

Wie entsteht
Gesundheit und wie kann
man sie erhalten?



Salutogenese

© cristina_conti/Adobe Stock

Zu allen Zeiten lag den Menschen das Thema Gesundheit sehr am Herzen. Kaum etwas wünschen wir uns mehr, vor allem je älter wir werden. Oftmals schätzen wir sie aber erst dann, wenn wir sie verloren haben. Der Philosoph Arthur Schopenhauer drückte es so aus: *„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*

Bei zunehmenden zivilisationsbedingten Schäden und chronischen Krankheiten trotz hochtechnisierter Medizin scheint Gesundheit immer schwieriger zu erreichen sein. Vielleicht hat sie deswegen auch als Wirtschaftsmarkt mit den höchsten Wachstumsraten enorme Bedeutung erlangt. Doch was heißt Gesundheit genau und wie kann man sie definieren?

Von Dr. med. Elisabeth Höppel, Haag

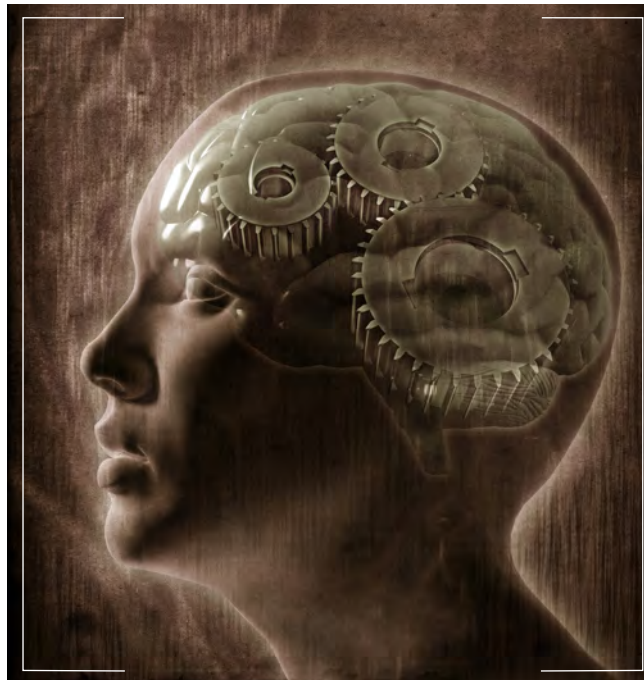
Mit der Frage, wo Gesundheit aufhört und Krankheit anfängt, haben sich schon zahlreiche Philosophen beschäftigt. So schrieb Friedrich Nietzsche: „Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren, sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an ...“.

Die reine Wortbedeutung von Gesundheit ist ‚stark, heil, ganz‘. Und das fühlt sich für jeden anders an. Wo der eine schon leidet, ist für den anderen noch alles in Ordnung. Selbst wenn eine definierte Krankheit bei mir festgestellt wurde, kann ich doch zufrieden sein und mein Leben genießen.

Entwicklung der Medizin

Wir sind heute noch sehr stark geprägt durch das medizinische Modell eines früheren Jahrhunderts. Der Mensch wird wie eine Maschine betrachtet, bei der auftretende Defekte behoben werden müssen, um wieder einwandfrei zu funktionieren. Man hat den Fokus auf Krankheit gelegt und nimmt an, dass es immer eine eindeutige Ursache dafür gibt, zum Beispiel eine Ansteckung durch Keime. In den 1970er Jahren kamen dann noch psychosoziale Aspekte dazu und die Suche nach Risikofaktoren, um Vorsorge betreiben zu können.

Das war sicher hilfreich, ist aber sehr limitiert. Man landet schnell bei der Überzeugung, dass es Hilfe nur im Außen gibt, und sucht diese ausschließlich bei den Koryphäen der Schulmedizin. Eigenverantwortung ist nicht gefragt, der Begriff der Selbstheilungskraft existiert nicht, der Placebo-Effekt wird belächelt. Immer mehr Patienten haben mittlerweile den Wunsch nach mehr Mitsprache und Selbstbestimmung, nach einer „sprechenden“ Medizin, die



zuhört, den Mensch in den Mittelpunkt stellt und ganzheitlich denkt.

Der Pionier und Urvater einer ganzheitlichen Medizin durfte die Früchte seiner Arbeit kaum noch erleben. Aaron Antonovsky, ein Medizinsoziologe und Stressforscher, wurde 1923 in den USA geboren und emigrierte 1960 nach Israel, wo er 1994 starb. Bei einer Untersuchung, wie Frauen mit Menopause-Beschwerden umgehen, entdeckte er, dass ein unerwartet hoher Anteil ehemaliger KZ-Insassinnen erstaunlich gesund war. Das weckte seine Neugier, was Menschen selbst unter widrigsten Umständen gesund erhält, und er prägte den Begriff der Salutogenese.

Salutogenese und Pathogenese

Das Wort setzt sich zusammen aus lateinisch ‚salus‘, also Gesundheit, Heil, Glück und griechisch ‚genesis‘ – Entstehung. Im Gegensatz zur Pathogenese, die nach der Entstehung von Krankheit fragt, interessiert sich die Salutogenese dafür, was gesund erhält. Antonovsky verstand sie nicht als Gegensatz, sondern als unverzichtbare Ergänzung. Er sah beides als dynamisches Geschehen zwischen zwei Polen, die sich nicht gegenseitig ausschließen. Man ist immer nur mehr oder weniger gesund oder krank. Gesundheit

ist nicht statisch, absolut und stabil, sondern muss immer wieder neu gefunden werden, da der Organismus natürlicherweise krankmachenden Einflüssen ausgesetzt ist und immer wieder aus dem Gleichgewicht gerät.

Die Chaostheorie hat herausgefunden, dass Systeme eine natürliche Tendenz zur Entropie (Unordnung) in sich tragen, die dann wiederum dazu anregt, sich wieder mehr in Richtung Ordnung zu bewegen. So bringt eine Entwicklung in Richtung Krankheit den Impuls, wieder gesünder zu werden.

Der Mensch wird wie eine Maschine betrachtet, bei der auftretende Defekte behoben werden müssen.



„Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern die Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“

**Aaron Antonowsky,
Medizinsoziologe und Stressforscher
(1923-1994)**

Antonowsky fand als Metapher das Bild von einem Fluss, in den man gefallen ist. Während die pathogenetisch ausgerichtete Medizin versucht, den Menschen mit hohem Aufwand aus dem Wasser zu ziehen, sah Antonowsky den Fluss als natürlich an und sagte: *„Meine ... Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, ... ein guter Schwimmer?“*

Die wichtigsten Fragen sind also, wie man Kraft gewinnt, sich bestmöglich anpasst und mehr in Einklang kommt. Im Gegensatz zu einer Medizin, die den Pa-

tienten mit „der Herzinfarkt von Zimmer 21“ auf die Krankheit reduziert, ist der Blick auf den ganzen Menschen und seine Geschichte gefordert, um ein tieferes Verständnis zu gewinnen. Es geht um alle Aspekte des Wohlbefindens, um Verlust und Wiederherstellung der Ordnung und nicht nur um Krankheit und deren vermeintliche Ursachen. Auch eine Trennung von Körper und Psyche fand Antonowsky nicht hilfreich.

Bausteine der Salutogenese

- Stressoren

Im Unterschied zu anderen Stressforschern sah Antonowsky Stressoren als natürliche stimulierende Reize. Die entstehende Anspannung gibt den Anreiz, Lösungen zu finden. Insofern können sie auch heilsam sein. Ob sie schädigen, hängt von der Bewertung und Bewältigung ab. Dazu passt der Satz des großen Mikrobiologen Louis Pasteur, der am Ende seiner Arbeit zu dem Schluss kam: *„Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“* Eine ängstlich auf Krankheit fixierte Medizin neigt dazu, jede Infektion gleich mit Medikamenten zu bekämpfen. Dabei stärken die Auseinandersetzung mit Keimen und akute Infekte die Widerstandskraft – so wie ein Boxer sich Übungspartner sucht, um für den großen Kampf gut gerüstet zu sein.

- Generalisierte Widerstands-Ressourcen (GRR – generalized resistance resources)

Das sind Kraft- und Hilfsquellen, die verhindern, dass Spannung zu negativem Stress wird und die den Prozess der Gesundheit unterstützen. Sie sorgen dafür, dass man gut mit Belastungen zurecht kommt und die richtige Balance findet zwischen Über- und Unterforderung. Oft wurden sie im Außen erfahren und dann verinnerlicht – zum Beispiel die liebevolle Pflege durch die Mutter bei einer fieberhaften Erkältung.

Gefühle von Identität, Selbstwertgefühl, Zugehörigkeit zu Gemeinschaften und Netzwerken sowie finanzielle Möglichkeiten lassen uns erfahren, dass wir aktive Gestaltungsmöglichkeiten haben und fördern so wieder diese individuelle Anpassungsfähigkeit. Dann erleben wir Veränderungen nicht so bedrohlich, sondern eher als Herausforderung und Chance für inneres Wachstum. Sich ihnen zu stellen und sich zu engagieren, um sie zu bewältigen, macht mehr Neugier und Lust auf das Leben. Antonowsky sagte sehr treffend: *„Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern die Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“*

Ein Beispiel findet sich in dem sehr berührenden autobiografischen Buch „Das wiedergefundene Licht“ von Jacques Lusseyran. Er hatte als Kind einen Unfall und erblindete. Seine Eltern sahen ihn zum Glück nicht als bemitleidenswert und bedürftig an, sondern gingen sehr offen mit diesem Schicksalsschlag um. Er blieb ganz normal in die Gemeinschaft integriert und entwickelte andere Sinne auf eine ganz besondere Weise. So konnte er zu einer neuen Art von Sehen finden

und ein erfülltes Leben führen. Als Erwachsener engagierte er sich während des Zweiten Weltkriegs in der französischen Widerstandsbewegung.

- Kohärenzgefühl (SOC – sense of coherence)

Bei Kohärenz geht es um Wechselbeziehungen und Zusammenhänge. Ein gut entwickeltes Kohärenzgefühl gibt Orientierung und hilft mir wahrzunehmen, was stimmig für mich ist. Es stellt eine Art von geistig-seelischer Grundeinstellung zur Welt dar und beeinflusst stark Bewusstsein und Verhalten in Bezug auf die Gesundheit.

Antonowsky beschrieb drei Komponenten:

1. Das Gefühl von Verstehbarkeit hilft, eine Erfahrung einzuordnen und strukturiert zu verarbeiten. So lassen sich sowohl die äußere Welt als auch innere Zustände erklären und erscheinen nicht nur willkürlich und chaotisch. Man fühlt sich dann auch von anderen Menschen besser verstanden.

2. Das Gefühl von Handhabbarkeit gibt einem die Überzeugung, dass das Leben zu meistern ist, dass man die nötigen Fähigkeiten hat, Schwierigkeiten zu begegnen. Sätze wie „das wird schon wieder“ oder „wir werden das Kind schon schaukeln“ drücken das aus. Wenn es fehlt, empfindet man sich als den ewigen Pechvogel, der ständig etwas Negatives erleidet und meint, dass sich das niemals ändert.

3. Das Gefühl der Bedeutsamkeit gibt einem die Empfindung, dass es sich lohnt und Sinn macht, Energie in schwierige Situationen des Lebens zu stecken. Anstatt daran zu verzweifeln, hat



© fizikes/Adobe Stock



© bunyarit/Adobe Stock



© vectorfusionart/Adobe Stock

Dauerhafte Gesundheit hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Neben bekannten Ursachen wie Sport oder gesunde Ernährung rücken mittlerweile vor allem psychosoziale Faktoren verstärkt in den Fokus der Wissenschaft.

man die Motivation, die Herausforderung anzunehmen und die Bereitschaft, guten Mutes weiterzugehen.

Das Kohärenzgefühl ist nach Antonowsky „eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass erstens die Anforderungen aus der inneren oder äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind, und dass zweitens die Ressourcen zur Verfügung stehen, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens, dass diese ... Investitionen und Engagement verdienen.“

Es hat steuernde Funktion wie ein Dirigent, ordnet das „Chaos“, setzt die Ressourcen gezielt ein und wählt Bewältigungsstrategien aus. So kann ich unterscheiden, was aufbauend und was zerstörerisch ist, wo ich mich annähern kann und wo besser abwenden.

Wenn das Kohärenzgefühl schwach entwickelt ist, empfindet der Mensch überwiegend Gefühle von Scham, Verwirrung, Verlassenheit und Verzweiflung und erkennt seine Ressourcen nicht. Das kann einen Teufelskreis auslösen und zu einer Art von Lähmung führen. Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl reagieren auf Stressoren eher mit Gefühlen von Traurigkeit, Wut, Schmerz und Furcht. Diese sind die nötigen Werkzeuge, die einem die Energie geben, handlungsfähig zu bleiben.

Antonowsky hat einen Fragebogen und eine Skala entwickelt, um die Ausprägung einschätzen zu können. Er war der Meinung, dass es sich in Kindheit und Jugend durch die Lebenserfahrungen entwickelt und mit circa 30 Jahren komplett ausgebildet ist.

Man darf es nicht verwechseln mit dem heute sehr populär gewordenen Modell des „positiven Denkens“. Das sah auch Antonowsky als nicht hilfreich an, weil es mehr eine oberflächliche Allmachts-Fantasie denn Realität und wirkliche Auseinandersetzung mit dem Leben ist.

Der Weg zum Licht am Ende des Tunnels führt durch den Tunnel – und das Durchgehen stärkt.

Bezug zu Trauma und Resilienz

Hierher passt auch das Thema der Resilienz, das sich etwa zeitgleich zur Salutogenese entwickelt hat. Es geht hierbei um die Verarbeitung von Traumata, um die Fragen, wie jemand trotz ungünstiger Erfahrungen vor allem in Kindheit und Jugend eine gesunde Persönlichkeit entwickelt und allgemein wie Menschen aus dem Schlimmsten das Beste machen.

Trauma gibt es viel häufiger als oftmals angenommen, oft sind es sogar Trauma-Ketten. Traumatisch kann zum Beispiel die Geburt sein, eine Trennung von der Mutter als kleines Kind, und auch, wie man neuerdings festgestellt hat, ein großer Teil von operativen Eingrif-



**„Leiden hat
die stärksten
Seelen
hervorgebracht.
Die beeindruckendsten
Charaktere
sind mit Narben
überzogen.“**

**Khalil Gibran,
Philosoph und Dichter
(1883-1931)**

fen. Eine solche Überforderung des Nervensystems ruft erst einmal Schutz- und Überlebensmechanismen hervor, die das Ganze zunächst abspalten.

Die Integration geschieht in drei Schritten: Als erstes ist es wichtig, die Sicherheit wiederherzustellen, in Kontakt mit Ressourcen zu kommen und den „gesunden“ Anteil zu stärken. Dann kann man in einem nächsten Schritt den Schutzpanzer des Überlebensanteils öffnen, sich erinnern und fühlen, vor allem trauern. Zum Schluss kommt die Verbindung mit dem jetzigen Leben, damit man die Erfahrung, so wie sie war, ins „Bilderbuch des Lebens“ aufnehmen kann. Auf diese Weise gewinnt das Leben mehr an Tiefe. Hierzu passt der Begriff des posttraumatischen Wachstums, den der Philosoph und Dichter Khalil Gibran so ausdrückte: *„Leiden hat die stärksten Seelen hervorgebracht. Die beeindruckendsten Charaktere sind mit Narben überzogen.“*

Auch Resilienz ist unterschiedlich ausgeprägt – woran einer zerbricht, daraus geht ein anderer gestärkt hervor. Man kann sie wie einen Muskel trainieren und die erlernte Hilflosigkeit wieder verlernen. Dies geschieht durch Auseinandersetzung, nicht durch bloße Verdrängung. Wir finden den Weg besser in uns als durch Ratschläge aus dem Außen. Auch hier ist der Lebenssinn sehr wichtig, der uns nicht aufgeben lässt. Nietzsche sagte sehr treffend: *„Wenn man ein Wozu des Lebens hat, erträgt man jedes Wie.“* Wir sind stärker als uns oft bewusst ist.

Eine Umfrage ergab, dass mehr als 40 Prozent aller Amerikaner keinen Sinn im Leben sehen. Diese erschreckende Zahl erklärt vielleicht auch, warum es so viele chronische Krankheiten gibt.

Ursachen für Gesundheit

Der Soziologe und Mediziner Reinhard Grossarth-Maticcek erlebte den Bombenangriff auf Dresden mit 5 Jahren. Auch er beschäftigte sich damit, wieso manche Menschen bis ins hohe Alter gesund bleiben und andere frühzeitig Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer und Parkinson entwickeln. In einer großen, viele Jahre dauernden Studie mit 38 000 Haushalten kam er zu erstaunlichen Ergebnissen. Einzelfaktoren wie „gute Gene“, Sport oder gesunde Ernährung waren weniger bedeutsam als psychosoziale Faktoren und ein Bezug zu Religion oder Spiritualität. Als wichtigster Faktor zeigte sich die Fähigkeit zur Selbstregulation und Autonomie.

Autonomie heißt nach dem Psychoanalytiker Arno Gruen, in voller Übereinstimmung mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu sein. Daraus entsteht die Fähigkeit, gut für sich zu sorgen. Dann wird man keine 50 Zigaretten am Tag rauchen, weil man spürt, dass es nicht guttut, sondern sich gut nähren und pflegen und für einen gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung sorgen.

Anhand ihrer Einstellungs- und Verhaltensmuster teilte Grossarth-Maticcek die Menschen in vier Typen

ein und entwickelte zur Anregung der Selbstregulation als wichtigsten gesundheitsfördernden Faktor ein Autonomietraining. Hier lernt man, sich seiner Ressourcen bewusst zu werden und sie zu nutzen. Durch die Entwicklung von Eigenaktivität zur Problemlösung und neuen heilsameren Verhaltensweisen findet sich mehr Wohlbefinden und Sinn im Leben. Besonders bei Krebserkrankungen erhöht mehr Selbstbestimmung die Überlebenschancen in einem hohen Maß.

Der Psychologe G. Schmidt prägte den Begriff des „inneren Parlaments“. Wir haben verschiedene innere Anteile – zum Beispiel Triebbedürfnisse, Aufträge aus dem Familiensystem, kindliche Anteile, auch „Terroristen“ und Saboteure. Es ist hilfreich, diese zu kennen und zu unterscheiden. So kann ich Fähigkeiten entwickeln, um zu streiten und Kompromisse auszuhandeln, Störenfriede nicht zu beachten, Herr der eigenen Gedanken und selbstbestimmter zu sein – letztendlich mehr der Herr im eigenen Haus, der Regisseur zu sein.

Was hilft Kindern?

Wie kann man nun bestmöglich die Weichen für eine gesunde, autonome Entwicklung in der Kindheit stellen? In einer Zeit von Smartphones, TV und Computerspielen fehlt oft das kreative Spiel und das Erzählen von Geschichten – eben der Dialog als wichtige äußere Ressource. Zuhören und Fragen ermöglichen, sich selber besser zu verstehen und später leichter einen Sinn finden.

Es ist nicht hilfreich, den Kindern alle Schwierigkeiten zu ersparen. Wenn wir sie ermutigen und ihnen erlauben, Fehler zu machen, ist das ein großes Geschenk. Dadurch lernen, wachsen und reifen sie. Kinder haben oft noch ein natürliches Gefühl für die Bedürfnisse des Körpers, was wir Erwachsenen achten und respektieren sollten. Am meisten lernen Kinder nicht durch erzieherische Maßnahmen, sondern durch Abschauen und Imitation – also das, was wir ihnen vorleben und wie wir mit uns selber umgehen. Und da wir Eltern sozusagen die Wurzeln der Kinder sind, können wir ihnen umso mehr geben, je besser es uns selber geht.

Zuhören und Fragen ermöglichen, sich selber besser zu verstehen und später leichter einen Sinn zu finden.



© YakobchukOliens/Adobe Stock

Begrenzungen der Schulmedizin

Zur ganzheitlichen Medizin kommen oft Menschen, die verunsichert und enttäuscht sind, weil sie nicht in eine Diagnose-Schublade der Schulmedizin passen, ihnen eine schlechte Prognose oder keine zufriedenstellende Therapiemöglichkeit in Aussicht gestellt wurde. So etwas kann erst einmal die eigene Kraft schwächen, vor allem wenn viel Angst entstand. Im Sinne der Stärkung ist es hier wichtig, den Menschen wieder mit sich und seinen Ressourcen in Kontakt zu bringen.

Wir sind von der Natur stark abgeschnitten und damit oftmals auch von unserem „Bauchgefühl“. Es passiert häufig, dass beispielsweise jemand fragt, ob er sein schmerzendes Gelenk mit Kälte oder Wärme behandeln soll. Selbst wenn sich Wärme ganz klar viel besser anfühlt, kühlt er es, wenn der Arzt sagt, dass das nötig sei. Tiere wiederum wissen instinktiv, welches Kraut sie bei einer Magenverstimmung fressen müssen. Menschen dagegen lesen viele Ratgeber, sind immer verunsicherter und empfinden vieles schnell als bedrohlich. Durch die reine Beseitigung von Symptomen schwächen wir oft unsere Widerstandskraft und stellen die Weichen mehr in Richtung Krankheit.

Eine technisch ausgerichtete Medizin fordert, dass immer aktiv etwas getan werden muss. Doch manchmal ist es auch wichtig, etwas geschehen und sein zu lassen – Heilung braucht häufig Zeit und Raum. Kinder wissen das noch, sie schlafen sich einfach gesund. Um das Bild vom Fluss aufzugreifen: Es macht einen Unterschied (für mich, nicht für den Fluss), ob ich dauernd kämpfe und rudere, oder ob ich mich auch einmal von den Wellen tragen lasse.



© mmphoto/Adobe Stock

Selbst bei fortgeschrittenem Krebs mit Metastasen gibt es immer wieder spontane Heilungen, ohne dass derjenige äußerlich etwas getan hat. Professor W. Gallmeier war einer der wenigen, der sich als Onkologe am Nürnberger Klinikum dafür interessierte und plädierte, dass dieses Phänomen verstärkt untersucht werden sollte.

Therapie nach dem Salutogenese-Prinzip

Welche Behandlungen wirken mehr im Sinne der Salutogenese, unterstützen also die Eigenheilkräfte? Hier ein paar Beispiele:

Der **Homöopathie** liegt das Resonanzprinzip zugrunde, dass sich ähnliche Schwingungen gegenseitig verstärken. Thorwald Dethlefsen schrieb: „*Mit dem Simileprinzip hat Hahnemann ein Urprinzip gültig formuliert. Heilung kann nur durch Ähnlichkeit erfolgen – weshalb man jedes therapeutische System daran messen kann, ob es dem homöopathischen Prinzip gerecht wird oder nicht. Die Schulmedizin denkt allopathisch, sie versucht durch das Gegenteil zu heilen. Das Gegenteilprinzip widerspricht dem Weltgesetz. Widerstand erzeugt immer Widerstand, man kann damit Effekte erzielen, aber nicht heilen.*“

Die **Biodynamische Craniosacrale Therapie**, eine Form der Osteopathie, behandelt gezielt Bereiche, die ein „Eingangstor“ zu einer Ressource darstellen und ungenutztes Potenzial für die Heilung verfügbar machen, und zwar nicht dort, wo das „Problem“ zu sein scheint. Der Begründer der Osteopathie, Andrew Taylor Still, sagte schon Ende des 19. Jahrhunderts: „*Gesundheit zu finden, sollte das Ziel eines Arztes sein. Krankheit kann jeder finden.*“

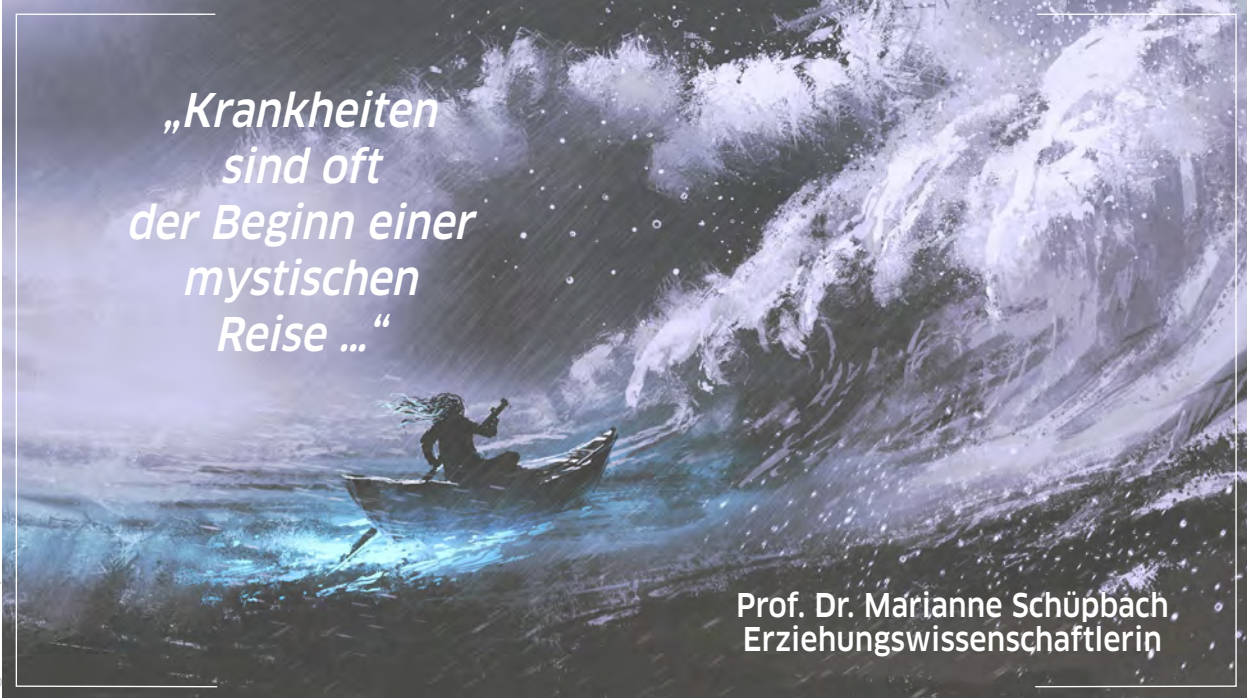
Das Muskeltest-Verfahren **Applied Kinesiology** „fragt“ sozusagen den Körper, was er braucht, um wieder gesünder zu werden.

Systemische Arbeit hilft dabei, Lösungen zu finden bei ungesunden Verstrickungen, um mehr in sich verwurzelt sein zu können.

Ganzheitliche Medizin heute

Ganzheitliche Therapeuten begleiten die Menschen auf ihrem Lebensweg – idealerweise auch dorthin, wo sie normalerweise alle anderen verlassen. So wie im alten China, wo es die Aufgabe der Ärzte war, die Patienten gesund zu erhalten. Da gab es den Satz: „*Ein guter Arzt behandelt Krankheiten, bevor sie entstehen, ein mittelmäßiger Arzt behandelt Krankheiten, die am Entstehen sind,*

**Heilung braucht häufig Zeit und Raum.
Kinder wissen das noch, sie schlafen sich einfach gesund.**



„Krankheiten
sind oft
der Beginn einer
mystischen
Reise ...“

Prof. Dr. Marianne Schüpbach
Erziehungswissenschaftlerin

und ein schlechter Arzt behandelt Krankheiten, die bereits entstanden sind.“

Bei Krankheit unterstützen und ermutigen sie, trotzdem vital zu bleiben, damit umgehen zu lernen, ohne sie zu ignorieren oder sie als Feind oder Strafe zu empfinden. Es ist wichtig, sich bei einer ernsthaften Erkrankung nicht nur zu fragen, wo sie herkommt, sondern vor allem: Wo will sie mit mir hin?

Die Erziehungswissenschaftlerin Marianne Schüpbach drückte es so aus: *„Krankheiten sind der Beginn einer mystischen Reise ... In ihrem Verlauf enthüllt sich uns das Mysterium, es will erkannt und entschlüsselt werden. Es kann nicht primär darum gehen, Symptome aus dem Leben zu schaffen, auch wenn das natürlich zu wünschen ist. Es geht darum, ihr Potenzial zu erkennen und einen neuen, kreativen Lebensstil zu entwickeln. ... Die Art, wie wir uns durchs Leben bewegen, gleicht oft einer Zugfahrt, einem kollektiven Strom. Krankheiten fordern uns dagegen auf, ‚das Fahrrad zu nehmen‘, unsere eigene Art zu entdecken, von einem Ort zum anderen zu kommen. Und dabei zeigt sich oft, dass das Leben noch ganz andere Qualitäten und größere Reichtümer beinhaltet als wir dachten.“*

Heilung ist multidimensional

Es ist oft sehr bewegend, wenn jemand erkennt, was er durch die Krankheit gewonnen hat. Bei Krebs kann das zum Beispiel sein, sich besser abzugrenzen und sich auch „Schattenseiten“ zu erlauben – sprich, nicht immer nur „gutartig“ zu sein. Manchmal entdecken Menschen in Anbetracht des nahen Endes ein großes Glück darin, was es heißt, wirklich zu leben. Heilung ist multidimensional, und es gibt ein natürliches Streben danach. Selbst bei einem kranken Körper kann auf einer tieferen Ebene etwas anderes gesunden.

Christian Morgenstern, der schwer an Tuberkulose erkrankt war, erhielt einen Brief von einer Frau, dass sie sein Leiden so schade fände. Er antwortete, sie solle sich keine Sorgen machen, er sei ganz gesund und schrieb: *„Jede Krankheit hat ihren besonderen Sinn, jede Krankheit ist eine Reinigung; man muss nur herausbekommen wovon. Es gibt darüber sichere Aufschlüsse; aber die Menschen ziehen es vor, über Hunderte und Tausende fremder Angelegenheiten zu lesen und zu denken, statt über ihre eigenen. Sie wollen die tiefen Hieroglyphen ihrer Krankheit nicht lesen lernen und interessieren sich*

**Es ist oft sehr bewegend, wenn jemand erkennt,
was er durch die Krankheit gewonnen hat.**

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung. Und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

Thomas von Aquin, Philosoph und Theologe

(1225-1274)

mehr für das Spielzeug des Lebens als seinen Ernst. Hierin liegt die wahre Unheilbarkeit ihrer Krankheiten, im Mangel an und im Widerwillen gegen Erkenntnis, hierin, nicht in Bakterien.“

Natürliche Zyklen der Regulation

Die WHO definierte 1986 sehr idealistisch „Gesundheit als den Zustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohls“. So etwas gibt es vermutlich nur für Momente oder bestenfalls kurze Phasen und offenbart eine recht statische Sichtweise. In Wirklichkeit ist unser Zustand auf gesunde Weise veränderlich und dadurch anpassungsfähig. Das Wohlbefinden wechselt. Manchmal kommen Symptome und gehen dann wieder. Ein instabiler Zustand wird dynamisch stabilisiert. Wir kommen unserem Gleichgewicht näher und entfernen uns wieder davon – so wie bei jedem Schritt, den wir gehen. In der Natur zeigt sich ständig dieser zyklische Charakter – der Wechsel von Tag und Nacht, der Rhythmus, in dem unser Herz schlägt und unser Atem fließt. Wenn die Anpassungsfähigkeit jedoch abnimmt und damit auch der Spielraum für die nötigen Regulationsprozesse, werden schneller Grenzen erreicht. Die körperliche und psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) vermin-

dert sich. Dann treten früher Beschwerden auf und zeigen an, dass eine Unterstützung nötig ist.

Gesundheit beinhaltet das tägliche Ringen und sich Auseinandersetzen mit dem, was das Leben bringt. Die Familientherapeutin Virginia Satir sagte: *„In meiner Praxis und in meinem Leben stelle ich fest, dass Menschen, die sich selbst als Ganzheit erleben und das Gefühl besitzen, selbst etwas wert zu sein, fähig sind, mit allen Herausforderungen des Lebens in schöpferischer und angemessener Weise fertig werden ... Wachstum bedeutet, dass das Leben in beständiger Veränderung besteht, und es gibt keine Möglichkeit, dies zu unterbinden ...“.*

Ausblick

Antonowsky lieferte einen wertvollen Beitrag, ein überaus wichtiges Thema besser zu verstehen und sprach von einer „Entmystifizierung von Gesundheit“. Letztlich bleibt aber doch vieles ein Geheimnis – zum Glück können wir nie alles wissen und verstehen. Wir können immer noch Gesundheit streben, doch es gibt auch ein Schicksal – wir und die Ärzte haben es nicht immer in der Hand. Nachdem die Physik mit der Quantenphysik schon andere Wege beschritten hat, braucht auch die Medizin neue Horizonte. ■

Die Autorin



Dr. med. Elisabeth Höppel, Jahrgang 1960. Nach dem Medizinstudium und neun Jahren Tätigkeit in mehreren Kliniken und Fachbereichen folgten 1993 die Anerkennung als Ärztin für Orthopädie an der Uniklinik r.d.I. München und Eröffnung einer Facharztpraxis. In den nächsten 12 Jahren erweiterte Dr. Elisabeth Höppel ihr Spektrum um die Zusatzbezeichnungen Chirotherapie, Naturheilverfahren, Homöopathie und Akupunktur sowie Diplome in Applied Kinesiology, systemischer Therapie, NLP, transpersonaler Psychotherapie und initiatischem Gebärdenspiel. Hinzu kamen Fortbildungen u. a. in craniosacraler Osteopathie, Schmerztherapie, Umwelt- und Regulationsmedizin, Meditation und schamanischen Heilweisen. 2005 gründete sie eine kleine Privatpraxis für ganzheitliche Medizin. Ihr Haus in Haag/Oberbayern ist ein ökologischer Rundbau mit idyllischem Garten.

Neben Seminaren sowie freien und systemischen Aufstellungen hält sie Vorträge und schreibt Artikel, in denen sie sich für eine neue Medizin einsetzt. www.ganzheitlich-aerztlich.de