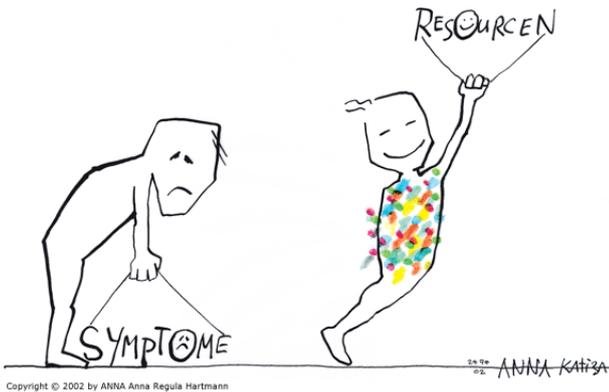


INFO – Salutogenese als Grundkonzept für ganzheitliche Stresstherapie



Salutogenese – der Weg zur Gesundheit

Gerade im Zusammenhang mit Stress und Stresstherapie kommt dem Konzept der Salutogenese eine zentrale Bedeutung zu. Es ist ein wertvoller Wegweiser bzw. eine Grundlage, auf der ganzheitliche Stressbewältigung aufbaut.

Der Begriff Salutogenese wurde in den 70er Jahren von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky geprägt. Er erforschte die Bedingungen von Gesundheit und Faktoren, welche die Gesundheit schützen und erhalten. Im Gegensatz dazu fokussiert sich die klassische pathogenetische Herangehensweise auf die Entstehung und Behandlung von Krankheiten.

Nach Antonovsky kommt diese auf Krankheiten fokussierte Medizin dem Versuch gleich, Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss zu retten, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können. Vielmehr soll man sich folgende Fragen stellen: Lassen es meine körperliche Konstitution und Fitness zu, in einem reißenden Fluss zu schwimmen? Wie werde ich ein besserer Schwimmer? Wie kann ich mich gut auf die Herausforderung vorbereiten?

So sehr wir Antonovskys Bild zustimmen, zeigt es der „Rettungsaktion aus dem Fluss“ gegenüber jedoch auch zu wenig Wertschätzung. In Notsituationen ist die klassische Schulmedizin äußerst wichtig und lebensrettend! Gleichwohl kommt der Prävention, Nachsorge und auch alternativen Heilmethoden eine wichtige Bedeutung zu. Es geht unserer Ansicht nach also nicht um ein „entweder oder“ sondern immer um ein sinnvolles „sowohl als auch“.

Balance zwischen Gesundheit und Krankheit

Nach Antonovsky bewegen wir uns also zwischen den Polen der Gesundheit und der Krankheit, ähnlich einem Schwimmer im Fluss, der sich mal dem einen, dann wieder dem anderen Ufern annähert.

Zusammenfassend beschreibt das Konzept der Salutogenese folgendes: Wichtig sind gleichzeitig die Erhaltung der Gesundheit, das Therapieren einer Krankheit, ferner die Fragestellung, welche Parameter zur Erkrankung geführt haben und gegebenenfalls welche Bedeutung eine Erkrankung im aktuell individuellen Lebenskontext haben kann. Die gleichzeitige Berücksichtigung dieser Punkte macht eine nachhaltige Gesundheit erst möglich.

Sense of Coherence

Anhand eines sehr eindrücklichen Beispiels beschreibt Antonovsky desweiteren, welche zentralen Faktoren für Gesundheit ausschlaggebend sind:

In einer Untersuchung von Frauen, die den Holocaust im KZ überlebt hatten, wurde festgestellt, dass 29% der Untersuchten von ihnen sowohl psychisch als auch physisch gesund waren! Aus den Parametern, die zu dieser Stressbewältigung befähigten, wurde der „**Sense of Coherence (SOC)**“ als zentraler Faktor für Gesundheit definiert.

Der SOC kann als eine Art Urvertrauen verstanden werden, das sich aus drei Komponenten zusammensetzt:

1. **Gefühl der Verstehbarkeit (comprehensibility)**: Meine Umwelt ist so wie sie ist. Ich kann sie, wenn überhaupt, nur schwer ändern. Aber ich begreife, wie sie funktioniert (und vielleicht auch warum sie so funktioniert). Deshalb kann ich mich mit ihr arrangieren und versuche, das Beste daraus zu machen.

An dieser Stelle möchten wir das Prinzip des „Loslassens“ ergänzen: Manchmal sind Lebensumstände so überwältigend, dass sie – zumindest zum aktuellen Zeitpunkt – nicht verstehbar sind und unweigerlich massiven Stress auslösen. Mehr als Verstehen hilft dann der Aspekt des „Annehmens“ bzw. „Loslassens“: Ich nehme an, was ich nicht verändern (und manchmal auch nicht verstehen) kann.

2. **Gefühl von Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit (meaningfulness)**: Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt. Für mein Leben ist jede Anstrengung sinnvoll, Hindernisse sind Herausforderungen, die zu nehmen sich lohnt.

3. Gefühl der **Handhabbarkeit** (manageability): Ich verfüge über alle notwendigen Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens und anstehender Herausforderungen benötige. Bei allen einschränkenden Bedingungen und Umständen habe ich Gestaltungsmöglichkeiten, ich kann einwirken, bin nicht „Opfer“ meiner Lebenssituation.

Der „Sense of Coherence“ bedeutet zusammenfassend also: Menschen, die ihr Leben als kohärent – also als sinnvoll, versteh- und bewältigbar – empfinden, haben gute Voraussetzungen gesund zu bleiben.

Antonovsky beschreibt mit seinem Konzept der Salutogenese letztendlich eine zentrale Stressbewältigungsstrategie, wie wir über mentale und emotionale Strategien lernen können, mit schwierigen Situationen so umzugehen, dass wir sie möglichst unbeschadet überstehen. Deshalb stellt Salutogenese für uns auch ein grundlegendes Konzept unserer Arbeit dar.

In Realität gelingt es allerdings nicht immer, ins „Kohärenzgefühl“ zu kommen bzw. in diesem Zustand zu

bleiben. Dann stellen sich auch körperliche Stresssymptome ein, die wir bei equalance schonend und nachhaltig behandeln, beispielsweise durch manuelle Therapien, natürliche (oder naturnahe) Mikronährstoffe o.ä. Ziel dabei ist immer, auf körperlicher und auch auf emotional/ mentaler Ebene wieder gut in Balance zu finden – dann sind wir in der Kohärenz, in der Gesundheit.

Literatur:

Antonovsky Aaron: Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being, 1979

Antonovsky Aaron: Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well, 1987.

Graphik: Anna Regula Hartmann, 2002

Autoren: Dr. Andreas Wies (Heilpraktiker) und Christa Beyrer (Dipl.-Psych.), equalance Naturheilpraxis München, 2018.