

## **SALUTOGENESE – DIE LEHRE VON DER GESUNDHEIT**

Die von Rudolf Steiner konsequent verfolgte These einer Erziehung zur Freiheit und einer Lehre von der Gesundheit basierend auf der Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Lebens auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene, erfährt auf vielfältige Weise Bestätigung durch:

- die Hygiogenese (Hildebrandt 1985),
- die Salutogenese (Antonovsky 1997),
- die Resilienzforschung (Opp/Fingerle/Freytag 1999)
- sowie die Erforschung der seelischen Gesundheit durch die humanistische Psychologie (Maslow 1981).

### ***Erforschung von Gesundheit***

Maslow fand bei seinen Untersuchungen zur seelischen Gesundheit heraus, dass Menschen mit einer gesunden seelischen Gesamtverfassung sach- und nicht ich-bezogen handeln, dass sie tolerant und wahrhaftig sind, sich herzlich freuen, staunen und Dinge und Menschen bewundern können, dass sie Gefühle der Devotion aufbringen. Ihnen ist gemeinsam, dass sie auf die eine oder andere Art auf eine spirituelle Höhepunkt-Erfahrung, die so genannte Peak-Experience, zurückschauen können.

Maslow konnte zeigen, in wie hohem Maße die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit und die persönliche Reife Einfluss auf den körperlichen Gesundheitszustand haben.<sup>1</sup>

Antonovsky entwickelte in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts seine Theorie der Salutogenese. Er untersuchte die Bedingungen für das Entstehen von Gesundheit und wählte als Kernbegriff den „Sense of Coherence“ – das Kohärenzgefühl. Die Entstehung von Kohärenzgefühls unterliegt drei Vorbedingungen: Die Welt muss als

- verstehbar,
- sinnhaft
- handhabbar

erlebt werden können.

### ***Entwicklungsgeschichte der Salutogenese***

Aaron Antovovsky, jüdischer Abkunft, wurde 1923 in Brooklyn geboren und emigrierte 1960 mit seiner Frau nach Israel. Als Zeitzeuge des Zweiten Weltkriegs musste er erleben, dass viele Verwandte und Menschen seines Umkreises die Traumata und Schäden des Holocaust erlitten oder in Konzentrationslagern vernichtet wurden. Als Medizinsoziologe beteiligte er sich dann in Israel an verschiedenen Forschungsprojekten, die sich mit dem Zusammenhang von Stressfaktoren und Gesundheit bzw. Krankheit befassten. Bald vertrat er ein Stresskonzept, in dem Stressfaktoren nicht mehr nur als grundsätzlich krankmachend angesehen werden, sondern als Herausforderung, als Stimuli, die einen Zustand der Anspannung auslösen. Damit kam er auf die psychologische Fragestellung nach individuellen Verarbeitungsmustern bzw. Möglichkeiten angesichts solcher Anspannungszustände.

Ausschlaggebend für seine weitere Forschungstätigkeit waren Überlegungen aufgrund von Untersuchungen über die Auswirkung der Wechseljahre bei Frauen der Jahrgänge 1914-1923, die teilweise in einem Konzentrationslager inhaftiert gewesen waren.

Zu seinem Erstaunen stellte er fest, dass eine beträchtliche Anzahl Überlebender dieses Holocaust, die alle Grausamkeiten des Konzentrationslagers erlitten und dann auch in

---

<sup>1</sup> Abraham Maslow, *Motivation und Persönlichkeit*, Hamburg 1981.

Israel drei Kriege überlebt hatten, nach seinen Untersuchungen eine Art Übergesundheit hatten. Nach all dem, was sie durchgemacht hatten, traf er Menschen von einer großen Ausstrahlung an, die eine seelische Robustheit und Kerngesundheit zeigten, der er bislang so nicht begegnet war. Das brachte ihn auf die Frage:

*Wie ist so etwas möglich, das aller Vernunft und allen traumatologischen Theorien widerspricht?*

*Wie haben die Frauen es geschafft, diesen Extremlastungen standzuhalten und gesund zu bleiben, anstatt an Leib und Seele Schaden zu nehmen oder gar zu zerbrechen?*

Die Antwort auf diese Frage brachte den entscheidenden salutogenetischen Perspektivenwechsel mit sich, der seine ganze weitere Forschungstätigkeit bestimmte. So fing er an, systematisch die Bedingungen für Gesundheit zu untersuchen.

### **Die Frage nach der Gesundheit**

*Was aber ist Gesundheit eigentlich?*

Jeder in der Gesundheitsforschung Tätige kommt früher oder später zu der Überzeugung, dass Gesundheit ein labiler Zustand ist, der vom Individuum aktiv erhalten werden muss. Diese Auffassung steht im Gegensatz zum konventionellen, pathogenetischen Postulat, dass ein gesunder Organismus sich in „normaler“, geordneter Homöostase befindet, die durch eine Krankheit aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Antonovsky stellt dem entgegen, dass es den geordneten Zustand der Homöostase nicht gibt, dass Gesundheit vielmehr das ständige Ringen mit heterostatischen Zuständen ist.

Er schreibt: *„Zu jedem Zeitpunkt kann mindestens ein Drittel, möglicherweise mehr als die Hälfte der Bevölkerung in den Industrienationen aufgrund des einleuchtenden Parameters eines pathologischen Merkmals als krank bezeichnet werden. Das zeigt, dass Krankheit keine relativ seltene Abweichung irgend einer Norm, sondern ein ubiquitäres Phänomen ist“.*<sup>2</sup>

Gesundheit ist so gesehen nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Beherrschung und Kompensierung vorhandener Krankheitstendenzen. Für diese gesundheitswissenschaftliche Sicht bietet das Konzept der Wesensglieder und ihr differenziertes Zusammenwirken im dreigliedrigen Organismus das notwendige theoretische und praxisrelevante Instrumentarium. Hinzu kommt, dass das Wesensgliederkonzept bisher das einzige Konzept ist, das dem denkenden Begreifen den Leib-Seele-Geist-Zusammenhang voll erschließen kann und die These von der „Blackbox“ begründet hinterfragt.

*Vgl. Einleitung „Anthroposophische Arzneitherapie für Ärzte und Apotheker“, Loseblattsammlung mit 4. Aktualisierungslieferung. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2012\*\**

---

<sup>2</sup>Aaron Antonovsky, *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*, Tübingen 1987.