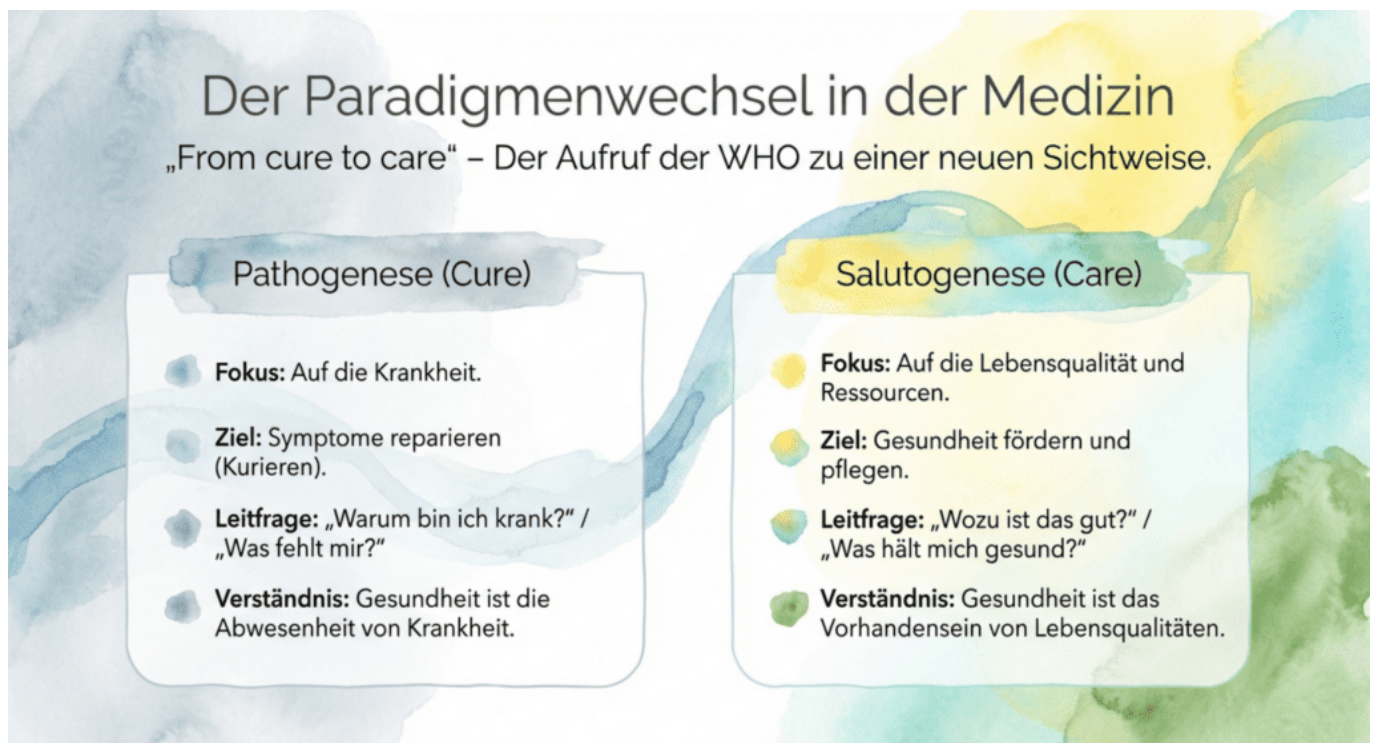


From cure to care - von der Pathogenese zur Salutogenese und zur Selbstheilung



„From cure to care“: Der Aufruf der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einer neuen Sichtweise in der Medizin, weist in eindrücklich klarer Form auf den Kernunterschied zwischen „Krankheits-“ und „Gesundheitsmedizin“ hin: Die Ertere hat sich darauf spezialisiert, Krankheiten zu kurieren – sie versteht unter Gesundheit das Nichtvorhandensein von Krankheit – während die Andere sich um die Gesundheit sorgt – sie versteht unter Gesundheit das Vorhandensein von Lebensqualitäten (siehe hierzu mehr hier: www.dr-walser.ch/gesund/).

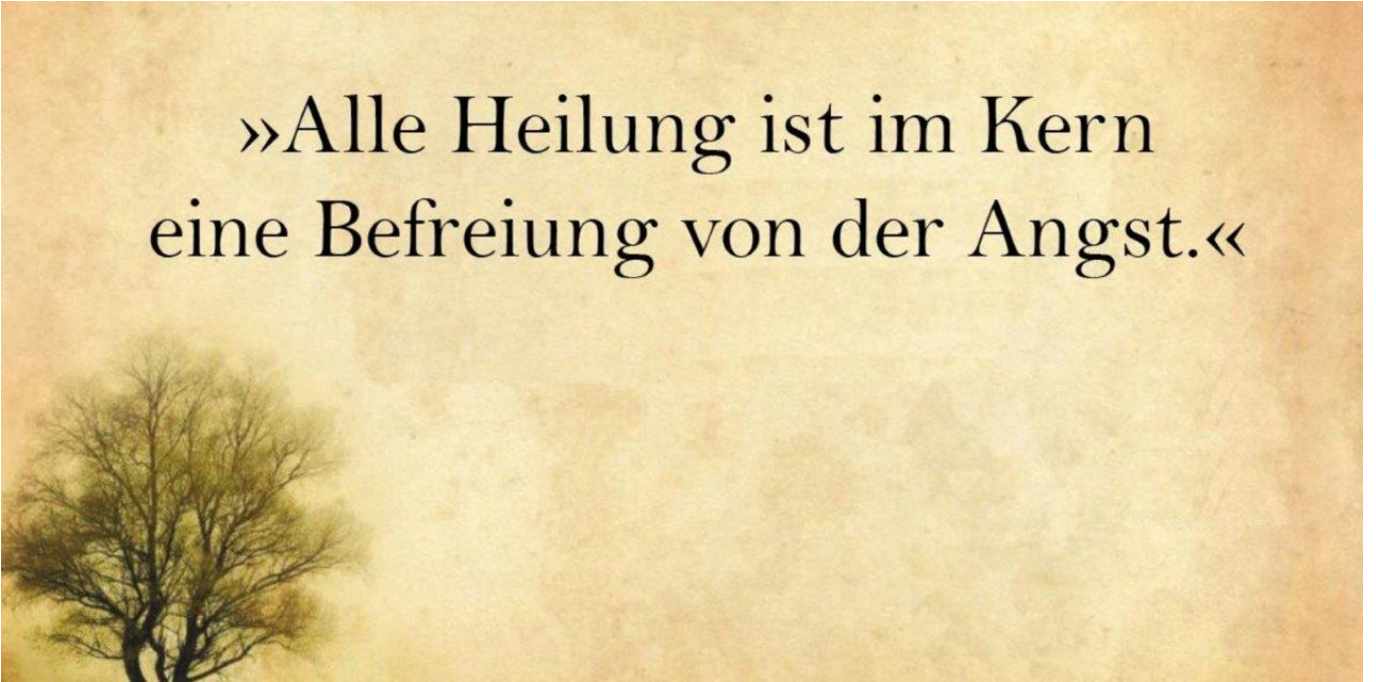
Ich mache auch nicht mehr die spaltende Unterscheidung von Schul- zur Alternativmedizin, sondern nur noch von salutogenetisch ausgerichteter Medizin und Ärzte und pathogenetisch. Beide Arten Gesundheitsverständnis findet man sowohl in der Schul-, wie auch in der Komplementärmedizin („[Gurumedizin](#)“).

Ist Heilung möglich? Nein! Nur Selbstheilung

Gesundheit „gelingt“ statt dass sie „gemacht“ wird.

Welches sind die Bedingungen, damit es gelingt?

- Der Mensch will, dass er gesund wird (er vertraut sich)!
- Der Arzt/Therapeut vertraut darauf, dass der Mensch im Grunde gut ist!
- Der Kranke kann dem „Heiler“ vertrauen.
Und dieses Vertrauen hat eng zu tun mit den drei Faktoren der salutogenetischen Grundhaltung (dem sogenannten [Kohärenzgefühl](#)):
 - 1.) Er versucht seinen Prozess verstehen zu können.
 - 2.) Er hat das Bewusstsein, dass er beim Heilungsprozess mitbeteiligt ist.
 - 3.) Er hat dabei auch das Gefühl, dass all dies einen Sinn hat.



»Alle Heilung ist im Kern
eine Befreiung von der Angst.«

Je mehr Vertrauen in sich, in Arzt/Therapeuten und umgekehrt >>> je weniger Angst! Je mehr Kohärenz (Stimmigkeit und Zuversicht) in unserem Hirn, je weniger Inkohärenz (Chaos, Unsicherheit, Unstimmigkeit) >>> je weniger Angst!

Vom „Warum?“ zum „Wozu ist es gut?“

Seit Beginn meiner Praxistätigkeit habe ich vermieden, zu Beginn eines Gesprächs „Was fehlt Ihnen?“ zu sagen. Auch «Warum?» tritt immer mehr in den Hintergrund. Bereits im Verlauf des ersten Kontakts wird dagegen wichtig, die Frage aufzuwerfen „Wozu ist es gut?!"

Weiterlesen über Genuss und Schuldgefühle in der Medizin[>>>](#)

Die Hausarztarbeit beginnt bereits vor der Sprechstunde. Wenn ich in meiner Arbeit salutogenetisch wirken will, ist es sehr förderlich, wenn ich als Arzt/Therapeut grundsätzlich Vertrauen in meinen Mitmenschen habe und er „im Grunde gut“ ist (Lies das mutmachende Buch von Rutger Bregman). Ich selbst sollte wissen und spüren, welches meine eigenen gesundmachenden Ressourcen sind. Ich weiss, was mir Freude macht und für was ich mich begeistern kann. Nur wer selbst vertraut, gesund lebt und sich zu pflegen weiss, kann diese „Gesamthaltung“ auch weitergeben.

Aus der Hirnforschung wissen wir wiederum, dass nur ein Arzt, der mit Begeisterung und Freude seine Patienten einlädt und ermutigt, ja inspiriert, eine neue Haltung einzunehmen, überhaupt Veränderungen erreichen kann. Das Hirn des Patienten wird sich nur durch Freude oder Begeisterung verändern: *The brain runs on fun!*

Fragen Sie sich also, was Sie von einem Arzt erwarten, der Ihre gesunden Ressourcen ansprechen soll und nicht nur Ihre kranken Seiten? Ist er auf Ihren Schmerz fixiert? Dazu den Witz:

Patient: „Überall wo ich meinen Finger hinhalte, tut's mir weh. Was habe ich, Herr Doktor?!“

„Sie haben ihren Finger gebrochen!“.

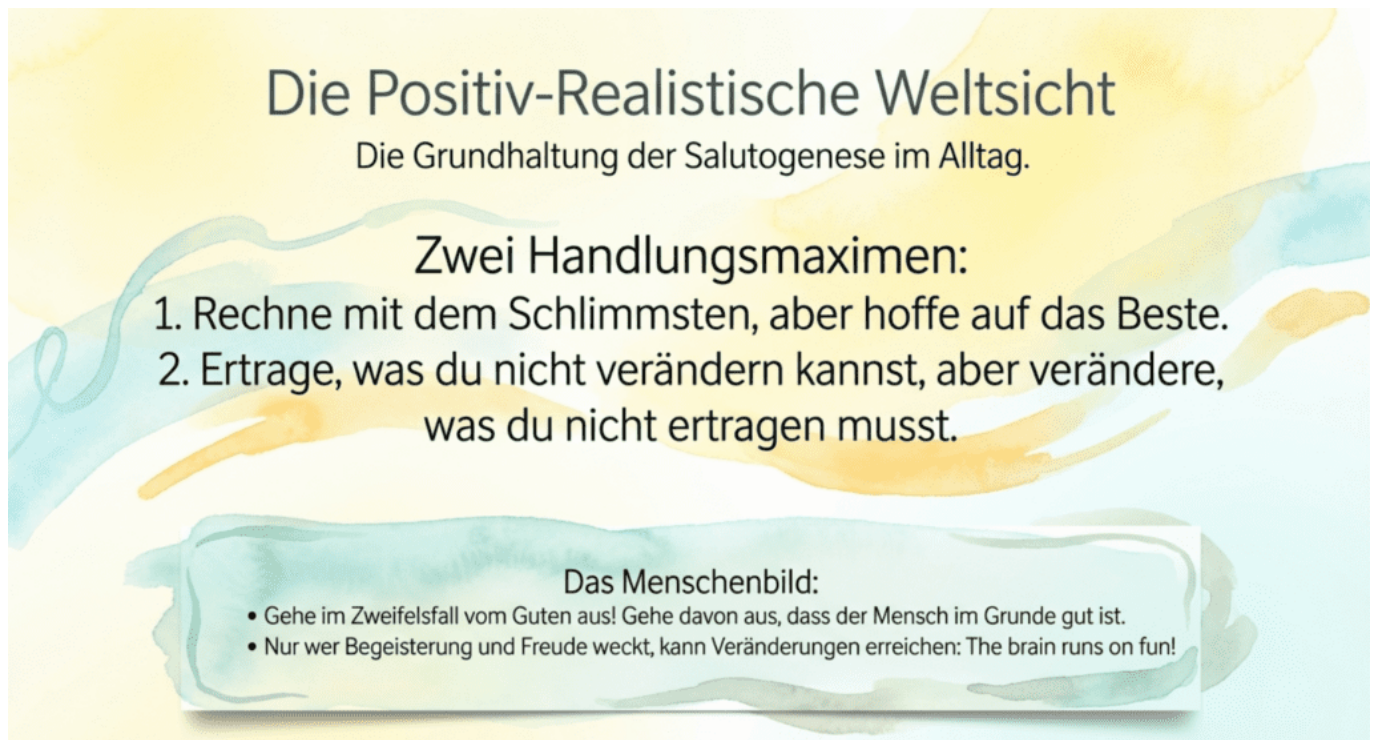
(Mehr Lachen >>> dr-walser.ch/witz/)



Fragen Sie sich auch, ob Ihre Hausarzt/Therapeut Sie als einzigartige Persönlichkeit sieht? Pflegt er die Beziehung zu Ihnen? Pflegt er ebenfalls die Beziehung zu anderen Ärzten (besucht er Balintgruppen, Ärzte-Qualitätszirkel, usw.)? Wie gesund wirkt er eigentlich selbst? Ist er begeistert von seinem Beruf? Und kann er die Dinge mit Begeisterung rüberbringen? Sieht er mich als Mensch und „ganz“, d.h. auch als Teil meiner Nächsten, meiner Familie, in meinem Beruf...? Interessiert er sich auch für meine Bewegung, für meine Ernährung, meine Liebe, wie ich mich pflege? Interessiert er sich auch für meine Ängste, vor allem meine existentiellen Ängste (vor Tod, vor Einsamkeit, vor der Sinnlosigkeit der Krankheit, des Lebens,...)? Bezieht er mein Umfeld mit ein? Schickt er mich nur zu weiteren Profis des Gesundheitswesens, wie z.B. Physiotherapeuten oder rät er mir, mich auch durch eine Freundin massieren zu lassen? Braucht er auch selbst ihre Ressourcen, z.B. berührt er mich auch mit den Händen oder spricht er nur? Überweist er mich in eine Kuranstalt (unter lauter Kranken) oder rät er mir, sich einige Tage in meinem

Lieblingsgasthof in den Bergen (unter Gesunden) zu erholen? Glaubt er an meine Heilung (oder besser: Selbstheilung)?

Positiv-realistische Weltsicht der Salutogenese



Man kann die positiv-realistische Einstellung der Salutogenese am besten mit zwei einfachen Handlungsmaximen beschreiben:

- **Rechne mit dem Schlimmsten, aber hoffe auf das Beste!** Viele Menschen belasten sich mit Negativszenarien, die selbst dann, wenn sie nicht eintreffen, erheblichen Stress verursachen (etwa, wenn man bei jedem Wehwehchen eine tödliche Krebserkrankung befürchtet). Besser ist es, wenn du in jeder Situation zunächst einmal ein positives Ergebnis erwartest, da dies nicht nur mit angenehmeren Gefühlen verbunden ist, sondern dich auch stärker motiviert, deine Ziele zu erreichen.
- Sei aber gefasst, wenn das Ergebnis negativ ausfallen sollte und dir ein schwerwiegendes Übel widerfährt. Denn auch dann solltest du versuchen, das Beste aus deiner Lage zu machen: Entweder indem du daran arbeitest, das Übel zu überwinden, oder indem du lernst, es besser zu ertragen. Hierauf bezieht sich auch die zweite Maxime:

Ertrage, was du nicht verändern kannst, aber verändere, was du nicht ertragen musst.

Anders ausgedrückt:

- **Geh im Zweifelsfall vom Guten aus!**

In den meisten Fällen wird man dann bestätigt werden, weil die meisten Menschen im Grunde gut sind

>>> Lies Rutger Bregman „im Grunde gut“ – oder/und „Mensch sein“ von Kai Michel und Carel Van Schajk

- **Versuche, den anderen zu verstehen, auch wenn du keine Zustimmung aufbringen kannst!**

Beispiele: Norwegisches Gefängniswesen, Nelson Mandela... >>> wunderbar klar in Rutger Bregmans Buch „im Grunde gut“ beschrieben.

**»Die Menschen sind gut, bloss die Leute sind schlecht.«
Erich Kästner**

Das Bonmot Erich Kästners entspricht der Erfahrung, die jetzt viele machen. Im Gespräch mit dem einzelnen Menschen wird deutlich, dass selbst der hartleibigste Mann, die ungnädigste Frau in Wahrheit freundliche, entgegenkommende Menschen sind, mit ungewöhnlichen Erfahrungen und Geschichten, Vorlieben und Abneigungen, die sie nur allzu gerne ausbreiten. Selbst der nervigste »Stinkstiefel« wird zur Liebenswürdigkeit in Person, wenn er oder sie auf Interesse stösst. In Gesellschaft, also »unter Leuten«, wird jede und jeder zu einem anderen Menschen.

Die Gesellschaft birgt jede Menge sonderbarer Existenzen, das ist mein Fazit aus zahllosen Begegnungen. Ich glaube: Jede und jeder spinnt auf eigene Weise. Die meisten meinen aber, dass »die anderen« spinnen, während sie selbst »völlig normal« sind. Derzeit bilden sich in unserer Gesellschaft immer mehr Gruppen, »zwischen denen kein Umgang und keine Sympathie herrscht; die so wenig über die Gewohnheiten, Gedanken und Gefühle der anderen wissen, als ob sie in verschiedenen Erdteilen leben würden oder die Bewohner verschiedener Planeten wären«. So formulierte es der schriftstellernde britische Premierminister Benjamin Disraeli bereits im Jahr 1845.

Das Problem ist also nicht neu. Wie gehen wir damit um?
([Wilhelm Schmid](#) in der ZEIT)

ICE = Ideas, Concerns, Expectations



Eine wunderbare Art für Ärzte oder Therapeutinnen, die Welt eines Menschen verstehen zu lernen, der dich aufsucht und dir seine „Symptome“ schildert, ist das Erfragen seiner eigenen IDEEN über all die Dinge, die ihm widerfahren.

Dies kann auch der „Patient“ mit sich selbst tun.

Darin äussern sich dann auch seine/ihre BEDENKEN und auch die ERWARTUNGEN, die er/sie an die Medizin im Allgemeinen und auch an mich als Arzt hat.

Dieses Interesse an der Erschaffung seiner Welt, welches jeder Mensch zu jeder Minute auf seine ureigene Art tut – und auch in Liebesbeziehungen zu soviel Missverständnisse führt – dieses Interesse lässt mich noch nach Jahrzehnten als Arzt begeistert arbeiten.

Es geht also um Bewusstwerdung, dass wir unsere eigene Welt oder „Wahrheit“ bauen. Niemand kann dich wütend machen – ausser du selbst! Dieser Wahrheitsgehalt wird deutlich, wenn man sich die unterschiedliche Reaktionen von Menschen auf Verkehrsstaus, schlechte Nachrichten oder persönliche Kritik vor Augen führt.

Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie (und auch ich) glaubt, dass wir unsere

Wirklichkeit verändern können, sobald wir Verantwortung für unsere Weltsicht und für das Leben, das wir uns schaffen, übernehmen („Wahrheit kann nur ertragen werden, wenn man sie selbst entdeckt!“).

Fritz Perls: „Beziehung ist Anerkennung von Unterschieden!“ – und dies gilt auch für die therapeutische.

Das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky

Das Konzept der Salutogenese wurde vom israelisch-amerikanischen Soziologen Aaron Antonovsky (1923 – 1994) entwickelt. Seine beiden Hauptwerke dazu sind *„Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being“* (1979) und *„Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well“* (1987).

Aus Kritik an dem vor allem biomedizinischen Krankheits- und Präventionsmodell gibt Antonovsky der Frage, warum Menschen gesund bleiben, den Vorrang vor der Frage nach den Ursachen von Krankheiten und Risikofaktoren. Primär geht es um die Bedingungen von Gesundheit und Faktoren, welche die Gesundheit schützen und erhalten.

In *„Unraveling the mystery of health“* (deutsch: *„Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit“*, 1997) beschreibt Antonovsky das Konzept der Salutogenese – im Vergleich zur Schulmedizin – anhand der Metapher eines Flusses: Die pathogenetische Herangehensweise (die sich ausschliesslich mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten beschäftigt) gleicht im Bild von Antonovsky dem Versuch, 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.

Die Salutogenese hingegen sieht den Fluss als den Strom des Lebens: *„Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Grossteil des Flusses sowohl im wörtlichen wie auch im herkömmlichen 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, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?‘“*



Diese Flussmetapher kann auf [chronische Schmerzen](#), [Tinnitus](#), etc. angewendet werden. Man darf sich dadurch nicht von den begleitenden Emotionen umhauen lassen, sondern kann lernen, auf ihnen zu **surfen, wie auf einer Welle**. Manche Menschen zerbrechen daran. Du zerbrichst, wenn du nicht mehr weißt, wo oben und unten ist. Ich muss nach oben streben, zum Licht und zur Luft, um atmen zu können.

Woher weiss man, wo oben ist?

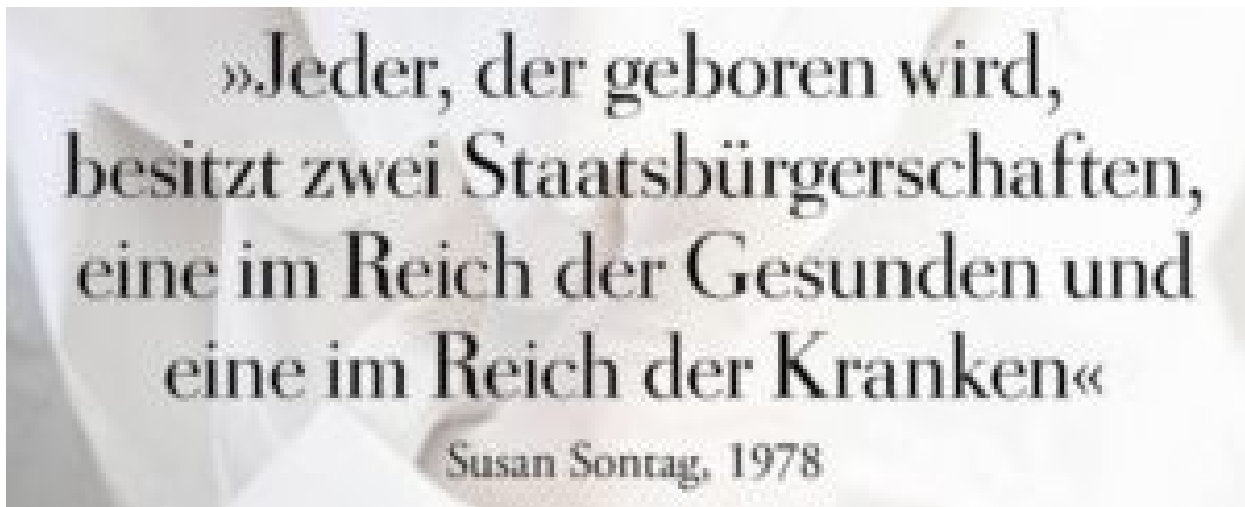
Loslassen. Den Kampf loslassen. Nicht kämpfen.

Sich wehren gegen das, was passiert ist, gegen das Schicksal ist unser erste Impuls. Wenn du aber kämpfst und deine Energie im Kampf verbrauchst, ist es kaum möglich, nicht zu ertrinken. Wenn du loslässt, treibt dein Körper an die Oberfläche. So sind wir Menschen geschaffen, in der physischen Welt, aber auch metaphorisch.

Gesundheits- und Krankheitskontinuum



Der üblichen (dichotomen) Trennung in gesund und krank (Gesundheit schliesst hierbei Krankheit aus – und umgekehrt.) stellt das Konzept der Salutogenese ein Kontinuum mit den Polen Gesundheit / körperliches Wohlbefinden und Krankheit / körperliches Missempfinden (health ease / disease continuum) gegenüber. Weder völlige Gesundheit noch völlige Krankheit sind für lebende Organismen wirklich zu erreichen. Jeder Mensch, auch wenn er sich (überwiegend) als gesund erlebt, hat auch kranke Anteile, und solange Menschen am Leben sind, sind auch noch Teile von ihnen gesund. Die Frage, so Antonovsky, ist also nicht, ob jemand gesund oder krank ist, sondern wie nahe bzw. wie entfernt er von den Endpunkten Gesundheit und Krankheit jeweils ist.



aus DIE ZEIT, No.51/2020

Kohärenzgefühl - Gefühl der Stimmigkeit und Zuversicht



Den zentralen Aspekt des salutogenetischen Modells bildet für ihn das

Kohärenzgefühl (sense of coherence, SOC – Kohärenz bedeutet Zusammenhang, Stimmigkeit.). Ausgangspunkt für die Überlegungen Antonovskys ist die Annahme, dass der Gesundheits- bzw. Krankheitszustand eines Menschen (sieht man von Faktoren wie Krieg, Hunger oder schwierigen hygienischen Umständen ab) wesentlich durch eine individuelle, psychologische Einflussgrösse (oder vielleicht besser „Geisteshaltung“, resp. ein geistiges Konstrukt, welches seelischer Einflüsse unterliegt) bestimmt wird, nämlich durch die Grundhaltung des Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben. Von dieser Grundhaltung hängt es seinem Verständnis nach nämlich massgeblich ab, wie gut Menschen in der Lage sind, vorhandene Ressourcen zum Erhalt ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens zu nutzen. Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto gesünder ist sie bzw. desto schneller wird sie gesund und bleibt es. Eine erste Definition Antonovskys beschreibt das Kohärenzgefühl als „eine grundlegende Lebenseinstellung, die ausdrückt, in welchem Ausmass jemand ein alles durchdringendes, überdauerndes und zugleich dynamisches Gefühl der Zuversicht hat, dass seine innere und äussere Erfahrungswelt vorhersagbar ist und eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass sich die Angelegenheiten so gut entwickeln, wie man vernünftigerweise erwarten kann“ (*„Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being“*, 1979). Aus dieser Definition wird zugleich auch deutlich, dass diese Grundeinstellung zum Leben fortwährend mit neuen Lebenserfahrungen konfrontiert und von ihnen beeinflusst wird.

Einschub aus der Hirnphysiologie: Das Kohärenzgefühl ist eventuell eine gute Einfügung der Amygdala-Reize im Hippocampus, was unsere Ängste verbessert. Und die Inkohärenz (Chaos, Unstimmigkeit, Unsicherheit) in unserem Hirn erzeugt Angst.

Aus drei Faktoren – so Antonovsky – setzt sich die Grundhaltung, die Welt zusammenhängend und sinnvoll zu erleben, zusammen:

1. Gefühl von **Verstehbarkeit** (*sense of comprehensibility*)
Das Gefühl von Verstehbarkeit meint die Fähigkeit von Menschen bekannte und auch unbekannte Stimuli als geordnete, konsistente, strukturierte Informationen verarbeiten zu können.
2. Gefühl von **Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit** (*sense of manageability*)
Das Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit ist die Überzeugung eines Menschen, dass er geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen – wozu auch der Glaube an die Hilfe anderer Menschen oder einer höheren Macht zählt.

3. Gefühl von **Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit** (*sense of meaningfulness*)

Das Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit ist das Ausmass, in dem man das Leben als emotional sinnvoll empfindet: Dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, das man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet; dass sie eher willkommene Herausforderungen sind, als Lasten, die man gerne los wäre.

Antonovsky sieht diese motivationale Komponente als den wichtigsten Aspekt des Kohärenzgefühls an, denn ohne das Erleben von Sinnhaftigkeit neigt der Mensch dazu, das Leben vor allem als Last zu empfinden und jede weitere sich stellende Aufgabe als Qual.



Antonovsky geht davon aus, dass das Leben immer stressvoll ist. Stress ist nicht zu vermeiden. Entscheidend aber ist, ob ich dem stressvollen Ereignis, etwa einer Prüfung, Sinn verleihen kann, ob mir klar ist, dass diese Prüfung notwendig ist (zum Beispiel, um mir bewusst zu machen, ob ich genügend Kompetenz besitze, um dann in einem bestimmten Bereich zu arbeiten), ob ich die Prüfungsfragen verstehe (Verstehbarkeit), ob ich mit der Prüfungssituation zurecht komme (pünktlich sein, nicht panisch sein, mir genügend Zeit für jede Frage nehme, usw.). Das wäre die Handhabbarkeit.

Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl führt dazu, dass ein Mensch flexibel auf Anforderungen reagieren kann. Es aktiviert die für diese spezifische Situation angemessenen Ressourcen und wirkt damit als flexibles Steuerungsprinzip, das den Einsatz verschiedener Verarbeitungsmuster (Copingstrategien) in Abhängigkeit von den Anforderungen anregt.

Vergleichen Sie dieses Kohärenzgefühl mit der „**Resilienz**“, die psychische und physische Stärke bezeichnet, die es Menschen ermöglicht, Lebenskrisen, wie schwere Krankheiten ohne langfristige Beeinträchtigungen zu meistern. Kurz: Gedeihen trotz widriger Umstände.

Auch mit dem psychologischen Begriff der „**Selbstwirksamkeit**“.

Entwicklung und Veränderung des Kohärenzgefühls

Das Kohärenzgefühl entwickelt sich im Laufe der Kindheit und Jugend und wird von den gesammelten Erfahrungen und Erlebnissen beeinflusst. Während sich das Kohärenzgefühl in der Adoleszenz noch umfassend verändern kann, ist es mit etwa dreissig Jahren, so Antonovsky, ausgebildet und relativ stabil. Im Erwachsenenalter ist es deshalb nur noch schwer veränderbar, und eine solche Veränderung erfordert eine harte und kontinuierliche (z.B. therapeutische) Arbeit.

Ob sich ein starkes oder ein schwaches Kohärenzgefühl herausbildet, hängt für Antonovsky vor allem von den gesellschaftlichen Gegebenheiten ab, d.h. insbesondere von der Verfügbarkeit generalisierter Widerstandsressourcen, die ein starkes Kohärenzgefühl entstehen lassen.

Ressourcen

Verena Steiner teilt in ihrem Buch „Energiekompetenz“ die **Ressourcen** des Menschen in drei Bereiche auf:

Ich-Bereich

physisch

emotional

mental

Atmung	Selbstachtung	Wille
Schlaf, Rhythmus	Selbstvertrauen	Selbstdisziplin
Gesundheit	Stimmung	Konzentration
Fitness	Lebensfreude	Realitätssinn
Ernährung	Optimismus	geistige Offenheit
Sinne	Sozialkompetenz (mit Sich-Einfühlen-Können in andere und Beziehungsfähigkeit)	fachliche Kompetenzen

Beziehungs-Bereich

zu Menschen

Partnerschaft
Familie, Freundschaft
Gemeinschaft

zur Arbeit

Interesse
Commitment
Arbeitsfreude

zu Dingen

Achtsamkeit
Ordnung, Ästhetik
Vollendung

Perspektiven und Lebenssinn

Ziele
Herausforderungen
Träume, Hoffnung

Engagement für die Gesellschaft
Reflexion, Philosophie
Religion, Spiritualität

Dauerstress schwächt Kohärenz und Lebensmut



Menschen, die ihr Leben als kohärent – also als sinnvoll, versteh- und bewältigbar – empfinden, sind vor Krankheiten besser geschützt. Allerdings hängt, das Kohärenzempfinden auch seinerseits von körperlichen Einflüssen ab: Gerät der Organismus dauerhaft aus dem Gleichgewicht, zum Beispiel durch permanenten Stress, so senkt dies auf längere Sicht das Kohärenzgefühl; die Betroffenen empfinden dann ihren Alltag zunehmend als sinnentleerte Zumutung.

Auf diesen Zusammenhang machte jetzt wieder ein schwedisches Forschungsteam aufmerksam (Psychosomatic Medicine, Bd. 68/5, 2006). Petra Lindfors und ihre Kollegen von der Uni Stockholm griffen auf medizinische Labordaten von 369 gesunden Frauen zurück, die im Alter von 43 Jahren einen ärztlichen Routinecheck absolviert hatten. Für jede Teilnehmerin wurde nun abgezählt, in wie vielen Kennwerten (etwa Blutdruck, Blutfette, maximale Pumpleistung des Herzens, Waist-Hip-Ratio) sie im riskanten oberen Viertel landeten. Die individuelle Summe dieser Risikowerte bildete ein Mass für die so genannte „allostatische Last“: das Ausmass der Abweichung vom physiologischen Gleichgewicht.

Sechs Jahre später wurden die Frauen nochmals kontaktiert und füllten einen Fragebogen zu ihrem Kohärenzempfinden aus. Sie wurden gefragt, inwieweit sie „die Dinge, die ihnen alltäglich widerfahren“ im Grossen und Ganzen verstehbar fänden, ob Probleme sie hoffnungslos stimmten oder eher zur Suche nach Lösungen anspornten und ob sie den Alltag als „eine Quelle persönlicher Befriedigung“ empfinden. Es stellte sich heraus: Je höher die „allostatische Last“ einer Teilnehmerin sechs Jahre zuvor ausgefallen war, desto schlechter stand es nunmehr um ihren Sinn für Kohärenz. (Übrigens: Auch Rauchen, geringe Bildung und ein Singleleben waren der Kohärenz abträglich.).

Die „allostatische Last“ ist ein Mass dafür, wie stark das Gleichgewicht des Körpers gestört ist – mutmasslich vor allem durch wiederholten und chronischen Stress. Stress ist eine natürliche Anpassungsreaktion des Körpers auf Anforderungen; er ist unschädlich, wenn der gestresste Organismus anschliessend ausreichend Zeit findet, sich wieder von dem Aufruhr zu erholen. Ist dies nicht gewährleistet, zum Beispiel weil der Stress über Tage und Wochen anhält, so findet der Körper nicht wieder vollständig zum Gleichgewicht zurück: Allostatische Last häuft sich an.

Dieses körperliche Ungleichgewicht wirkt sich offenbar auch seelisch aus und schmälert das Kohärenzempfinden und damit den Lebensmut – ein Teufelskreis, fürchten die schwedischen Untersucher: „Ein schwaches Kohärenzempfinden wird die Kapazität eines Menschen, seinen Alltag erfolgreich zu bewältigen, weiter

reduzieren, was wiederum Spannung und Stress verstärkt, die körperlichen Ressourcen verschleisst und das Gesundheitsrisiko erhöht.“ Andererseits gilt wohl auch umgekehrt: Wer sein Leben als kohärent und sinnhaft empfindet, baut Stress rascher ab und schont seine körperlichen Ressourcen.

Dauerstress ist Atemlosigkeit, Spannung, Enge. Die neuen „Simultanten“ unserer Beschleunigungs-Gesellschaft („Zeit ist Geld!“) leben im Dauerstress von simultan, d.h. nebeneinander machen von e-mails, simsens, essen, telefonieren, das Kind versorgen, sich fortbewegen...!

Stress ist übrigens auch „ansteckend“! Man sollte sich von gestressten Menschen fernhalten um selber zur Ruhe zu kommen.

[Meditation](#) greift hier ein und kann diesen Teufelskreislauf von Dauerstress durchbrechen.

Selbstwirksamkeit

Unter Selbstwirksamkeit (self-efficacy beliefs) versteht man in der Psychologie die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Geprägt wurde der Begriff von dem amerikanischen Psychologen Albert Bandura.

Albert Bandura erforschte in zahlreichen Experimenten und Studien seit den 1960er-Jahren, wie das menschliche Verhalten und Denken durch Lernen und selbstbezogene Überzeugung beeinflusst wird. Eine wesentliche Erkenntnis Banduras war, dass Menschen meistens nur dann eine Handlung beginnen, wenn sie davon überzeugt sind, dass sie diese Handlung auch tatsächlich erfolgreich ausführen können. Diese Überzeugung, eine Handlung erfolgreich ausführen zu können, bezeichnete Bandura als Selbstwirksamkeits-Überzeugung, wobei in vielen Fällen unerheblich ist, ob die Person tatsächlich zur Ausführung in der Lage ist oder nicht: Ohne Selbstwirksamkeits-Überzeugung werden Herausforderungen oft nicht angenommen.

Selbstwirksamkeit ist das zentrale Konstrukt in Banduras Social Cognitive Theory (SCT) und wird heute in vielen Bereichen angewendet:

- Gesundheitsprävention: Mit Selbstwirksamkeit schaffen es Menschen eher,

schädliche Verhaltensweisen zu ändern (Rauchen, Alkohol)

- Therapie: Selbstwirksamkeit spielt eine Schlüsselrolle bei der Therapie von Phobien und Ängsten
- Sport: Selbstwirksamkeit ermöglicht Sportlern ihre Leistung zu steigern und im Wettkampf abzurufen

Aufbau von Selbstwirksamkeit

Nach Bandura können Selbstwirksamkeits-Überzeugungen auf vier Wegen vermittelt werden:

1. Durch Erfolgserlebnisse:
Erfolgserlebnisse führen auf natürliche Weise zu einer Stärkung von Selbstwirksamkeit. Auf der anderen Seite führen wiederholte Misserfolge – vor allem wenn die Ursachen dafür der eigenen Person zugeschrieben werden – zu einer Schwächung von Selbstwirksamkeit.
2. Beobachten von erfolgreichen Modellpersonen:
Wird der Erfolg anderer Personen beobachtet, die einem selbst wichtig oder ähnlich sind, so stärkt das ebenfalls die Selbstwirksamkeit. Weiter verstärkt werden kann dieser Effekt noch dadurch, dass die Modellpersonen öffentlich belohnt werden.
3. Einfluss sozialer Gruppen:
Soziale Gruppen haben oft einen negativen Einfluss auf die Selbstwirksamkeit. Hört man immer wieder von anderen Menschen, dass man ein Versager ist, werden Selbstwirksamkeits-Überzeugungen nachhaltig geschwächt.
4. Interpretation von Emotionen und Empfindungen:
Gerade unter Druck nehmen viele Menschen körperliche Empfindungen (feuchte Hände, Zittern, Herzrasen) als Zeichen für ein mögliches Scheitern wahr. Durch Übungen können Menschen lernen, diese Empfindungen neu zu interpretieren, z.B. als Zeichen freudiger Erregung. (Quelle: Bandura, Albert (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman)



Regenerationsfähigkeit und Plastizität

Die Kraft unserer Ressourcen zeigt sich auch in der unglaublichen Regenerationsfähigkeit des menschlichen Körpers:

Ein wunderbares Beispiel für diese enorme Plastizität und Regenerationsfähigkeit ist das vollständige Nachwachsen einer amputierten Fingerendkuppe (dies auch trotz freiliegendem Knochen!) unter einem sehr einfachen Folienverband – ohne Operation, ohne Antibiotika und selbst ohne Desinfektion! Wir sind hier wirklich der Eidechse mit ihrem nachwachsenden Schwanz sehr ähnlich.

(D.Hoigné, U.Hug: [Amputationsverletzungen am Fingerendglied: Regeneration mittels Folienverband](#); Schweiz Med Forum 2014;14(18):356-360)

Parasympathikus

An anderem Ort habe ich Vergleiche von Kohärenzsteigerung durch Kräftigung des parasympathischen Teils des Vegetativen Nervensystems (orientalisch gesehen: Stärkung des Yin) angestellt: [/parasympathikus/](#)

Rolfing

Ziele dieser Körpertherapie

Strukturelle Integration oder Rolfing® ist eine Methode, bei der die Körperstruktur durch „Normal Function“ (ein Bewegungssystem, das die neuen strukturellen Möglichkeiten optimal nutzt und unterstützt) und tiefe, systematische manuelle Bindegewebsbehandlung verbessert wird. Das Ziel der Methode ist es, den Körper aufzurichten und ins Lot zu bringen. Er steht und bewegt sich dann leichter und ökonomischer, Fehlbelastung von Gelenken und Gewebe wird vermindert, dadurch bedingte Beschwerden bessern sich.

[Rolfing](#), die strukturelle Körperarbeit, die ich auch ausübe, ist ein wunderbar salutogenetisches Konzept, eine Ressourcenarbeit im schönsten Sinne des Wortes, wo Symptome wie Schmerzen oder zum Beispiel eine Skoliose aus dem Fokus geraten und die freie, ökonomische Alltagsbewegung und -haltung wichtig werden – und erst sekundär und beiläufig dann vielleicht auch noch die obigen Symptome verschwinden.

Weiterlesen auf meiner Website:

- [Zur Grundhaltung mit Annehmen der Lust und des Körpers als Tempel der Seele – Im Gegensatz zur etwas rigid-streng-moralischen Grundhaltung in der westlichen Medizin >>>](#)
- [Zur Hingabe an den Moment \(im Hier und Jetzt sein\) oder raus aus dem Hamsterrad und rein in die Entspannung >>>](#)
- [Zum Wunsch, den Anderen so zu lieben wie er ist \(bedingungslose Liebe\) >>>](#)
- [und im Prinzip des Tantras >>>](#)
- [Zum Kohärenzgefühl >>>](#)
- [Ist mein Arzt/Therapeut eher salutogenetisch oder pathogenetisch](#)

[ausgerichtet?](#)

Weiterführende Literatur:

- Rutger Bregman, „Im Grunde gut“, rowohlt 2020
- Carel van Schaik, Kai Michel, „Mensch sein“, rowohlt 2024

Ich habe hier einiges aus dieser Quelle zitiert:

Jürgen Bengel, Regine Strittmatter & Hildegard Willmann: „Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert“. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Band 6, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2001

Veröffentlicht am 27. Mai 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

05. Mai 2026