

Gesundheit anders gedacht – Salutogenese

Teil 1 einer dreiteiligen Serie mit Psychotherapiewissenschaftlerin Mag. Dr. Dr. Lisbeth Jerich.

1. Juli 2020 · carpe diem · 1:30 Min. Lesezeit



(c) Adobe Stock | fizkes

Die Geschichte der Medizin ist eine Geschichte der Krankheiten. Seit mehr als 300 Jahren werden vornehmlich Krankheiten, deren Risikofaktoren und Symptome erforscht und behandelt. Die Krankheitsentstehung (lat. Pathogenese) wird dabei als „von außen kommend“ betrachtet und Ursachen wie Viren, Bakterien, Stress oder andere psychische Faktoren werden ins Treffen geführt.

Was aber, wenn der Fokus nicht auf die Defekte gelegt wird, sondern auf die Ressourcen? Wenn die Frage lautet, welche inneren und äußeren Faktoren bräuhete es, um gesund zu bleiben, was fördert unsere Gesundheit?

Mit diesem Ansatz beschäftigt sich die noch recht junge Disziplin der Salutogenese (lat. salus für „Gesundheit“, „Wohlbefinden“ und griech. genesis für „Ursprung“, „Entstehung“). Sie sieht Gesundheit als eine von Krankheit unabhängige Dimension und geht davon aus, dass jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt sowohl kranke Anteile (Vulnerabilitäten) als auch gesunde Anteile (Ressourcen) in sich trägt. Eine salutogenetisch orientierte Therapie zielt nicht nur darauf ab, die kranken Anteile zu lindern, sondern die Ressourcen der Patienten zu nutzen, um ihre gesunde Anteile zu stärken.



Urvertrauen und Wohlbefinden

Entwickelt wurde das Konzept in den 1970er-Jahren vom israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen und Stressforscher Aaron Antonovsky. Bei seiner Arbeit mit Frauen, die den Holocaust überlebt hatten, stellte er fest, dass bei manchen von ihnen die Schrecken der Konzentrationslager keine Auswirkungen auf ihre Gesundheit im Alter hatten. Deshalb ging er der Frage nach, welche Ressourcen ihnen geholfen hatten, diesen Stress zu bewältigen. Als zentralen Faktor definierte er ein „Gefühl von Kohärenz“, ein umfassendes dauerhaftes Gefühl des Vertrauens darauf, dass ausreichend Ressourcen vorhanden sind, um verschiedene Aufgaben im Leben bewältigen zu können, sozusagen eine Art Urvertrauen.

Für Lisbeth Jerich, Gründerin und Leiterin des Forschungs- und Beratungsinstituts für Salutogenese, greift diese Erklärung noch etwas zu kurz: „Obwohl sich Aaron Antonovsky als einer der ersten Wissenschaftler die fundamentale Frage gestellt hat „Was erhält gesund?“ und damit für die Salutogenese-Forschung einen wichtigen Meilenstein gesetzt hat, konzentrierte er sich in seinen Studien darauf herauszufinden, welche Eigenschaften Menschen aufweisen, die besonders stressresistent sind. In diesem Sinne definierte er den Begriff Gesundheit zu eng, nämlich lediglich als die Abwesenheit von Krankheit. Sein Ansatz setzt damit das pathogenetische Paradigma fort und ist vergleichbar mit der heutigen Resilienzforschung. Die endgültige Abkehr vom pathogenetischen Gedankengut ist erst Martin Seligman, dem Begründer der positiven Psychologie, gelungen. Bei diesem US-amerikanischen Forscher hat sich der Begriff „Flourishing“ als integratives Konzept des Wohlbefindens durchgesetzt, das sich am ehesten als *gedeihliche, gut gelingende, blühende Lebensführung* ins Deutsche übersetzen lässt.“

Was ist „Flourishing“?

Flourishing beinhaltet drei große Dimensionen:

- ✓ **Das hedonistische Wohlbefinden:** Sensibilisierung der fünf Sinne, genießen lernen, sich in Achtsamkeit schulen, etc.
- ✓ **Das eudaimonische Wohlbefinden:** sinnvolle Werte und Lebensziele identifizieren, menschliche Tugenden und Charakterstärken ausbilden, positive Lebensbilanzierung, etc.
- ✓ **Das soziale Wohlbefinden:** achtsame Kommunikation, Partnerschaftspflege, Vergeben lernen, Bindungswünsche realisieren, etc.

Lisbeth Jerich: „Menschen, die sich im Zustand des Flourishing befinden, können nicht nur belastende Lebensereignisse besser bewältigen, sondern sind darüber hinaus glücklich und lebensbejahend.“



Aktiv handeln statt passiv leiden

Durch die Betrachtung von Gesundheit aus anderem Blickwinkel verändert sich auch die Rolle der Patienten. „Solange die Ursache für Krankheit im Außen gesucht wird, wird der Mensch in eine passive Opferrolle gedrängt und entmündigt. Die dadurch erzeugte Abhängigkeit und Ohnmacht lässt keinen Raum für persönliche Entwicklung, schwächt und fördert letztendlich Krankheit.“, sagt Lisbeth Jerich. „Der Mensch ist in seiner Patientenrolle jedoch nicht nur Objekt, sondern zugleich auch Subjekt. Eine konsequente Verlagerung des Fokus auf Gesundheit anstatt auf Krankheit stellt ihn zusammen mit seinem Potential, sich selbst helfen zu können, in den Mittelpunkt des Denkens und Handelns. Gesundheit wird dadurch nicht mehr ein Zustand, der von außen erzeugt wird, sondern ein innerer Prozess, eine Lebenshaltung, eine Mentalität, sich im Sinne seiner individuellen Natur und Potentiale zu entfalten und dies bewusst und in vollen Zügen zu genießen. Menschen sind in zunehmendem Maße bereit, Selbstverantwortung zu übernehmen und gesünder zu leben. Durch die Vermittlung von positiven Anreizen und Kompetenzen für die Entwicklung eines gesunden, balancierten Lebensstils würde sich Gesundheit in der breiten Bevölkerung nachhaltig herstellen lassen.“

Zur Person:

DDr. Lisbeth Jerich ist ehemaliger Tennisprofi, promovierte Wirtschaftswissenschaftlerin, promovierte Psychotherapiewissenschaftlerin und approbierte Psychotherapeutin mit der Fachausrichtung Verhaltenstherapie. Als Gründerin und Leiterin des Forschungs- und Beratungsinstituts für Salutogenese und gefragte Expertin für psychische Gesundheit setzt sie nicht nur im Bereich der Wissenschaft und Forschung neue Standards, sondern zeigt auch in der praktischen Arbeit mit ihren Klienten das Potential psychotherapeutischer Interventionen jenseits der Symptomfreiheit auf. Ihr Arbeitsmotto: „Psychotherapeutin zu sein bedeutet für mich weit mehr als nur Verhaltensstörungen und Leidenszustände zu kurieren. Oberstes Ziel meiner Interventionen ist es, die Seele, den Verstand und das Gemüt meiner Klienten sorgfältig auszubilden und sie dabei zu unterstützen, einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu entwickeln.“

Zum Weiterlesen:

- DDr. Lisbeth Jerich: Wellnessfaktor psychische Gesundheit. Gesundheitsförderung durch Ressourcenaktivierung, Springer Verlag (BestMedDiss) 2016
- DDr. Lisbeth Jerich: Mit Disziplin zum Glück. Ein gutes Leben ist erlernbar, Franckh Kosmos Buchverlage 2018

