

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE

Ein Vortrag von

Renate Künne

Heilpraktikerin, Dipl.-Phys.

www.heilpraxis-kuenne.de



HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Begründer des Konzepts:

Aaron Antonovsky (1923-1994), Medizinsoziologe

Die Untersuchung von Frauen in der Menopause ergab:
Unter den gesündesten waren erstaunlich viele KZ-Überlebende.

Frage: Was unterscheidet diese Frauen von denen, die durch ihre Holocaust-Erfahrungen krank geworden sind ?

Neues Paradigma: Was ist die Ursache von Gesundheit ?

Altes Paradigma: Was ist die Ursache von Krankheit ? (Pathogenese)

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE www.heilpraxis-kuenne.de

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Salutogenese:

Es gibt ein Gesundheits-Krankheits-Kontinuum als labiles Gleichgewicht

Gesundheit und Krankheit sind typisch für menschliches Leben.

Stressoren können gesundheitsfördernd wirken.

Die Anpassungsfähigkeit des Menschen an die Umwelt wird gefördert.

Pathogenese:

Der Mensch ist entweder gesund oder krank.

Krankheit ist Abweichung von der Normalität.

Prävention: Stressoren werden gemieden.

Die äußeren Ursachen der Krankheit werden bekämpft

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Typisch für die ausschliesslich pathogenetische Sicht:

- * Bei Schmerzen, psychischen Probleme u.ä. wird sofort zum Medikament gegriffen, das die Symptome schnell zum Verschwinden bringt
- * Gegen jeden Erreger wird geimpft
- * Konflikte werden als Stressfaktoren gemieden
- * Der Blick richtet sich nur auf evtl. krankheitserregende Faktoren, die bekämpft werden müssen.

Grundhaltung:

Ein Leben ohne Leiden ist möglich, wenn genug geforscht wird.

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE www.heilpraxis-kuenne.de

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Folgen des Pathogenetischen Paradigmas:

- * Trotz immer größerer Anstrengungen bei der konventionellen Bekämpfung von Krankheiten:
Mit steigender Lebenserwartung werden die Menschen immer kränker:
chronische Krankheiten wie Rheuma, Diabetes, Allergien, vor allem psychische und psychosomatische Krankheiten sind stark im Zunehmen begriffen, ebenso iatrogene Erkrankungen.
- * **Nach Berechnungen der WHO wird 2100 jeder 2. Bewohner der Industrienationen medikamentenabhängig sein!**

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



L.A. Nefiodow, Wirtschaftsinformatiker: **Der „6. Kondratieff“**

Seit Beginn des Industriezeitalters: 5 Wirtschaftszyklen:
Dampfmaschine-Eisenbahn-Elektrotechnik-Auto-Informatik ->
??? Die nächste Basisinnovation ???

Ohne eine neue Kompetenz der Psychosozialen Gesundheit mit Einbeziehung der spirituellen Dimension kann die Wirtschaft sich nicht mehr weiter entwickeln.

Damit wird erstmalig der Mensch selbst zum Motor der Wirtschaft..

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE www.heilpraxis-kuenne.de

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Antonovsky:

Quellen der leiblich-seelisch-geistigen Gesundheit
„Generalisierte Widerstandsressourcen“:

„sense of coherence“ (sense: Gefühl, Sinn)

Das Kohärenzgefühl (Kohärenz: Zusammenstimmen, Einheit alles Seienden) drückt aus, in welchem Ausmaß jemand ein grundlegendes Vertrauen ins Leben hat. Es ist durch drei Faktoren bedingt:

- * **Verstehbarkeit**
- * **Sinnhaftigkeit**
- * **Handhabbarkeit**

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE www.heilpraxis-kuenne.de

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Verstehbarkeit:

Die Erfahrung, dass ich von anderen Menschen verstanden werde, dass ich im Austausch mit anderen zu einem gemeinsamen erfüllenden Verständnis gelange.

Das Vertrauen, dass die Welt in der ich lebe grundsätzlich meinem Verständnis zugänglich ist.

Verstehbarkeit beruht auf menschlicher Kommunikation.

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Sinnhaftigkeit:

Das Gefühl in einen Zusammenhang eingebunden zu sein, in dem ich für meine Umwelt Bedeutung habe.

Das Gefühl, dass mein Leben als Ganzes auch über meinen Tod hinaus für mich und andere Bedeutung hat.

Sinnhaftigkeit beruht auf der Möglichkeit der Selbstüberschreitung

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Handhabbarkeit:

Die Erfahrung, dass ich den Aufgaben, die das Leben mir stellt gewachsen bin. (Dies schliesst den guten Umgang mit Niederlagen ein).

Das Vertrauen, dass die Ressourcen, die ich brauche, um mein Leben zu bewältigen mir immer zur Verfügung stehen werden.

Handhabbarkeit beruht auf der Fähigkeit der Improvisation

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Faktoren zur Förderung des Kohärenzsinns:

Frühe Kindheit:

Grundvertrauen

Ernst nehmen der Fragen des Kindes

Förderung der Fähigkeit, sich mit Fremdem

Auseinanderzusetzen

Gutes Beispiel Erwachsener beim Umgang mit

Konflikten und Bedrohungen

Förderung einer positiven Hinwendung zur

Umwelt

Ermutigung

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Faktoren zur Förderung des Kohärenzsinns:

Spontane Gottesbeziehung:

Untersuchung von Grossarth-Maticek (Epidemiologe):

17 Faktoren der Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten:

(Gute Erbmasse, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, kein Sucht-Verhalten usw.)

- | | |
|---|-----------------------|
| - alle sind erfüllt: | 93% Gesundheit |
| - Fehlt: gute Erbmasse: | 70% Gesundheit |
| - Fehlt: spontane Gottesbeziehung: | 23% Gesundheit |

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Seelische Gesundheit - Spirituelle Erfahrung

Abraham Maslow (Begründer d. Humanistischen Psychologie):
Untersuchungen von gesunden Menschen um Kriterien für seelische Gesundheit zu finden:

Die gesündesten hatten alle innere Durchbruchserlebnisse gehabt,
„peak-Erlebnisse“, ausserkörperliche Erfahrungen, Identitätserlebnisse,
Mystische Erfahrungen u.Ä.

K.Graf Dürckheim (Begründer der Initiatischen Therapie)
Initiatische Erfahrungen als Quelle seelischer Gesundheit.

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Frage: Ist der Kohärenzsinn entwickelbar ?

Antonovsky: Der Kohärenzsinn ist angeboren bzw. wird vor allem in den ersten Lebensjahren veranlagt. Dann nimmt diese Möglichkeit immer mehr ab und nach dem 30. Lebensjahr ist eine Weiterentwicklung nicht mehr möglich.

Anthroposophie: Mit ca. 28 Jahren geht der Mensch durch einen Krisenpunkt seiner Biografie, das „**Hypomochlion**“.

Von diesem Alter an ist die weitere Entwicklung von der Eigeninitiative des Einzelnen abhängig und auch möglich!

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Entwicklung des Kohärenzsинns durch Übung - Gesundheit ist erlernbar

Seit dem 20. Jhdt. findet ein Wandel der menschlichen Bewußtseinsstruktur statt: „**Bewußtseinsseelenzeitalter**“

- Er begegnet dem Phänomen, daß ehemals feste Strukturen sich auflösen und er auf sich selbst zurückgeworfen ist.
- **Der Mensch hat die Möglichkeit, sich innerlich selbst gegenüberzustehen.**
- Dadurch ist die Möglichkeit gegeben, bewußt an der Weiterentwicklung der eigenen Konstitution zu arbeiten.

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE www.heilpraxis-kuenne.de

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Entwicklung eines erkennenden Zusammenhangs des Menschen mit anderen Menschen und mit seiner Umwelt

- **Verstehbarkeit:** Grundlage ist: die menschliche Kommunikation

Ziel ist die Fähigkeit, Welt und Mensch zu sehen wie sie sind.

Mittel: Befreiung von subjektiven Vorlieben.

Stressorbewältigung: Bestehen der „**Feuerprobe**“
Trotz antipathischer Gefühle einen kühlen Kopf bewahren,

Übung: Gedankenkontrolle

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE www.heilpraxis-kuenne.de

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Entwicklung eines Sinnempfindens für das eigene Leben
auch angesichts des Todes – Transzendenz

- **Sinnhaftigkeit:** Grundlage ist die Fähigkeit der Selbstüberschreitung
Ziel ist das Erleben des Zusammenhangs alles Seienden und der eigenen Bedeutung für das Ganze.
Mittel: Kontaktbewußtsein, Empathiefähigkeit

Stressorbewältigung: Bestehen der „**Wasserprobe**“
Ohne Haltgebende Strukturen aus innerer Inspiration handeln können
Übung: Gefühlskontrolle

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Entwicklung eines Vertrauens, daß ich den
Aufgaben die das Leben mir stellt gewachsen bin

Handhabbarkeit: Grundlage ist die Fähigkeit zur Improvisation
Ziel ist die Fähigkeit jederzeit situationsgerecht handeln zu können.
Mittel: Geistesgegenwart.

Stressorbewältigung: Bestehen der „**Luftprobe**“.
Im geforderten Moment aus Intuition das Richtige tun.
Übung: Willenskontrolle

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Entwicklung „generalisierter Widerstandsressourcen“:

Übungen, die helfen, Denken, Fühlen und Wollen unter die Kontrolle des Ich zu bringen. Und so verstehend, selbstlos und verantwortlich zu handeln → Entwicklung des Kohärenzgefühls

Vertiefende Übungen – Meditation: die es ermöglichen, das höhere Ich, das unsterblich ist und die geistigen Hintergründe der Welt zu erkennen. → Möglichkeit spiritueller Erfahrungen

„Es schlummern in jedem Menschen Fähigkeiten, durch die er sich Erkenntnisse der höheren Welten aneignen kann“

(Rudolf Steiner)

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Quellen leiblich-seelisch-geistiger Gesundheit

Was kann ich selber tun ?

Spirituelle Erfahrung – Spontaner Gottesbezug

Guter Kohärenzsinn

Seelisch-geistige Entwicklung durch Übung

Vollwertige Lebensmittel

welche die Eigenaktivität des Organismus fördern,

Bewegung an frischer Luft,

guter Rhythmus von Aktivität und Ruhe

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE www.heilpraxis-kuenne.de

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



Prinzip der Salutogenese:

In der Auseinandersetzung mit seinen eigenen Grenzen, mit Fremdem, mit Stress und Konflikten kann der Mensch sich stärken. Er soll seine Grenzen, insbesondere seine Belastungsgrenzen kennen und ständig erweitern.

Gesundheit ist ein dynamisches Gleichgewicht, das immer wieder neu aktiv errungen werden muß.

Wie entsteht Gesundheit ?

Das Konzept der SALUTOGENESE



„Habe ich denn nicht schon mehr als genug zu tun ? Im Leben, im Geschäft, in der Familie ? Und habe ich nicht schon mehr als genug Sorgen ? Rezession, Inflation, Atomkatastrophen, Umweltverschmutzung ? Jetzt soll ich mich noch um das Bewußtsein kümmern ? Ist das nicht die Sache der Philosophen, Psychologen, Erkenntnistheoretiker und ähnlicher Nichtstuer ?...“
(Aus dem Vorwort zum Buch von Georg Kühlewind:
„Vom Normalen zum Gesunden“)

Falls Sie nach diesem Vortrag zu der Einsicht gelangt sind, dass eine Bewußtseinsbildung umgekehrt gerade helfen kann, Ihr Leben nachhaltig in Ordnung zu bringen:

Einführungskurs in 5 Abenden: Seelenübungen für die Gesundheit
Einmal monatlich, **Beginn 27.7.2011**, nicht im August.

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE www.heilpraxis-kuenne.de