

Wie sinnvoll ist eine salutogenetische Orientierung?

Theodor Dierk Petzold

Welche Frage stellt die Wissenschaft?

Vorab sei ein Blick aus einer Metaperspektive auf die Frage nach Salutogenese und Sinn gestattet.

Seit über hundert Jahren beschäftigt sich die wissenschaftliche Medizin vorwiegend mit der Frage: Wie entstehen Krankheiten? Das ist die Frage der Pathogenese. Aaron Antonovsky schreibt: „In der Wissenschaft ist die Frage immer wichtiger als eine auf sie gegebene Antwort.“ (1997 S. 30), denn die Fragestellung gibt in der Wissenschaft die Richtung für die Antworten vor. Er hat vor über 30 Jahren die Frage für die moderne Wissenschaft neu gestellt, die Frage der Salutogenese: „Wie entsteht Gesundheit?“. Wenn wir dieser Frage nachgehen, erhalten wir ganz andere Antworten als mit der pathogenetischen Fragestellung (s. a. Exkurs S. 12ff).

So hat z.B. Antonovsky den ‚sense of coherence‘ mit den drei Komponenten gefunden, Grossarth-Maticsek hat synergistisch wir-

Ist Salutogenese sinnvoll?

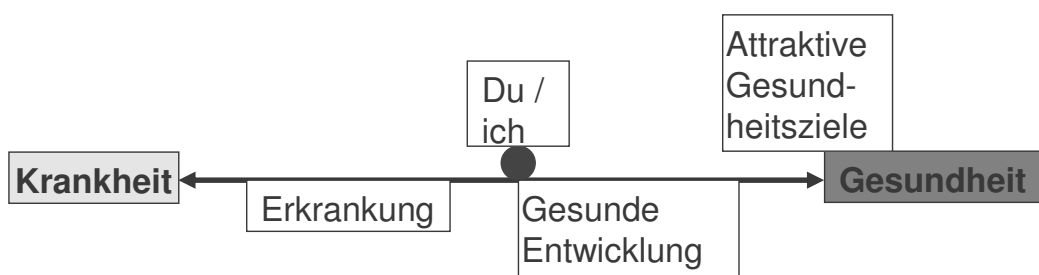
kende Gesundheitsfaktoren und kommunikative Aspekte der Selbstregulation erforscht, Christina Krause ein Konzept zur Stärkung des Selbstwertgefühls für Kinder entwickelt und ich habe die Heilungsphasen entdeckt (2000) und jetzt das Modell einer gesunden und kommunikativen Selbstregulation entwickelt.

Weiter suchen wir bei dieser Fragestellung nach sinnstiftenden und motivierenden Attraktoren, erschließen neue Ressourcen usw. Auch kommen wir mit der salutogenetischen Fragestellung zu multidisziplinärer Kooperation.

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Antonovsky kritisierte die Dichotomie von krank und gesund. Stattdessen sprach er von einem „mehrdimensionalen Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“, in dem der Mensch sich immer zwischen gesund und krank bewegt. Demnach gibt es einerseits keinen vollkommen gesunden Menschen (nur: ‚nicht gründlich untersuchte‘), und andererseits kann man bei jedem Kranken auch etwas Gesundes finden. Das ist sehr einleuchtend und realistisch. Dieses Gesundheits-Krankheits-Kontinuum wird meist als Gerade mit zwei entgegengesetzten Polen dargestellt.

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum



Als Mensch in diesem ‚Kontinuum‘ wollen wir uns ganz subjektiv der Gesundheit annähern und Krankheit vermeiden bzw. bei Erkan-

kung wieder genesen – ein natürliches und auch evolutionär sinnvolles Streben (vgl. Petzold 2004).

Bei genauerer Betrachtung können wir tiefer gehende Zusammenhänge entdecken, die zeigen, dass es sich bei Krankheit und Gesundheit nicht um zwei entgegen gesetzte Pole *einer Geraden* handelt, sondern tatsächlich um ein „mehrdimensionales“ Geschehen, wie Antonovsky es schon betont hat. Erkrankung stellt einen Selbstregulationsversuch dar, der letztendlich zur Gesundheit eines Einzelnen oder auch des Übersystems führen soll (vgl. Petzold 2000a).

Annäherung und Vermeidung

Der Neuropsychotherapeut Klaus Grawe sowie andere Hirnforscher (Hüther 2006; Spitzer 2007, 2007a; Roth 2006, 2007) geben mit ihren Erkenntnissen der Salutogenese großen Auftrieb. Das Streben nach Kohärenz als „oberstem Regulationsprinzip“ (Grawe 2004) sowie die Erkenntnis unseres grundsätzlichen Lernvermögens, der Plastizität des Gehirns, wie auch die Entdeckung des Annäherungs- und Vermeidungssystems ermöglichen uns neue und differenziertere Antworten auf die salutogenetische Fragestellung.

Um sich den attraktiven Gesundheitszielen anzunähern, ist unser Gehirn mit einem ‚Annäherungssystem‘ ausgestattet - besonders auf der linken Hirnseite. Da wir im Dienste unserer Gesundheit aber auch Gifte und andere Gefahren meiden müssen, haben wir auch ein Vermeidungssystem - mehr rechtshirinig. Krankheit ist ein starkes Vermeidungsziel: Alles, was uns krank macht, wollen wir vermeiden, damit wir gesund bleiben bzw. werden. Bei dem Annäherungs- und Vermeidungssystem handelt es sich nicht – wie früher angenommen – um ein und dasselbe Lust-/Unlustmanagement, das entweder eingeschaltet in die lustvolle Richtung gehen kann oder aber gehemmt und ausgeschaltet wird. Es sind zwei zunächst getrennte Systeme, die uns zum einen zur aktiven Annäherung motivieren und steuern und zum anderen Vermeidungsverhalten veranlassen, das uns vor Schaden bewahren soll.

So bildet das neurophysiologische Vermeidungssystem die Grundlage für das pathogenetische Denken und die Konsequenzen daraus: die Vermeidung bzw. Bekämpfung von Krankheiten. Und

Ist Salutogenese sinnvoll?

das Annäherungssystem bildet die neurophysiologische Grundlage für die salutogenetische Orientierung und unser Verhalten für Wohlbefinden, für Lernen und Kreativität.

Daraus können wir das gesunde Verhältnis von Salutogenese zu Pathogenese ableiten: Die Grundlage für gesunde Entwicklung gibt die Salutogenese. Die Frage nach der Pathogenese macht nur Sinn und erfüllt nur einen heilsamen Zweck, wenn sie auf der Grundlage und zum Erreichen von Annäherungszielen gestellt wird. Dies entspricht auch der Vorgehensweise der großen traditionellen Heilweisen (Ayurveda, Chinesische Medizin usw.; s. a. Petzold 2000a).

Wenn wir pathogenetisch denken, suchen wir ‚Ursachen‘, die wir vermeiden wollen, wie Gifte und andere Gefahren. Dieser Vermeidungsmodus ist mit Anspannung, Stressgefühl, Angst und evtl. Kampf und Adrenalinausschüttung verbunden. Er kann deshalb selber krankheitserzeugend (=pathogen) sein, wenn er über längere Zeit anhält und den Annäherungsmodus dauerhaft übertönt. Das ist z.B. häufig der Fall bei Depressionen (Grawe 2004) oder bei der „Todes Tendenz“ in der Selbstregulation wie sie Grossarth-Maticcek beschreibt (2000, 2003).

Wenn ein Mensch im Annäherungsmodus ist, ist er offener, hat mehr Vertrauen, ist bereiter für Kooperation usw. – insgesamt ‚positiv motivierter‘.

So geht es im Leben also um ein gutes synergetisches Zusammenspiel von Annäherungs- und Vermeidungssystem und damit auch von salutogenetischer und pathogenetischer Sichtweise. Dabei bekommt die pathogenetische Sichtweise allerdings nur Sinn auf der Grundlage von Annäherungsaktivität, die salutogenetisch orientiert ist. Ansonsten – wenn sie Oberhand gewinnt oder sich verselbständigt – produziert sie eine Stressfalle ohne Ausweg und damit Krankheit – also tragischer- und paradoxerweise gerade das, was sie vermeiden will.

Ein sinnvoller Kampf gegen Krankheiten?

Immer noch sehen viele MedizinerInnen, ForscherInnen und andere Heilberufe(ne) den Sinn ihrer Tätigkeit überwiegend im Kampf gegen Krankheiten und deren vermeintliche Ursachen. Solange es

sich um greifbare äußere Ursachen wie Umweltgifte, Bakterien, Gefahren am Arbeitsplatz usw. handelt, ist dies oft auch gesundheitlich sinnvoll. Wo es aber um vorwiegend innere Erkrankungen geht (wie bei den meisten chronischen Erkrankungen heutzutage, wie Zivilisationskrankheiten, Übergewicht, Diabetes usw.), braucht es ein anderes Vorgehen. Der Kampf gegen Krankheiten und deren vermeintliche Ursachen bekommt hier leicht paradoxe Wirkungen (s. Exkurs S. 15f).

Der Kampf gegen Krankheiten und deren Ursachen ist - natürlicherweise - geprägt durch Vermeidungsverhalten, d.h. wir sind bemüht, alles, was uns krank machen könnte zu vermeiden, z.B. den Kontakt mit Viren - Menschen mit Erkältung - Bakterien, Giften usw.

Bei Angststörungen wird es schon schwieriger – soll man Angst vermeiden? Vielleicht kennen Sie das Gefühl, wie ausweglos es ist, schon Angst vor der Angst zu haben? Bei Angst vor anderen Menschen kann das Problem der Isolation entstehen.

Depression ist oft Folge von Isolation. Hier sei wieder einmal eine kulturelle Reflexion gestattet: Das analytisch naturwissenschaftliche Denken ist gewohnt, alle Probleme und Fragen, auch Krankheiten, Krankheitserreger, Gendefekte und die Menschen selbst möglichst zu isolieren und isoliert zu betrachten. In der Medizin hatte das u.a. zur Folge, dass Säuglinge gleich nach der Geburt von der Mutter entfernt wurden, dass kranke Kinder alleine in Kliniken behandelt wurden usw. Heute wissen wir, dass viele Depressionen Folge einer Isolierung der Kinder von ihrer Mutter sind. Heute kommt immer mehr die Verbundenheit, Beziehung und das Zugehörigkeitsgefühl wieder in Betracht und ins Bewusstsein (Petzold 2000b,c; Petzold et al 2007; Schäfer-Böhlke hier im Buch; Dürr 2006 u.v.a.).

Manche sprechen bei vielen chronischen, besonders bei psychischen Erkrankungen gerne von ‚stressbedingten Erkrankungen‘. Ist es nun gesund, jeden Stress, jede Anspannung und Herausforderung zu vermeiden? Moderne Forschungen (vgl. Hüther 2006) zeigen, dass Unterforderung mindestens genauso gesundheitsschädlich ist wie Überforderung. Antonovsky hat sich als Stressforscher gerade mit der Frage beschäftigt, wann und wodurch Menschen leichter und nachhaltig gesundheitsfördernd mit Stress umgehen können, also Herausforderungen meistern können. Die moderne Gesundheitsför-

Ist Salutogenese sinnvoll?

derung hat Strategien zur Ermächtigung, zum ‚Empowerment‘ entwickelt.

Positive Gesundheitsziele

Als einen wichtigen Faktor für Salutogenese hat Antonovsky ein Gefühl von Bedeutsamkeit gefunden, das uns hilft Herausforderungen zu meistern. Wenn wir etwas tun wollen, was wir für sinnvoll halten, von dem wir das Gefühl von Bedeutsamkeit haben und glauben, dass es sich lohnt, versuchen wir, uns diesem Ziel anzunähern. Dieses Annäherungsverhalten ist mit positiven Bewertungen und Gefühlen verbunden. Demgegenüber ist der Vermeidungsmodus mit Unlust, Angst und Misstrauen verbunden und löst damit auch viele der ‚stressbedingten‘ Erkrankungen aus, wenn er über längere Zeit dominiert. Durch eine salutogenetische Fragestellung finden wir ganz neue Wege und Ressourcen zur gesunden Entwicklung.

Weil es in der Salutogenese um die Entstehung von Gesundheit geht, triggern wir neuropsychologisch den Annäherungsmodus - im Unterschied zum Vermeidungsmodus, der mit dem Blick auf die Pathogenese getriggert wird.

So gesehen beschäftigen wir uns in diesem Buch also nicht nur abstrakt mit ‚Sinn‘. Durch die salutogenetische Sichtweise und die Erkenntnisse der Salutogenese wird unser Annäherungsprozess an Gesundheit wertgeschätzt und damit gefördert. Damit werden im Gehirn lösungsorientierte Schaltmuster gebahnt. So bekommt die Salutogenese – als Wissenschaft von der Annäherung an Gesundheit – selbst einen Sinn.

Literatur

- Dürr, H.P. und Oesterreicher, M. (2006): Wir erleben mehr als wir begreifen. Quantenphysik und Lebensfragen. Freiburg i. Br.
- Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grossarth-Maticek, R. (2000): Autonomietraining. Berlin-New York: de Gruyter
- Grossarth-Maticek, R. (2003): Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit. Berlin-New York: de Gruyter.

Ist Salutogenese sinnvoll?

- Hüther G. (2006): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck
- Petzold TD. (2000a): Gesundheit ist ansteckend! Heckenbeck: Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD. (2000b): Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD. (2000c): Das Maßgebliche. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD. (2004): Gesundheitsförderung in der Allgemeinpraxis: Wie wir den Gesundheitstrieb befriedigen können. In: Göpel E. (Hrsg.) (2004): Gesundheit bewegt. Frankfurt/M: Mabuse-Verlag S.136-161.
- Petzold TD, Krause Ch, Lehmann N. et al (2007): verbunden – gesunden. Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Roth G, Grün KJ. (2006): Das Gehirn und seine Freiheit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Roth G. (2007): Persönlichkeit Entscheidung und Verhalten. Stuttgart: Klett Cotta.
- Spitzer, M. (2007): Vom Sinn des Lebens. Stuttgart: Schattauer.
- Spitzer M. (2007a): Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Berlin Heidelberg: Spektrum / Springer Verlag.
- ZFA Zeitschrift für Allgemeinmedizin der DEGAM 2009; 85 (1); Deutscher Ärzte-Verlag ,DEGAM-Benefits' S. 9