*Was uns hilft, **Krisen** zu bewältigen*

Trainerin, Coach und Pflegeberaterin **Sabine Zaun** untersucht, was den Organismus stärkt

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte 1948 Gesundheit als: „... Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung." Gesundheit ist nach der Definition der WHO also einerseits der „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens", andererseits aber auch ein „menschliches Grundrecht".

Diese Aussage bildete die Grundlage für die sogenannte „Ottawa-Charta", die zum Abschluss der Ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 21.11.1986 zum Thema „Basisgesundheitsversorgung" veröffentlicht wurde. Dem liegt ein inhaltliches und methodisches Integrationsmodell zugrunde, um unterschiedliche Strategien der Gesundheitsaufklärung, Gesundheitserziehung, Gesundheitsbildung, Gesundheitsberatung, Gesundheitsselbsthilfe sowie der Präventivmedizin anzuwenden und fortzuentwickeln.

Das gesundheitspolitische Leitbild wird als Umorientierung von der Verhütung von Krankheiten zur Förderung von Gesundheit definiert, was neue Handlungsprioritäten mit Orientierung auf die politische Gestaltung von gesundheitsrelevanten Faktoren und Umweltbedingungen erfordert.

Des Weiteren existiert zu dem Begriff „Gesundheit" eine Vielzahl von unterschiedlichen Definitionen im Rahmen der Gesundheitswissenschaften sowie von pflegewissenschaftlichen über entwicklungspsychologischen bis hin zu philosophischen Ansätzen. **Gesundheit ist kein genau abgrenzbarer Befund, sondern siedelt sich zwischen einem kaum erreichbaren „idealen Vitalzustand" und dem Tod an.** Ärztlicherseits wird Gesundheit häufig auf die Dimension der Physis reduziert und als „Abwesenheit von Krankheit" verstanden.

In diesem Zusammenhang sollte die Salutogenese Erwähnung finden. Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1980er-Jahren als komplementären Begriff zur Pathogenese. Er bezeichnete damit einerseits eine Sichtweise für die Medizin und andererseits ein Rahmenkonzept, das sich auf Faktoren und dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen, wobei sich Risiko- und Schutzfaktoren in einem Wechselwirkungsprozess befinden. **(siehe Tabelle nächste Seite.)**

In der gesellschaftlichen Ethik ist Gesundheit als „höheres Gut" dagegen ein stark mit dem Begriff des Glücks verknüpftes Ideal.

Unabhängig vom Bedeutungskontext ist Gesundheit vor allem ein subjektiv empfundener Zustand abseits der diagnostischen Nachweisbarkeit. Der deutsche Philosoph Ernst Bloch definierte Gesundheit als „etwas, das genossen, nicht verbraucht werden soll." Der Soziologe

Talcott Parsons sah Gesundheit als funktionale Voraussetzung von Gesellschaft an:

> „Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist."

Schaue ich mir die Sprache an, finden sich viele Hinweise auf Krankheitssymptome und körperliches Unwohlsein, die ihre Ursache in negativen Gefühlen haben. Verlust und Trauer „ziehen das Herz zusammen" (das sogenannte Broken-Heart-Syndrom). Bei Verärgerung wird jemand „grün im Gesicht", ihm „läuft die Galle über" oder „eine Laus über die Leber". Ein „vom Leben gebeutelter Mensch" muss viele Schicksalsschläge erdulden. Und dann gab es im Mittelalter noch die Hexen, die in der Lage waren, jemanden mittels „Hexenschuss" gnadenlos niederzustrecken.

Dass sich unangenehme Emotionen häufiger als angenehme auf den Körper auswirken, lässt sich insofern erklären, dass negative Gefühle den Organismus im Interesse des Überlebens stärker und häufiger aktivieren.

Hier kommen (wie es einmal eine Kollegin bei einer Fortbildung so treffend formulierte) **„Blaubeer- und Tigermodus"** ins Spiel: Im „Blaubeermodus" ist man entspannt und lässt es sich gut gehen. Körper und Geist sind in Ruhe. Wir fühlen uns wohl, sind in Sicherheit.

Dann kommt der „Tiger" vorbei: Alle Alarmglocken im Körper schrillen, es kommt zur Ausschüttung von Stresshormonen und Fluchtverhalten. Eine ganz normale evolutions-biologische Reaktion wird in Gang gesetzt, die in Urzeiten das Überleben sicherte.

Auch aus psychologischer und psychosomatischer Sicht lassen sich diverse Zusammenhänge zwischen emotionalem Verhalten, Gesundheit und Krankheit beschreiben.
Um nur einige Beispiele zu nennen:
Emotionales Verhalten kann selbst zu einer Erkrankung werden (zum Beispiel Angststörung, Depression).

Physiologische Erregungen bei emotionalen Vorgängen führen zu funktionellen oder dauerhaften pathologischen somatischen Veränderungen (zum Beispiel muskuläre Verspannungen, Rückenschmerzen).

Emotionales Verhalten bewirkt oder wird selber zu einem Risikoverhalten (zum Beispiel Kontrollverlust unter Stress wird durch Rauchen kompensiert, was wiederum Herz-Kreislaufstörungen verursacht).

Emotionale Reaktionen werden als Krankheitssymptome fehlinterpretiert (zum Beispiel ein trockener Hals bei Angst wird als Schluckbeschwerde zur Krankheit).

Aber es geht aber auch anders: Emotionales Verhalten stärkt den Organismus gegenüber negativen Einflüssen und wird trägt zur Stressresistenz bei. Hier kommen wir zur Resilienz (lat. resilire ‚zurückspringen' ‚abprallen'). Auch wenn dieser Begriff inzwischen etwas „abgenutzt" ist, ermöglicht uns diese psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Resilienz bezeichnete ursprünglich die Fähigkeit, Extremsituationen durchzustehen, ohne Schaden an der Seele zu nehmen. Sie ist ein Schutzschild zur Selbstwirksamkeit. Resilienz-Strategien sind erlernbar, wenn wir den Umfang der eigenen Handlungsspielräume erkennen und Klarheit über unsere persönlichen Ziele und Werte erlangen.

Zu diesen Ressourcen trägt in wesentlichem Maße der tägliche gesellschaftliche Umgang miteinander und nicht zuletzt die Sprache bei, wenn wir sie in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg einsetzen.

Mehr Freude und Vertrauen im Leben sind wichtige Impulse, die wesentlich zur Gesundheit betragen. Gefühle und Bedürfnisse im privaten und beruflichen Kontext leben, kreativ sein dürfen, gesehen und gehört werden, Anerkennung und Wertschätzung erfahren, in Verbindung kommen und die Herzen berühren – auch das ist Gesundheit!

Tabelle: **Übersicht Wechselwirkungsprozess der Salutogenese**

Salutogenetischer Faktor	Pathogenetischer Faktor (Ergänzung)
Stimmigkeit – Kohärenz	Problem – Unstimmigkeit
Attraktive Gesundheitsziele	Vermeidungsziele
Ressourcen	Defizite
Subjektive Einflüsse	Normierung
Systemische Selbstregulation (Kontext-Bezug)	Isolierende Analyse („Ursache im Kleinen")
Entwicklung und Evolution	unflexibler Zustand
Wahlmöglichkeiten (sowohl – als auch)	Fehlende Wahlmöglichkeiten (nur eine Möglichkeit: entweder – oder)