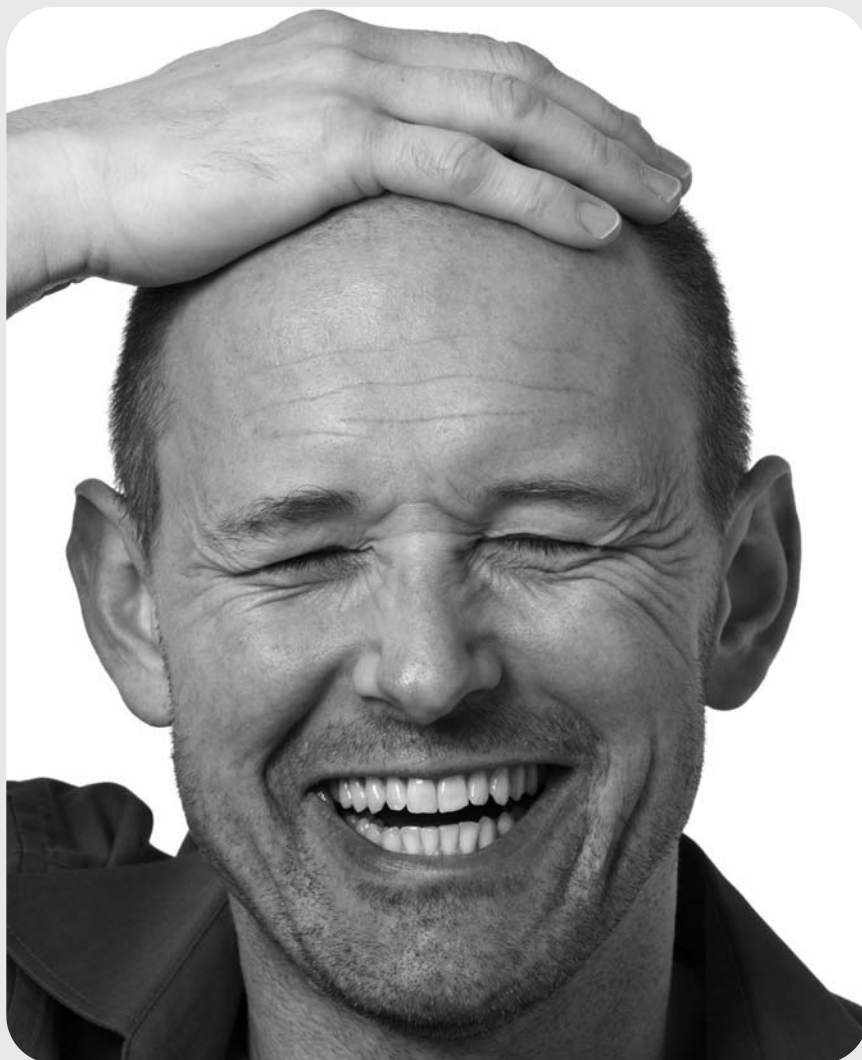
Und vor allem:

## Was stimmt für mich?

Meine Lebensweise, meine Umgebung, Wohnung, Arbeit, Freunde, Beziehungen, meine Ernährung, mein Glauben, die Kultur in der ich lebe... ist das alles stimmig für mich? Mit solchen Fragen konfrontiert der Arzt Theodor Dierk Petzold die PatientInnen seiner saluto-



Heile dich selbst



genetischen Praxis immer wieder. Er zielt damit auf die Selbstregulation im Menschen, denn: „Die Frage nach Stimmigkeit führt uns automatisch zu einer gesunden Entwicklung. Fragen dieser Art setzen innere ‚Suchmaschinen‘ in Gang, die nach unseren verborgenen Fähigkeiten und Kraftquellen suchen“. Was für uns stimmig ist, so Petzold, schafft Wohlbefinden und ist daher auch gut für unsere Gesundheit.

Es geht um Selbstmotivation. Alles, was für uns stimmt (z.B. ein liebevoller Partner, ein leckeres Essen, eine spannende Freizeitbeschäftigung...) aktiviert unser „Annäherungs-System“ – wenn wir es erreicht haben, beschert es uns Freude und Glück. Wenn wir etwas hingegen als bedrohlich, unangenehm, unstimmig empfinden, schaltet sich unser neuropsychologisches Abwehrsystem ein. Logischerweise brauchen wir zum gesunden Leben BEIDE Systeme – sie sollten sich gut ergänzen und zusammenwirken. Problematisch wird es nur,

wenn überwiegend unser Abwendungssystem aktiviert ist. Dann verlieren wir nämlich jegliche positive Motivation und öffnen Stresserkrankungen, Depressionen, Allergien, Krebs- und anderen Erkrankungen Tür und Tor. Dann ist es besonders wichtig, sich auf attraktive Ziele zu besinnen, die eine tiefe positive Resonanz in uns haben, auf unsere wichtigsten Bedürfnisse, Wünsche und Lebensziele.

### Aktivierung der Kräfte

Dass Heilung immer Selbstheilung ist, betonte auch der Neurobiologe *Gerald Hüther* in seinem Vortrag beim Berliner „Hauptstadtkongress 2011“ (siehe Kasten). „Niemand und kein noch so gutes Gesundheitssystem der Welt können einen Menschen gesund machen oder heilen. Der Mensch selbst trägt das Potenzial für Heilung in sich.“ Medizinische Interventionen sollten nur dazu dienen, diese Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Hüther nennt auch die Voraussetzungen, um einen solchen Selbstheilungsprozess in Gang zu setzen: „Der Mensch muss gesund werden **wollen**. Er muss jenen, die ihm dabei helfen wollen, **vertrauen**. Ferner muss er **verstehen** können, was geschieht und daran glauben, dass dies alles **Sinn** macht. Und er braucht das Gefühl, am Heilungsprozess **aktiv beteiligt** zu sein.“

Bei dieser neuen, grundsätzlich **positiven** Ausrichtung im Heilungsprozess sind Arzt und Patient gleichermaßen gefordert – doch die frohe Botschaft der modernen Gehirnforschung lautet: Wir können das lernen! Wir können uns achtsam und gezielt um die Aktivierung des inneren Belohnungssystems bemühen, welches uns letztendlich Glück empfinden lässt.

### Glück macht gesund

Aktuellen Forschungen zufolge leben glückliche Menschen nicht nur länger, sie erkranken auch seltener und werden insgesamt schneller wieder gesund. „Glückspitze“ haben weniger Stresshormone im Blut und ein deutlich reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

*Tobias Esch*, Professor für Integrative Medizin, beschäftigt sich in seinem neuen Buch ausschließlich mit der „Neurobiologie des Glücks“. Darin erklärt er, dass nur 10 Prozent unseres Glücksempfindens von äußeren Umständen abhängen – der Spruch „Jeder ist seines Glückes Schmied“ scheint also durchaus seine Berechtigung zu haben. Wir können unsere Glücksfähigkeit aktiv beeinflussen, indem wir in unserem Gehirn die strukturellen Voraussetzungen dafür schaffen und die Ausschüttung von körpereigenen Glücksbotenstoffen (z.B. Dopamin, Serotonin und endogene Opiate) aktiv fördern – etwa durch positives Denken, Genuss, Achtsamkeit und vor allem durch gute zwischenmenschliche Beziehungen.

Es lohnt sich also, das körpereigene Belohnungssystem zu aktivieren, denn die Auswirkungen – nicht nur auf die seelische, sondern auch auf die körperliche Gesundheit – sind ganz unmittelbar. Was wir dafür tun müssen, ist



Heile dich selbst

lediglich eine Schulung unserer Achtsamkeit (z.B. durch Meditation, Yoga, Körperarbeit, Bewusstseinstaining etc.) und uns immer wieder die Frage zu stellen: „Welche Lebenshaltung und Denkweise, welches Tun und auch Nicht-Tun wirken sich nachweislich auf mein Wohlbefinden aus? Was macht mich glücklich?“...

### Systeme oder Wesen?

Liegt die Verantwortung für die eigene Gesundheit also ausschließlich bei uns selbst? Ist jede Erkrankung eine Folge falscher Selbstregulation und damit auch individuell verschuldet? „Keineswegs!“, betont Theo Petzold. „Wir sind ja auch immer in Resonanz mit unserer Kultur, geprägt durch Erziehung, Ernährung; Denkgewohnheiten, durch das Arbeitsleben und den dazugehörigen Lebensstandard, durch Konsumverhalten, Medien usw.“ So gesehen ist jede und jeder von uns Teil des „Gesundheitswesens“ und sollte sich im Zuge einer gesunden Stimmigkeitsregulation auch darum bemühen, die Kultur so mitzugestalten, dass sie für möglichst viele Menschen aufbauend erlebt wird – uns selbst natürlich eingeschlossen.

Als mitverantwortliche „Gesundheitswesen“ ruft uns Petzold dazu auf, nicht in einer Opferrolle zu verharren, sondern sich aktiv darum zu bemühen, dass alle Menschen in unserer Kultur glücklich, und somit gesund sind. Zum Beispiel indem wir uns dafür einsetzen, dass Kinder spielend und ohne Angst vor Bewertung lernen können – dass die

natürliche Qualität unserer Lebensmittel steigt – dass Reichtum gerechter verteilt wird und alle Bürger eine hinreichende ökonomische Grundsicherung (bedingungsloses Grundeinkommen) erhalten – dass die zwischenmenschliche Kommunikation kultiviert wird – dass Sinnerfüllung und gerechte Entlohnung im Berufsleben geachtet werden... Diese und andere Faktoren können bewirken, dass aus einem pathogenen GesundheitsSYSTEM ein salutogenetisches GesundheitsWESEN wird, welches sich um ein ganzheitliches Wohlbefinden aller Bürger sorgt und bemüht.

### Gemeinsam sind wir stark

Gesundheit geht uns alle an: Wenn du PolitikerIn bist, mache dir immer wieder bewusst, dass Gesundheit ALLE Lebensbereiche mit einschließt, und entscheide und handle danach. Wenn du UnternehmerIn oder in der Wirtschaft tätig bist, achte auf Gerechtigkeit und das Wohlbefinden und Glück deiner MitarbeiterInnen und Kunden. Wenn du einen Gesundheitsberuf ausübst (als ÄrztIn, PflegerIn, TherapeutIn, Hebamme etc.), achte die Autonomie und die Eigenkompetenz deiner PatientInnen, vertraue auf ihre Selbstheilungsfähigkeiten und bemühe dich, diese mit deiner Fachkompetenz zu stärken. Und allesamt sollten wir damit aufhören, Krankheit und Gesundheit als Gegensätze zu betrachten, bzw. zu bewerten. Auch heute noch werden erkrankte Menschen oft mit dem Verdacht und Vorwurf konfrontiert, sie

hätten in ihrem Leben etwas falsch gemacht und müssen sich neben ihrer Krankheit auch noch mit den Schuldzuweisungen ihrer Umwelt und den eigenen Selbstvorwürfen herumschlagen. Hören wir endlich damit auf, zu urteilen und zu mutmaßen, warum der eine krank und der andere kerngesund ist! Wir schwimmen doch alle gemeinsam im gleichen Fluss von Gesundheit und Krankheit – und je mehr wir gemeinsam Ressourcen stärken, uns gegenseitig unterstützen und ermutigen, desto müheloser werden wir zu Meisterschwimmern werden!

## infos & literatur

Mag. Christa Spannbauer

Jg. 1963, lebt und arbeitet als freie Journalistin und Autorin in Berlin. In ihren Publikationen und Vorträgen beschäftigt sie sich mit zeitgemäßen Weisheitswegen aus Ost und West und deren



Verbindung mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Soeben ist ihr gemeinsam mit Gerald Hüther herausgegebenes Buch „Connectedness. Warum wir ein neues Weltbild brauchen“ erschienen.

Kontakt: [www.christa-spannbauer.de](http://www.christa-spannbauer.de)

### Bücher zum Thema:

- **Praxisbuch Salutogenese** – Warum Gesundheit ansteckend ist.  
von Theodor Dierk Petzold (Südwest Verlag, 2010)
- **Neurobiologie des Glücks**  
von Tobias Esch (Thieme, 2011)
- **Salute! Was die Seele stark macht**  
von Gert Kaluza (Klett-Cotta, 2011)
- **Was heilt** – Vom Menschsein in der Medizin  
von Klaus-Dieter Platsch (Theseus, 2008)

### Salutogenese im Internet:

- [www.salutogenese-zentrum.de](http://www.salutogenese-zentrum.de)  
(Theodor Dierk Petzold)
- [www.salutogenese-dachverband.de](http://www.salutogenese-dachverband.de)  
(Salutogenese-Kongress Mai 2012)
- [www.mind-body-mezizin.org](http://www.mind-body-mezizin.org) (Tobias Esch)
- [www.salutogenese.or.at](http://www.salutogenese.or.at)  
(Institut & Ausbildung in Österreich, Rotraud Perner)
- [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)  
(Schulung der Achtsamkeit, Linda Lehrhaupt)