



# Salutogenese: Die Kunst der Selbstheilung

Vom Bekämpfen der Krankheit  
zur Pflege der Gesundheit

Aus der medizinischen Website von Dr. med. Thomas Walser: [dr-walser.ch/salutogenese/](https://dr-walser.ch/salutogenese/)

# Der Paradigmenwechsel in der Medizin

„From cure to care“ – Der Aufruf der WHO zu einer neuen Sichtweise.

## Pathogenese (Cure)

- **Fokus:** Auf die Krankheit.
- **Ziel:** Symptome reparieren (Kurieren).
- **Leitfrage:** „Warum bin ich krank?“ / „Was fehlt mir?“
- **Verständnis:** Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit.

## Salutogenese (Care)

- **Fokus:** Auf die Lebensqualität und Ressourcen.
- **Ziel:** Gesundheit fördern und pflegen.
- **Leitfrage:** „Wozu ist das gut?“ / „Was hält mich gesund?“
- **Verständnis:** Gesundheit ist das Vorhandensein von Lebensqualitäten.

# Das Gesundheits- und Krankheitskontinuum

Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern ein fließender Prozess.

**Krankheit**  
(Disease / Missempfinden)

**Gesundheit**  
(Health ease / Wohlbefinden)



Jeder Mensch hat – solange er am Leben ist – sowohl gesunde als auch kranke Anteile in sich. Die Frage ist nicht ob jemand gesund oder krank ist, sondern wie nahe er den jeweiligen Endpunkten ist.

# Die Fluss-Metapher von Antonovsky

Den Strom des Lebens akzeptieren, anstatt gegen ihn anzukämpfen.

**1 Der Fluss:** Das Leben ist voller Gabelungen und gefährlicher Stromschnellen. Niemand geht sicher am Ufer entlang.

**4 Die Technik:** Den Kampf loslassen. Wenn du loslässt, treibt dein Körper an die Oberfläche. Auf den Wellen surfen, statt zu ertrinken.

**2 Der pathogenetische Ansatz:** Menschen mit hohem Aufwand aus dem Fluss retten, ohne zu fragen, warum sie nicht schwimmen können.

**3 Der salutogenetische Ansatz:** Lernen, ein guter Schwimmer zu werden – egal, wo man sich im Fluss befindet.

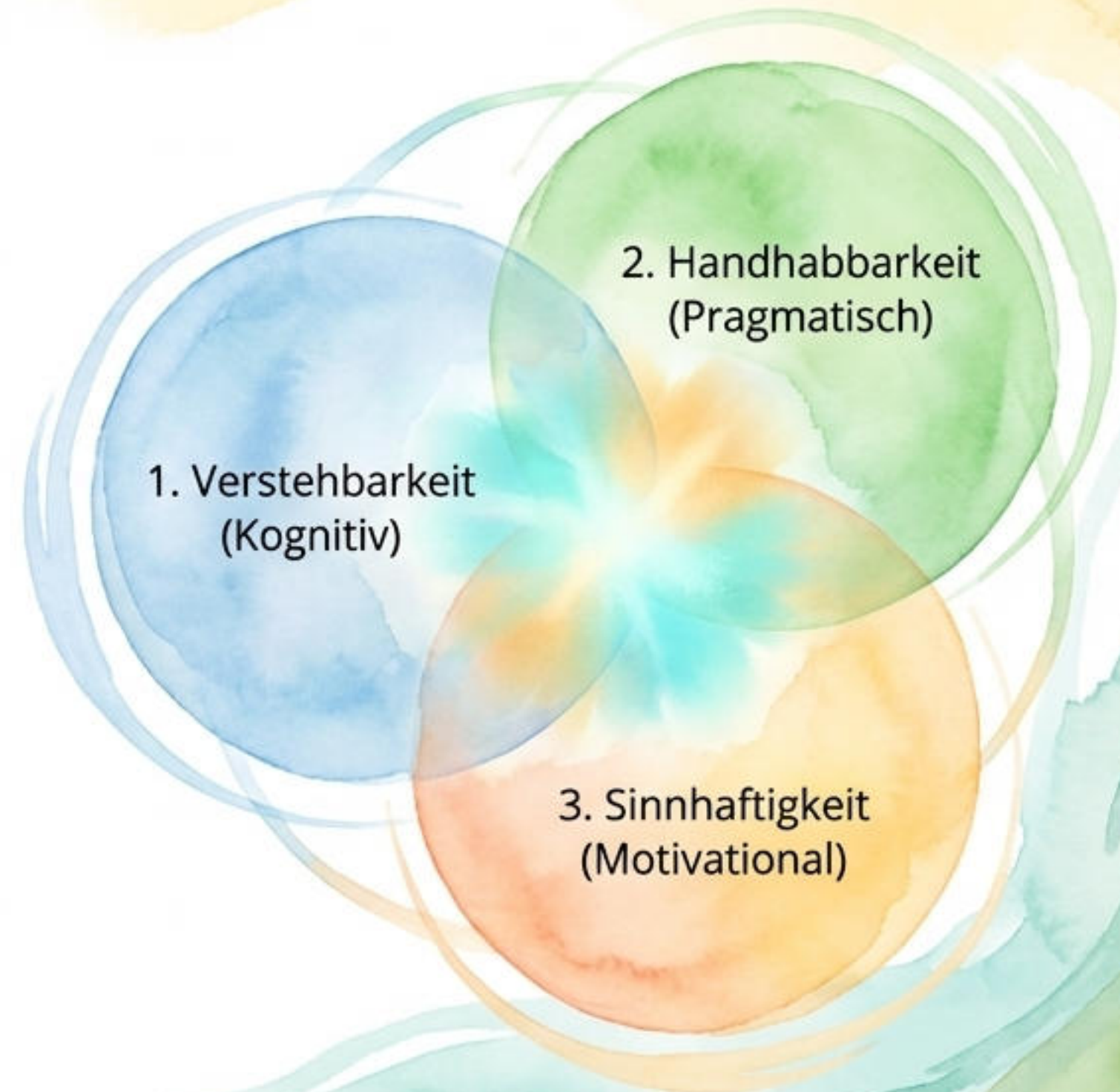
# Das Herzstück: Das Kohärenzgefühl (SOC)

Das tiefe Gefühl der Stimmigkeit und Zuversicht im Gehirn.

Das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence) ist das Vertrauen, dass die Welt zusammenhängend und vorhersagbar ist.

## Neurobiologischer Kontext:

Stimmigkeit im Gehirn bedeutet gute Einfügung der Amygdala-Reize im Hippocampus  
→ Weniger Inkohärenz (Chaos) bedeutet weniger Angst!



# Die Anatomie der Zuversicht

Wie wir unsere Erfahrungen verarbeiten und Herausforderungen annehmen.



## **Verstehbarkeit (Comprehensibility)**

Fähigkeit, Stimuli als geordnete, strukturierte Informationen zu verarbeiten (statt als chaotisches Rauschen).

Beispiel: Seinen eigenen Heilungsprozess verstehen können.

## **Handhabbarkeit (Manageability)**

Überzeugung, dass geeignete Ressourcen zur Verfügung stehen, um Anforderungen zu bewältigen.

Beispiel: Vertrauen in die eigene Mitbeteiligung und die Hilfe anderer.

## **Sinnhaftigkeit (Meaningfulness)**

Das emotionale Empfinden, dass Probleme es wert sind, Energie in sie zu investieren. Herausforderungen als Chance.

**Der wichtigste Aspekt!**

# Selbstwirksamkeit (Albert Bandura)

Die Überzeugung, schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können.

Ohne Selbstwirksamkeits-Überzeugung werden Herausforderungen oft gar nicht erst angenommen – unabhängig vom tatsächlichen Können.

**1. Eigene Erfolgserlebnisse:**  
Natürliche Stärkung durch gemeisterte Situationen.

**2. Modellpersonen:**  
Beobachtung von Erfolgen bei Personen, die einem ähnlich oder wichtiger sind.

**3. Soziales Umfeld:**  
Positiver Zuspruch (Kritik und negatives Umfeld schwächen die Selbstwirksamkeit massiv).

**4. Emotionen umdeuten:**  
Körperliche Empfindungen (z.B. Herzrasen) nicht als Panik, sondern als freudige Erregung interpretieren.

# Das Ressourcen-Dashboard

Energiekompetenz nach Verena Steiner: Woher wir unsere Kraft schöpfen.

## Ich-Bereich

- **Physisch:** Schlaf, Rhythmus, Ernährung, Fitness, Atmung.
- **Emotional:** Lebensfreude, Optimismus, Selbstvertrauen, Sozialkompetenz.
- **Mental:** Wille, Konzentration, Realitätssinn, geistige Offenheit.

## Beziehungs-Bereich

- **Menschen:** Partnerschaft, Familie, Freundschaft, Gemeinschaft.
- **Arbeit:** Commitment, Arbeitsfreude, Interesse.
- **Dinge:** Ordnung, Ästhetik, Achtsamkeit.

## Perspektiven & Lebenssinn

- **Ziele, gesellschaftliches Engagement, Träume, Spiritualität, Philosophie.**

# ICE – Die Welt des Gegenübers verstehen

Wie wir durch bewusstes Erfragen in der Psychotherapie eine gemeinsame Realität erschaffen.



✓ **I = Ideas (Ideen):** Welche eigenen Erklärungen und Ideen gibt es für die auftretenden Symptome oder Ereignisse?

✓ **C = Concerns (Bedenken):** Welche Ängste und Befürchtungen sind vorhanden?

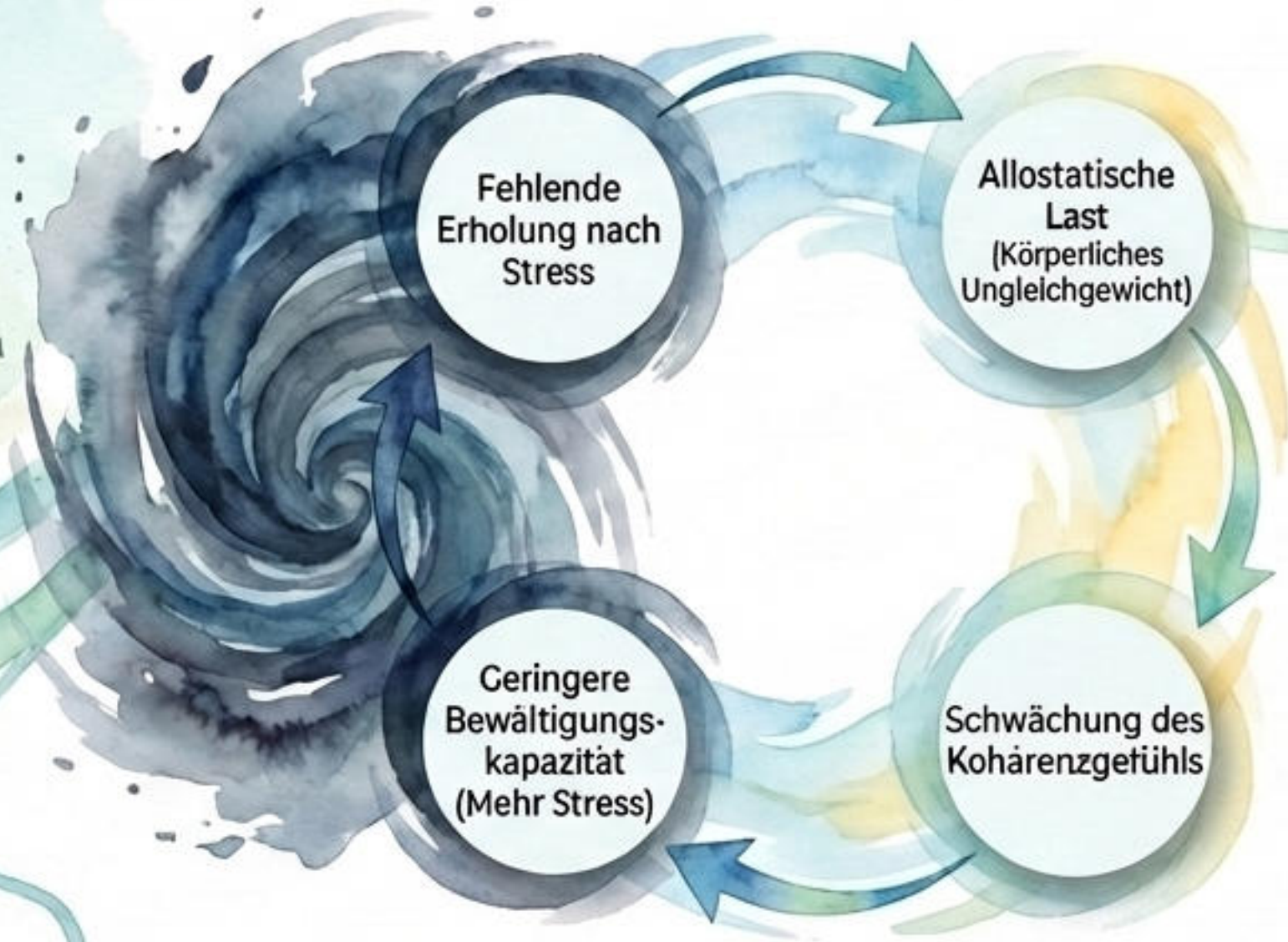
✓ **E = Expectations (Erwartungen):** Was wird von der Behandlung oder vom Gegenüber erwartet?

„Beziehung ist Anerkennung von Unterschieden.“

- Fritz Perls

# Die Gefahr: Chronischer Stress & Allostatische Last

Dauerstress raubt die Kohärenz und den Lebensmut.



**Evidenz**

Studie an Frauen in Schweden über 40 Jahre.

**Ergebnis:** Je höher die allostatische Last (Blutdruck, Blutfette etc.), desto schlechter stand es Jahre später um das Gefühl von Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit im Alltag.

**Stress ist ansteckend!**  
Dauerstress ist die Atemlosigkeit unserer Beschleunigungs-Gesellschaft.

# Regeneration & Das Wunder der Plastizität

Der Körper heilt sich selbst – wenn wir den Parasympathikus aktivieren.

**Das Heilungspotenzial:**  
Die unglaubliche  
Regenerationsfähigkeit  
des Körpers.

**Der Auslöser (Parasympathikus):**  
Entspannung, Meditation, Genuss  
und Lachen stärken den  
Ruhenerve. Loslassen stoppt den  
Teufelskreis des Dauerstresses.

**Klinisches Beispiel (Hoigné & Hug, 2014):**  
Das vollständige Nachwachsen einer amputierten  
Fingerendkuppe unter einem einfachen Folien-  
verband – ohne OP, ohne Antibiotika.

**Praxisbeispiel Rolfing:** Strukturelle Körperarbeit, bei der Symptome in den Hintergrund  
treten und freie, ökonomische Bewegung kultiviert wird – ein salutogenetisches Konzept.

# Die Positiv-Realistische Weltsicht

Die Grundhaltung der Salutogenese im Alltag.

## Zwei Handlungsmaximen:

1. Rechne mit dem Schlimmsten, aber hoffe auf das Beste.
2. Ertrage, was du nicht verändern kannst, aber verändere, was du nicht ertragen musst.

## Das Menschenbild:

- Gehe im Zweifelsfall vom Guten aus! Gehe davon aus, dass der Mensch im Grunde gut ist.
- Nur wer Begeisterung und Freude weckt, kann Veränderungen erreichen: The brain runs on fun!

# Synthese: Die Anatomie der Selbstheilung

Wie alle Elemente zusammenwirken, um uns im Strom des Lebens zu halten

