





# Leben statt leiden

Der Arzt heilt Krankheiten – die Salutogenese sorgt dafür, dass man gar nicht erst krank wird oder Krankheiten besser übersteht. Ein ganzheitliches Denk- und Lebenskonzept, das dem Gesundheitswesen guttäte.

Text Lioba Schneemann

**W**as fehlt ihnen?», fragt der Arzt und zeigt damit deutlich – wenn auch ohne Absicht –, wie es um unser Gesundheitssystem steht: Es stellt Defizite und Krankheiten ins Zentrum. Ein Gesundheitssystem, das diesen Namen verdient, sollte sich jedoch auf die Ressourcen des Menschen fokussieren und andere Fragen ins Zentrum stellen. Etwa: Was tut Ihnen nachhaltig gut? Wie werden Sie wieder gesund? Was können Sie selbst zur Genesung beitragen?

Mit solchen Fragen beschäftigt sich die Salutogenese (lat. salus – Gesundheit, griech. genesis – Entstehung). Sie wurde vor rund 50 Jahren vom amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen und Stressforscher Aaron Antonovsky als ergänzendes Modell zur Pathogenese, (griech. Pathos-Leiden) entwickelt.

Die konventionelle Medizin fragt vor allem danach, wie Krankheiten entstehen, und versucht diese überwiegend auf körperlicher Ebene zu beseitigen. Die Salutogenese hingegen versucht zu verstehen, welche Faktoren zur Gesundheit und Gesundwerdung beitragen. Sie beschäftigt sich mit dem Menschen in all seinen Daseinsformen – der materiellen, vegetativen, sozial-emotionalen, kulturellen und der geistigen. Gesundheit und Krankheit sind gemäss Salutogenese keine Gegensätze: Der Mensch lebt in einem Kontinuum, in dem er gleichzeitig mehr oder weniger gesund und mehr oder weniger krank ist.

## *Irgendwie schwimmen lernen*

«Der pathogenetische Ansatz der konventionellen Medizin hat auf alle Fälle seine Berechtigung, jedoch geht der salutogenetische Blick dabei häufig verloren», sagt Marc Schlaeppli, Leitender Arzt am Zentrum für Integrative Medizin am Kantonsspital St. Gallen. Am neuen Zentrum für Integrative Medizin werden konventionelle und komplementäre Medizin mit dem Ziel vereinigt, die Selbstheilungskräfte der Patienten bewusst zu fördern. Onkologe Schlaeppli spricht davon, mithilfe der salutogenetischen Sichtweise den Menschen «zum Schwimmen zu befähigen» – dies als notwendige Ergänzung zur pathogenetischen Sicht, die Menschen «vor dem Ertrinken zu retten».

Ähnlich beschreibt es Theodor Dierk Petzold, Leiter des Zentrums für Salutogenese im deutschen Bad Gandersheim, in seinem «Praxisbuch Salutogenese». Das pathogenetische Modell sei von einer Retter-Opfer-Beziehung geprägt, die nach einem ursächlichen Täter für jede Krankheit fahnde. Problematisch werde dies, wenn kein Täter in Sicht sei oder wenn es eigentlich darum ginge, gesünder zu leben.

## *Was macht uns gesund?*

Aaron Antonovsky entwickelte das Konzept der Salutogenese eher zufällig im Rahmen einer Studie zur Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren. Dabei stellte er fest, dass ein Drittel der von ihm befragten Frauen, die 30 Jahre zuvor die Gräuel der Konzentrationslager überlebt hatten, sich einer guten emotionalen und physi-

## *Den inneren Arzt stärken*

Wie eine Krankheit verläuft, entscheiden neben der Medizin die eigenen Abwehrkräfte sowie die Fähigkeit zur Regeneration und Selbstheilung. Patientenkompetenz ist eine vernachlässigte Dimension im modernen Gesundheitswesen. Die Stiftung Patientenkompetenz will mit Schulung, Beratung und Forschung dazu beitragen, dass die Eigenkompetenz von Patienten wieder grössere Bedeutung innerhalb des Gesundheitswesens bekommt.

⇒ [www.patientenkompetenz.ch](http://www.patientenkompetenz.ch)

Die Frage «was tut mir nachhaltig gut?» sollte uns das ganze Leben hindurch begleiten.

schen Gesundheit erfreuten. Dieses erstaunliche Ergebnis veranlasste ihn, genauer nach den Gründen dafür zu forschen. Er stellte fest, dass diese Frauen über wichtige Ressourcen verfügten, die ihnen halfen, mit der ungeheuren Belastung umzugehen – ein Schlüssel für Gesundheit.

Antonovsky identifizierte drei wesentliche Faktoren, die Menschen stärken: Verständlichkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Die Gruppe der Frauen, die das KZ überlebten und gesund blieben, hatte demnach erstens das Gefühl, verstehen zu können, wie das KZ funktionierte, zweitens konnten sie trotz extremster Umstände ein bestimmtes Mass an Selbstbestimmung bewahren, und drittens hatten sie das Gefühl, dass ihr Leben trotz allem sinnvoll war. Wenn es uns gelingt, diese Faktoren ins Leben zu integrieren, vermittelt uns dies ein Gefühl des Zusammenhangs, der Stimmigkeit – die wichtigste Voraussetzung dafür, dass wir gesund werden und bleiben. Nicht von ungefähr reden wir davon, «im Gleichgewicht» zu sein oder einfach, dass «es stimmt». Jede Art von Stimmigkeit stärkt unsere Gesundheit. Der Mediziner Petzold dazu: «Auch die moderne Neuropsychotherapie geht davon aus, dass das Bedürfnis nach Stimmigkeit allen anderen Grundbedürfnissen des Menschen übergeordnet ist, und dass es alle anderen Bedürfnisse durchdringt.»

Menschen, die ihr Leben als kohärent empfinden – also sinnvoll, nachvollziehbar und bewältigbar – sind besser geschützt vor Erkrankungen und gehen mit Stress konstruktiver um als jene mit einem geringen Kohärenzgefühl. Ausserdem entscheiden sie sich eher für gesundheitsfördernde Verhaltensweisen, wie gesunde Ernährung oder Entspannung. Gerät der Mensch dauerhaft aus dem Gleichgewicht, etwa durch anhaltenden Stress, senkt dies längerfristig auch dessen Kohärenzgefühl.

### ***Reparier mich mal!***

Einblick in die salutogenetische Praxis: Statt akute bakterielle Infektionen ausschliesslich mit Antibiotika zu bekämpfen, sucht der Arzt zusammen mit dem Patienten nach den Gründen für dessen ge-

schwächte Widerstandskraft. Sie erörtern alle möglichen Wege, wie die Gesundheit nachhaltig gefördert werden kann. Zentral dabei ist, dass sich der Patient seiner Eigenverantwortung stellt. Zur salutogenetischen Sicht passt kein Konsumentenverhalten à la «nun repariert mich mal!» Salutogenetisch denken ist eine Lebenshaltung, die man nicht erst bei einer Erkrankung einnimmt oder an den Arzt delegiert.

Die Frage «was tut mir nachhaltig gut» sollte das gesamte Leben umfassen und nicht erst im Spitalbett gestellt werden. «Man muss sich selber in Bewegung setzen, wenn man seine Gesundheit ernst nimmt», sagt Onkologe Schlaeppli. Und das täten viele seiner Patienten auch. Sie kämen genau mit der Frage auf ihn zu, was er oder sie tun könnte, um wieder «Herr oder Frau im eigenen Hause» zu werden. Der Integrativmediziner sieht darin eine

wesentliche Voraussetzung für eine Gesundheit oder Verbesserung der Lebensqualität von chronisch Kranken.

«Vor einer Therapie oder der Verordnung von Heilmitteln besprechen wir zusammen mit dem Patienten, welche Möglichkeiten es gibt, um ressourcenorientiert den Organismus zu unterstützen.» Da geht es zuerst um wichtige Lebensstilfragen, um Bewegung, Ernährung oder um Stressreduktion, Entspannung und das Üben von Achtsamkeit im Alltag.

Heute zwingt die Medizin etwa einen Krebserkrankten in eine passive Rolle: «Chemotherapie und Bestrahlung sind passive Therapien. Damit nimmt man dem Patienten in gewisser Weise viel Verantwortung für den eigenen Heilungsweg», sagt Schlaeppli. Darum sei es wesentlich, ihn andernorts aktiv und ganzheitlich zu beteiligen. «Die ergänzenden Heilmittel und Therapien wie Arzneimittel aus der



«Die Krisen sind nicht das Problem in unserem Leben. Unser Problem ist, dass wir mit den Krisen nicht umgehen können.»

*Albert Schweitzer*





Unsere ständige Suche nach einem Übel steht oft dem alltäglichen Glück im Weg.

blem in unserem Leben. Unser Problem ist, dass wir mit den Krisen nicht umgehen können.»

Um bewusst neue Wege im Leben zu beschreiten, braucht es Mut. Gerd Nagel begleitet Menschen in diesem Prozess und hilft beim Aufspüren der eigenen Kräfte und Ressourcen. Oder, wie er es sagt: «Ich helfe, kompetent zu werden.» Der in Zürich und Rapperswil tätige, aber über die Landesgrenzen hinaus bekannte Onkologe mit Schwerpunkt Kompetenz- und Empowermentberatung von Krebspatienten gründete vor Jahren die Stiftung Patientenkompetenz. Er sagt: «Die Kunst der Beratung besteht darin, den Menschen in Krisensituationen so zu leiten, dass er sich der eigenen Kompetenzen bewusst wird und weiss, wie diese Ressourcen angezapft werden können.» Das ganze «Arsenal von Möglichkeiten» werde gemeinsam aufgedeckt; das reiche von sozialen Netzwerken, Kreativität über Spiritualität, Ernährung bis hin zum ganzen Lebensstil. Schlussendlich, so Nagel, sei er eine Art «Trüffelsucher», denn jeder Mensch sei sich selber der beste Experte. «Nur wissen das viele nicht.» ♦

Anthroposophischen Medizin, Pflanzenmischungen aus der Chinesischen Medizin, Malthérapie und Akupunktur, Wickel oder die achtsame Bewegungstherapie wie die Heileurythmie, die bei uns zum Einsatz kommen, sind eine Hilfe zur Selbsthilfe.» Heilung im ganzheitlichen Sinn, ergänzt Schlaepfi, geschehe eher, wenn sich der Mensch als handlungsfähig erlebe und selber aktiv zu seiner Gesundwerdung beitrage. Dies nehme ihm die Angst und stärke das Vertrauen. «Schlussendlich ist Heilung aber ein Geschenk, das man nicht erzwingen kann.»

### **Die eigene Kraftquelle finden**

Natürlich liest es sich einfacher als es ist: sich aktiv für seine Gesundheit einsetzen, vor allem bei einer chronischen oder schweren Erkrankung. Dabei ist es ein uraltes Verhaltensmuster, sich nicht kampflös dem Schicksal auszusetzen. Das Motiv, angesichts einer existenziellen Bedrohung aktiv zu werden, taucht in allen Kulturen der Menschheit auf. Wir sind zu Krisen veranlagt, aber auch dazu befähigt, sie zu bewältigen. Und wenn nicht, werden wir krank und sterben. Der Arzt und Pazifist Albert Schweitzer (1875 bis 1965) formulierte es so: «Die Krisen sind nicht das Pro-

### **Literatur**

⇒ Thomas Mattig: «Gesundheit braucht Freiheit», Herausgeber Gesundheitsförderung Schweiz, 2012, Fr. 18.90

⇒ Theodor Dierk Petzold: «Praxisbuch Salutogenese – Warum Gesundheit ansteckend ist», Verlag Südwest 2010, Fr. 34.90

# Biotta®

Der Schweizer Bio-Pionier



## Ihr Körper ist Ihr Kapital



Der leichte Einstieg in eine ausgewogene Ernährung, ganz ohne Verzicht.

[www.biotta.ch](http://www.biotta.ch)