
Salutogenese

„Was uns heil werden lässt.“

Dr. Bernhard Lang

vulgo Höretzeder

Wart 12, 4152 Sarleinsbach

dr.lang@resi.at

6. Schlägler Biogespräche 2010

Gespräch IV:05.März:Gesunder Mensch

„Ganzheitlich gut leben“

Inhalt

- Einleitung
- Salutogenese - Aaron Antonovsky
- Glück – Flow (Mihaly Csikszentmihalyi)
- 6 gesundheitsrelevante Lebensbereiche
- Gesundheitsbild nach Dr. Merl

Einleitung

- 3 Thesen
 - Heilwerden ist durch Bewusstseinsbildung möglich.
 - Es gibt sinnerfülltes Leben mit Erkrankung
 - Schicksal und Vererbung liegt nicht in unserer Kompetenz



Einleitung

- **Kindheitstraum**
- **Eigener Weg**
 - Medizinstudium, Gemeindefarzt, Ausbildungen in Manualtherapie, Therapie nach F. X. Mayr, master in NLP (modelling project „Gesund alt werden“), Landwirtschaftlicher Facharbeiter, Ausbildung zur Krisenintervention, seit 2006 Biobauer
- **Erwachen** (Sondermüll-Raum-Altstoffzentrum)
- **Krankheit** (Rudolf Steiner: „Wenn der Mensch nicht mehr weiter wisse, würden die Götter die Krankheit schicken“)
- Jede Erkrankung möchte **Veränderung hin zum Besseren.**
- **Vision** - Leben in Fülle
 - Ehrfurcht vor dem Leben
 - Staunen über das Wunder Leben
 - Liebe zum Leben
- **Glaube an Weiterentwicklung** (Fortschritt)
- **Wertschätzung** und **Verstehen** des **Althergebrachten**

Salutogenese - Aaron Antonovsky (1923-1994)

- Psychologische Studien an Holocaust Opfern
- Fluss Metapher (Guter Schwimmer im reißenden Fluss des Lebens)
- Kohärenzgefühl (SOC – sense of coherence, lat. cohere = zusammenhängend)
 1. Gefühl von Verstehbarkeit
 2. Gefühl von Handhabbarkeit (Bewältigbarkeit)
 3. Gefühl von Sinnhaftigkeit

Gefühl von Verstehbarkeit

- Probleme hat jeder Mensch (sind da um gelöst zu werden – Chance zur Veränderung und zum Lernen) – Segelboot (Egal woher der Wind weht ist das Ziel ansteuerbar. Wichtig! Wissen wo das Ziel ist)
- Gefühle verstehen, die durch Problem ausgelöst werden, wie
 - Angst
 - Wut
 - Trauer
 - Eifersucht
 - Enttäuschung

Handhabbarkeit (Angehbarkeit)

- Ressourcen (innere und äußere) aktivieren
- Innere Ressourcen
 - Naturell
 - Glaubenssätze (z.B. Nichts wird so heiß gegessen wie gekocht.)
 - Ausbildung
 - Intelligenz (IQ, EQ)
 - kristalline Intelligenz
 - Soziale Kompetenz
 - Herzensbildung
 - Eigenerfahrung

Handhabbarkeit (Angehbarkeit)

- Äußere Ressourcen
 - Familie
 - Ausbildungsmöglichkeiten (z.B. Schlägler Biogespräche)
 - Freunde
 - Soziale Kontakte und Vernetzung
 - Soziale Absicherung
 - Geld

Sinnhaftigkeit

- Probleme sinnvoll lösen
- Emotionale Komponente
 - Was gibt mir Sinn
 - Wofür lebe ich
 - Was ist meine Vision
 - Was gibt mir die Kraft ein Problem zu lösen
- Die konstruktive Lösung eines Problems bewirkt
 - Glücksgefühl

Entwicklung des Kohärenzgefühles

1. Vertrauen
 - Wir sind alle Sieger! – Aufklärungsunterricht VS Sarleinsbach
2. Flexibles reagieren auf Anforderungen des Lebens
 - Wenn Strategie nicht erfolgreich, dann ändere sie.
3. Je mehr Ressourcen (z.B. Weiterbildung) desto leichter Probleme lösbar
4. Das Kohärenzgefühl entwickelt sich im Laufe der Kindheit und Jugend. Ist aber durch Bewusstseinsbildung bis ins Alter weiter entwickelbar!

Stressoren und Stressreaktionen

- Stressoren sind von Innen oder Außen kommende Anforderungen an den Organismus, die sein Gleichgewicht stören.
- 4 Arten der Stressverarbeitung:
 1. Kämpfen
 2. Fliehen
 3. Totstellen (Meist wenn die ersten 2 Möglichkeiten nicht sinnvoll)
 4. Chronische Aktivierung des Stresssystems (Amygdale = Mandelkern) bewirkt psychosomatische Erkrankungen (z.B. Herzkreislauf, Magenübersäuerung, Depressionen und Burn-out)

Bewertung von Stress

- Verfügt eine Person über ein hohes Maß an Kohärenzgefühl so kann sie einen Reiz als neutral bewerten oder sogar als Herausforderung sehen (primäre Bewertung I) “Freut sich der Katamaran, dass er jetzt laufen darf!”
- Eine Person mit schwachem Kohärenzgefühl kann den selben Reiz als bedrohlich wahrnehmen (primäre Bewertung II) bewirkt Stressreaktion.
- Eine Person, der das Vertrauen in die Bewältigbarkeit eines Problems überhaupt fehlt, wird oft mit schwer zu regulierenden Emotionen (z.B. blinder Wut oder Panik) reagieren und handlungsunfähig werden (primäre Bewertung III).

Glück - Flow

- Autotelische Erfahrung
 - autos = selbst
 - telos = Ziel
- Autotelische Berufe
(z.B. Chirurg, Jäger)
- Flow = im Fluss sein = Freude daran haben
- Schlüssel zum Flow ist, dass diese Erfahrung um der Sache selbst willen geschieht. (z.B.: Kinder beim Spielen)

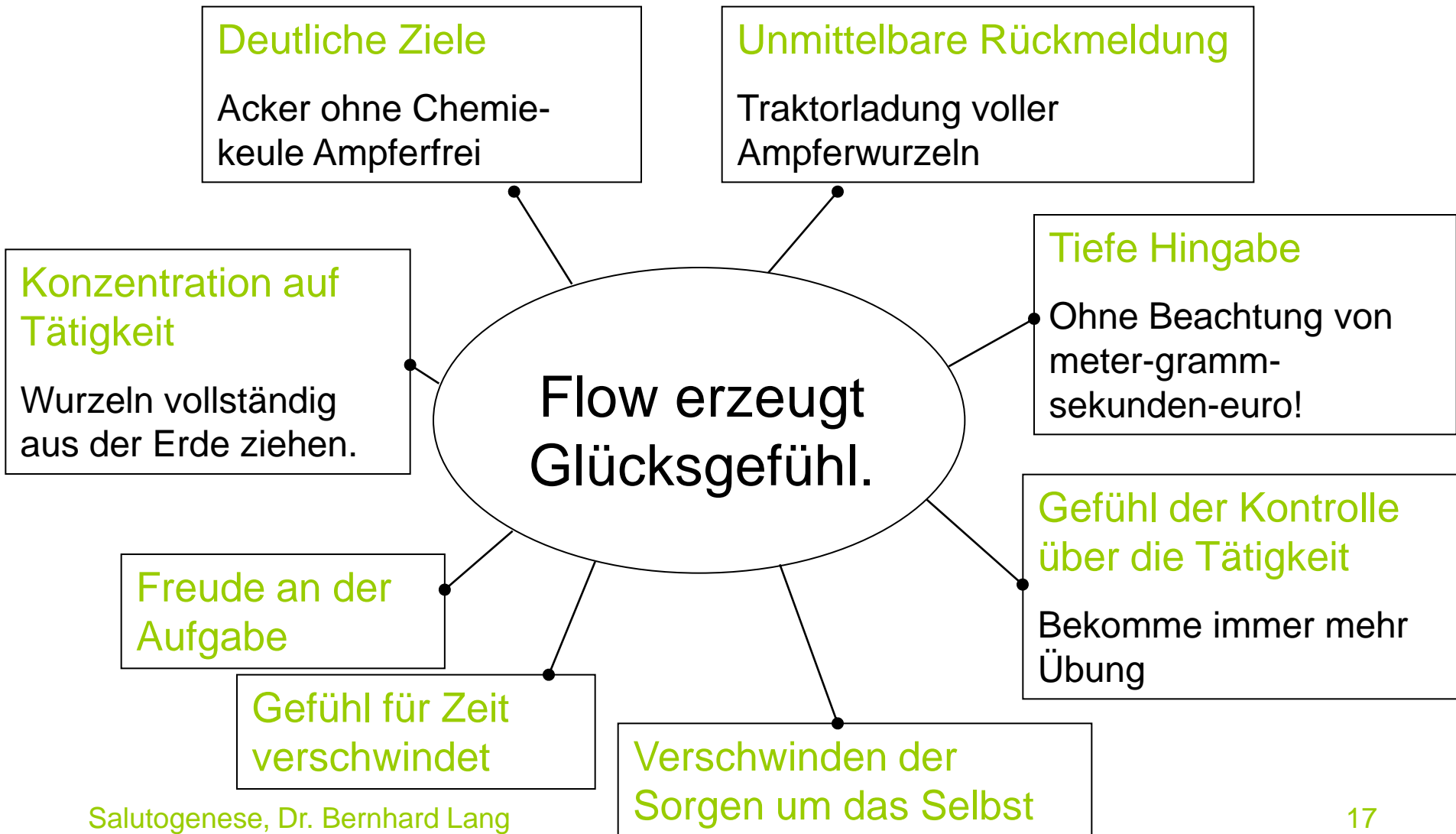
Einfluss des Kohärenzgefühls auf die Gesundheit

- Das Kohärenzgefühl beeinflusst das
 - Zentralnervensystem,
 - Immunsystem und
 - Hormonsystem direkt.

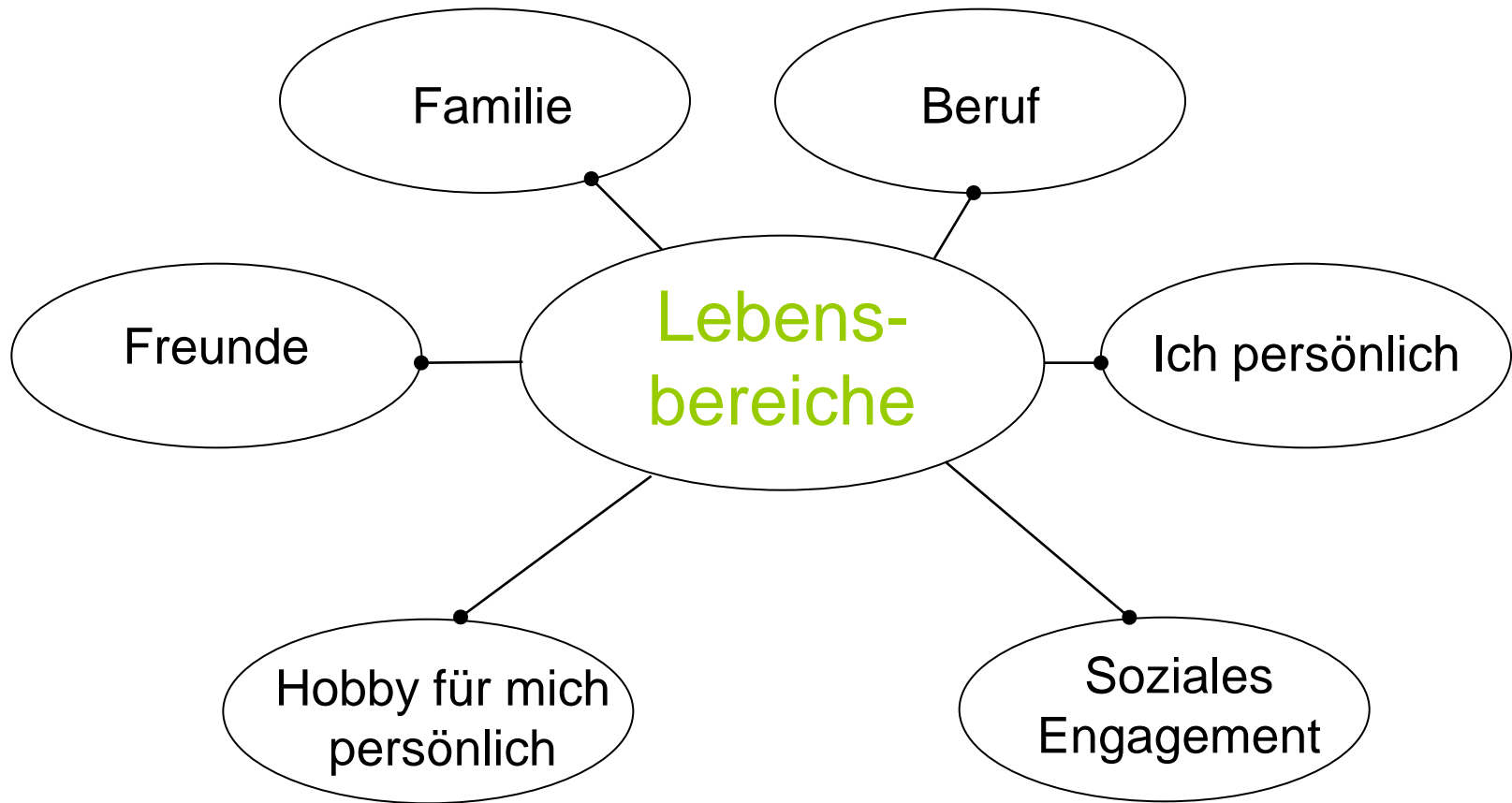
Indem es über die Bewertung einer Situation als gefährlich, ungefährlich oder willkommen entscheidet.

- Das Kohärenzgefühl mobilisiert vorhandene Ressourcen, die zu einer Spannungsreduktion führen.
- Menschen mit hohem Kohärenzgefühl sind eher in der Lage gesundheitsförderndes Verhalten an den Tag zu legen (z.B. Bioernährung, Vorsorgemedizin).

Glück – Flow (fließen)



6 gesundheitsrelevante Lebensbereiche



Ich persönlich

- **Sinn im Leben**
 - Nicht fragen was man erreichen will, sondern wozu!
 - Welche Werte bestimmen mein Leben?
 - Was soll abgelaufen sein, wenn ich auf mein Leben zurückblicke!
- **Spiritualität**
 - V. E. Frankl: Gläubige sind nicht besser vor Sinnverlust geschützt als Atheisten. Entscheidend ist ob es gelingt anderen etwas Gutes zu tun.
- **Vor-Sicht**
 - Blick in die Zukunft
 - Bewusstsein das Vieles nicht in unserer Kompetenz ist.
- **Dankbarkeit** (tägliche Übung)
 - Aufschreiben wofür an dem Tag dankbar. (David Steindl-Rast)
- **Versöhnung**
 - Mit ungelebten Teilen, verpassten Möglichkeiten, Menschen die uns prägten.
- **Humor**
 - Witz vom Bauern am Krankenbett

Beruf

- Arbeit – Freizeit
 - Yequana Indianer in Venezuela kennen nur Tätigkeiten, aber nicht das Wort „Arbeit“ (z.B. Fische fangen, Dach decken, Bier trinken usw.)
 - Autotelische Erfahrung
 - Broterwerb oder Berufung?
 - Oft Krisen, wenn Beruf und Berufung (Mission) divergieren.

Familie

- Stammfamilie
 - Verwandtschaft kann man sich nicht aussuchen, jeder wird in eine Familie hineingeboren.
- Eigene Familie
 - Leistung vs. Beziehung (Peseschkian)
- Erheiratete Familie
- Flow in der Familie
 - Gemeinsames Ziel: Existenz der Familie
 - Energie richtet sich auf gemeinsame Aufgaben, an denen sich die gesamte Familie beteiligt. (z.B. Kartoffelernte)

Freunde

- Francis Bacon:
„Einsamkeit ist am schlimmsten, wenn es einem an ehrlicher Freundschaft mangelt.“
- Freunde kann man sich aussuchen. (Kontakt oft viel unbelasteter als mit Familie.)
- Freundschaften, die auch in Krisenzeiten ein Auffangnetz bilden.

Hobby für mich persönlich

- Autotelische Erfahrung
 - Hingabe – Glücksgefühl
 - Arbeit als Hobby?
- Verschwendung der Freizeit (z.B. Scheinwelt Fernsehen)
 - Fernsehen unterbindet oft aktive Teilnahme am Geschehen. („Berieselung“)

Soziales Engagement

- Vereinsleben (Sport, Feuerwehr, Rotes Kreuz, Sozial Sprengel)
- Politisches Engagement (Politiker vs. Idioten)
 - Im antiken Griechenland war Engagement für alles was über persönliches und familiäres Wohlergehen hinausgeht Politik. Menschen, die sich nicht am sozialen Geschehen beteiligten, wurden als “Idioten” bezeichnet.
- Freude an konstruktiver Weiterentwicklung einer Gesellschaft und eines Gemeinwesens.

Blinder Fleck und Analyse

- Fehlen eines der 6 Bereiche = blinder Fleck
- Aufmerksamkeit darauf lenken!
- Ist – Analyse (derzeitiger Zustand)
- Ziel – Analyse (Wie wäre mein Zielzustand?)
 - Ziele sind nur eigenverantwortlich (ICH) und positiv formuliert erreichbar. (Ziel-Sätze ohne das Wort „NICHT“ formulieren!)
 - Ich rauche nicht mehr vs. Ich lebe frei von Nikotin.

Blinder Fleck und Analyse

- Hinderliche Glaubenssätze
 - Keine Zeit!
 - Bin nicht dazu geeignet!
 - Finde nicht die richtigen Menschen!
 - Man kann eh nichts ändern!
 - Das schaffe ich nie!
- Ökocheck
 - Was bedeutet Erreichung eines persönlichen Zieles für mich, meine Familie und meine Arbeitskollegen?
 - Wer zahlt den Preis der Veränderung?

Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl

- Das Gesundheitsbild ist die Vision (Zielbild) eines Menschen, die jederzeit zu entwickeln möglich ist.
- In leichter Trance entstehen Vorstellungen wie man aussehen würde, wenn man vollkommen gesund wäre, wie man sich fühlen und bewegen würde, wenn man diesen Zustand der Gesundheit erreicht hätte. Weiters gilt es dabei Hindernisse auf dem Weg der Gesundheit zu entdecken und Lösungen zu besserer Lebensqualität zu finden.

Paracelsus

- Die Lebenskraft ist nicht im Menschen eingeschlossen, sondern umstrahlt ihn wie eine leuchtende Kugel und kann in die Ferne wirken. In diesen halbstofflichen Strahlen kann die Vorstellungskraft eines Menschen gesunde und krankmachende Wirkung hervorrufen.

Marc Kreydenweiss

(Biodynamischer-Winzer, Elsass, www.kreydenweiss.com)

- Jeder muss seinen eigenen Stil finden.
- Nicht auf die Technik kommt es an, sondern auf das Herz.
- Der Mensch lebt von Energie, aber nicht in Joule, sondern von Lebenskraft.

Hans-Curt Flemming

gelebt
hat er nur
die Zeit
die er sich
genommen hat

- Möglichkeit einer Grabinschrift?

Sedulius Caelius (5. Jhdt.)

Der Herr sei vor Dir, um Dir den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben Dir, um Dich in die Arme zu schließen um Dich zu schützen.

Der Herr sei hinter Dir, um Dich zu bewahren vor der Heimtücke böser Menschen.

Der Herr sei unter Dir, um Dich aufzufangen, wenn Du fällst und Dich aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in Dir, um Dich zu trösten, wenn Du traurig bist.

Der Herr sei um Dich herum, um Dich zu verteidigen, wenn andere über Dich herfallen.

Der Herr sei über Dir, um Dich zu segnen.

So segne Dich der gütige Gott.

Literatur

- [I] Aaron Antonovsky, „Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit“, dgvt Verlag, 1997
- [II] Mihaly Csikszentmihalyi, „FLOW – Das Geheimnis des Glücks“, Klett-Cotta Verlag
- [III] Arnold Mettnitzer, „Klang der Seele“, Styria Verlag
- [IV] Jean Liedloff, „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“, Beck Verlag, München 1980
- [V] Nossrat Peseschkian, „Positive Familientherapie.“, S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 1980

