

Norbert Strehlow, B.A.
Medizinischer Qigong Trainer

Salutogenese

im Vergleich mit der

TCM

(Traditionelle Chinesische Medizin)



*Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Originalausgabe Mai 2016

© 2016 Norbert Strehlow

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand

ISBN: 978-3-7412-0557-6

*Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht,
und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren, sind
kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen
Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer
und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner
Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib
Gesundheit zu bedeuten habe.*

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Inhaltsverzeichnis

1.	Was ist eigentlich Gesundheit?.....	11
2.	Das Konzept der Salutogenese.....	17
2.1.	Über Aaron Antonovsky,	
	den Vater der Salutogenese	19
2.2.	Salutogenetische Fragestellung	20
2.3.	Das salutogenetische Modell.....	22
2.4.	Gesundheits-Krankheits-Kontinuum	25
	2.4.1. Stressoren und Spannungszustand...	28
	2.4.2. Widerstandsressourcen	30
2.5.	Das Kohärenzgefühl (SOC)	32
	2.5.1. Die Dynamik des Kohärenzgefühls ..	38
	2.5.2. Verstehbarkeit.....	41
	2.5.3. Handhabbarkeit	42
	2.5.4. Bedeutsamkeit / Sinnhaftigkeit.....	43
	2.5.5. Beziehung zwischen den	
	drei Komponenten	45
2.6.	Bewertung des salutogenetischen Modells .	46

3.	Das Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin	52
3.1.	Geschichtliche Grundlagen	63
3.2.	Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin im Vergleich mit der Entwicklung der westlichen Medizin.....	65
3.3.	Vorteile bei der Inanspruchnahme der Traditionellen Chinesischen Medizin	69
3.4.	Nachteile bei der Inanspruchnahme der Traditionellen Chinesischen Medizin	70
4.	Die Ziele der Salutogenese und der Traditionellen Chinesischen Medizin als Perspektive für die Gesundheitsbildung..	72
	Literaturverzeichnis.....	81

1. Was ist eigentlich Gesundheit?

„Wie ungerecht, daß man Tausende von Krankheiten haben kann, aber nicht einmal zwei Gesundheit.“
(Hohl 2001, S.56)

Um zu ergründen, was eigentlich das Wort „Gesundheit“ für eine Bedeutung hat, kann man erst mal in der Etymologie nachsehen. Die Wörter „Gesundheit“ und „gesund“ stammen vom germanischen Wort „gasunda“ ab. Im Lateinischen findet man dazu „sanare“, was so viel wie „sanieren“ bedeutet, oder gar „sanctus“, was man mit „heilig“ übersetzen kann. Dazu kann man im Griechischen auf das Wort „holos“ stoßen mit seiner Bedeutung „ganz“ oder auch „heil“. Unter Berücksichtigung dieser Wortverwandtschaften bedeutet „Gesundheit“ oder „gesund“ so viel wie „stark“, „kräftig“, „heil“ oder „ganz“.

Wir, in unserer Gesellschaft, neigen allerdings dazu, die Gesundheit als das negative Gegenstück der Krankheit zu definieren: Gesundheit ist das Fehlen von Krankheit. In anderen Kulturen, zum Beispiel in den Entwicklungsländern, existiert ein deutlich positiveres Verständnis von Gesundheit. (Vgl. Schaefer 1998)

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohls und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Schwäche.“ So

2.4.1. Stressoren und Spannungszustand

Im Modell der Salutogenese spielen Stressoren sowohl im psychosozialen als auch im physikalisch-biochemischen Sinn eine zentrale Rolle, da sie sich als Risikofaktoren im Hinblick auf viele Krankheiten erwiesen haben. Antonovsky definiert einen Stressor „als eine Anforderung der internen oder externen Umwelt eines Organismus, die sein Gleichgewicht stört, und dessen Wiederherstellung eine nicht-automatische und nicht unmittelbar verfügbare, energieverbrauchende Handlung erfordert.“ (Antonovsky 1981, S. 72) Die subjektive Empfindung einer Person entscheidet darüber, ob Herausforderungen als Stressoren empfunden werden. Außerdem hängt diese Entwicklung von der momentanen Fähigkeit der Person ab, auf eigene Ressourcen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts zugreifen zu können. Ein Mangel an Ressourcen bedeutet Stress. Stress oder Stressoren sind ein Gegensatz zu den generalisierten Widerstandsressourcen. In seiner neueren Arbeit hat Antonovsky Stressoren rekonzeptualisiert und folgendermaßen bestimmt: „Ein Stressor kann zusammenfassend als ein Merkmal verstanden werden, das Entropie in das System einführt – das heißt, eine Lebenserfahrung, die charakterisiert ist durch Inkonsistenz, Unter- oder Überbelastung, sowie durch einen Ausschluss an der Teilhabe bei Entscheidungen.“ (Antonovsky 1987, S. 28) In Übereinstimmung mit der Forschungsliteratur unterscheidet er drei Arten von Stressoren:

- chronische Stressoren,
- größere Lebensereignisse,
- „daily hassles“ (alltägliche Ärgernisse).

Ein Spannungszustand, der von diesen Stressoren im Organismus ausgelöst wird, wird sowohl von positiven oder negativen Affekten begleitet als auch von physiologischer Erregung. So ein Spannungszustand muss bewältigt bzw. aufgelöst werden. Auf den Gesundheitszustand eines Menschen muss er sich aber nicht zwangsläufig negativ auswirken. Die zentrale These von Antonovsky ist, dass „wir alle in unserem Leben, selbst in den günstigsten und geschütztesten Umgebungen, ständig Erfahrungen ausgesetzt sind, die wir als Stressoren definieren.“ (Antonovsky 1981, S. 77) Auch, wenn es im Erleben belastender Erfahrungen große Variationen gibt, steht fest, dass Stressoren überall auftauchen können und sich auch nur beschränkt vermeiden lassen.

Die entscheidende Frage im Hinblick auf gesundheitliche Folgen ist, wie der durch Stressoren ausgelöste Spannungszustand wieder aufgelöst wird. Es kommt also darauf an, wie eine bestimmte Person mit einer belastenden Situation, der daraus resultierenden Anspannung und der emotionalen und physiologischen Erregung umgeht und sie bewältigt. Deshalb ist für Antonovsky in seinem Modell der Salutogenese das Coping-Konzept noch vor dem Stresskonzept von zentraler Bedeutung. Ihm geht es an sich darum, eine Theorie der Bewältigung zu formulieren. Ist die Bewältigung der Stressoren und der dadurch ausgelösten

Spannungszustände erfolgreich, wird sich die Position einer Person auf dem Gesundheitskontinuum vermutlich in Richtung des Gesundheitspols verschieben. Die Nichtbewältigung von Stressoren bedeutet dagegen zusätzlichen Stress. Dieser interagiert dann mit möglichen Schwachstellen im Organismus bzw. tritt in Interaktion mit anderen Pathogenen. Wenn die Bewältigung also nicht gelingt, wird sich die Position dieses Individuums mit einiger Sicherheit dennoch verändern, in diesem Falle aber eher in die Gegenrichtung, die des Krankheitspols. (Vgl. Faltermaier 1994)

2.4.2. Widerstandsressourcen

Soziale, psychische und körperliche Schutzfaktoren können miteinander verbunden wie ein Immunsystem wirken. Wenn eine Person Ressourcen zur Verfügung hat, entweder aus eigener Kraft oder auch in Form einer Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld, hat das entscheidenden Einfluss auf die Wirksamkeit von Belastungs- und Risikofaktoren. Weder soziale noch psychische oder körperliche Belastungen müssen daher zwangsläufig bedeuten, dass es zu auffälligen Symptomen kommt. (Vgl. Hurrelmann 1988)

Antonovsky war vermutlich der Erste, der das Ressourcenkonzept ausdefiniert hat, das neuerdings in der Stressforschung immer mehr an Popularität gewinnt. Im Rahmen des pathogenetischen Denkens ließe sich für bestimmte Situationen bzw. für bestimmte Krankheiten auch der Einfluss dazugehöriger spezifischer

Manchmal hilft dann nur, sich selbst zu „belügen“. Wenn ein geliebter Mensch nach langer Krankheit stirbt, spricht man oftmals von „Erlösung“. Man tröstet sich damit, dass dieser Mensch nun „an einem besseren Ort“ sei, dass er nun nicht mehr leiden muss. Aber woher weiß man das? Gibt es einen Ort, der besser ist als das aktive selbstbestimmte Leben? Ist man nach dem Tode wirklich von seinen Leiden erlöst? Was ist, wenn man dann in einem „schwarzen Nichts“ verschwindet? Ist eine Nicht-Existenz wirklich besser als eine schmerzhaft Existenz? Aber mit diesen Fragen wird sich der Mensch nicht beschäftigen (wollen), er möchte einfach nur einer Situation, die keinerlei Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit hat, einen Sinn geben. Dann kann er sie auch verstehen, dann kann er auch damit umgehen, dann kann er gesund weiterleben.

3. Das Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die meisten chinesischen Philosophen haben sich von dem Typus eines Philosophen, wie er sich in Europa ausgebildet hat, durch zwei hervorstechende Eigenschaften unterschieden. Sie machen zum einen nicht den Versuch, ein lückenloses System der Weltanschauung zu geben, in dem alle Beziehungen und Tatsachen in der sichtbaren und unsichtbaren Welt eine eindeutige Erklärung finden. Ferner ist ihr Denken nicht auf bloße Erkenntnis beschränkt, sondern

was sie geben, sind Fingerzeige zu unmittelbarem Erleben. Sie wollen nicht nur die Gedanken des gesunden Menschenverstandes ordnen, sie nicht nur so gut wie möglich untereinander in Einklang bringen. Das Denken soll in Schauen und, noch weiter, in Erleben übergehen, und von da aus soll das Denken das ganze Leben entscheidend beeinflussen. (Vgl. Wilhelm 1987) Es wird versucht, eine Einheit von Natur, Individuum und Gesellschaft zu vermitteln. Um dieses zu erreichen, wird im Daodejiing dafür an erster Stelle das Prinzip des „wú wéi“ genannt. Damit ist ein Handeln ohne zu handeln, ein Eingreifen ohne einzugreifen zu verstehen. Damit ist aber nicht ein Faulenzen, sondern eine Zurückhaltung mit dem Bemühen gemeint, die Natur der Dinge zu respektieren. (Vgl. Kalinke 2000) Dieses Prinzip des „wú wéi“ ist für uns, die nach westlichen Kriterien erzogen, die durch eine westliche Denkweise geprägt worden sind, erst mal sehr schwer zu verstehen. Ähnlich schwer zu verstehen ist für uns das Prinzip, das hinter der Traditionellen Chinesischen Medizin steht.

Genauso wie sich die chinesische Philosophie von der westlichen unterscheidet, genauso unterscheidet sich auch die chinesische Medizin von der westlichen. Wir Menschen im Westen sind mit der klassischen Schulmedizin aufgewachsen. Von klein auf sind wir es gewöhnt, bei einer Erkrankung, bei Unwohlsein einen Arzt aufzusuchen oder uns aus unserer eigenen Erfahrung heraus selbst mit Medikamenten zu behandeln. Wir sind geprägt von dem Konzept Symptom einer Krankheit – Behandlung des Symptoms. Leiden wir zum Beispiel unter Kopfschmerzen, ist es für uns nur

Haare, Haut und äußere Glieder sind mit den inneren Funktionssystemen und Organen des Menschen verbunden. Die Leitbahnen (Meridiane) stellen eine Verbindung zwischen äußerem und innerem Körper her. Diese Verbindung funktioniert nicht nur von innen nach außen, wenn zum Beispiel innere Prozesse auf der Haut sichtbar werden, sondern ebenso von außen nach innen. Deshalb besteht die Möglichkeit, innere Erkrankungen durch die Haut zu beeinflussen. Innen und außen des Menschen bilden eine organische Ganzheit. (Vgl. Bölts 2007)

Das Yin-Yang-Konzept wird von Laozi im Daodejing mit Vers 42 trefflich beschrieben:

„Dao gebar Eins

Eins gebar Zwei

Zwei gebar Drei

Drei gebar die zahllosen Dinge

Die zahllosen Dinge tragen Yin und umfassen Yang

So fließen die Lebenskräfte [das Qi] zusammen, um
einander auszugleichen“ (Kalinke 2000, S. 61)

Laozi stellt in diesem Vers nicht nur die Entstehung der Welt dar, sondern gleichzeitig auch noch deren Beschaffenheit: Die Lebens- und Schöpferkraft Qi wirkt in allen Dingen. Das Qi selbst und auch alle anderen Dinge wirken aus der Polarität, sie sind entweder dem Yin oder dem Yang zugeordnet. Die viel-

Krankheiten) und Shen Nong Ben Cao Jing (Materia Medica des Gottes des Ackerbaus).

3.2. Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin im Vergleich mit der Entwicklung der westlichen Medizin

Die westliche Medizin befasst sich hauptsächlich damit, isolierte Krankheitskategorien oder –ursachen herauszugreifen und zu versuchen, sie zu verändern, zu kontrollieren oder auszuschalten. Begonnen wird mit dem Symptom, das der Patient zeigt. Der westliche Arzt sucht nach dem Mechanismus, der diesem Symptom zugrunde liegt, das heißt, er nimmt eine präzise Ursache für eine spezielle Krankheit an. Auch wenn sie verschiedene Teile des Körpers beeinträchtigt, stellt die Krankheit für ihn ein relativ klar definiertes Phänomen dar, ein in sich geschlossenes System. Er stellt eine präzise Diagnose, die eine exakte Beschreibung eines Bereiches darstellt, der möglichst abgegrenzt sein soll. Er betrachtet das Problem Krankheit analytisch und versucht dabei, eine Vielfalt von Symptomen auf eine einzige Ursache zurückzuführen.

Im Gegensatz dazu betrachtet ein chinesischer Arzt den Patienten in seiner Gesamtheit. Er sieht ihn sowohl als physiologisches als auch als psychologisches

Salutogenese ist ein Konzept, dass sich mit der Entstehung und der Erhaltung von Gesundheit beschäftigt. Obwohl dieses Konzept erst im 20. Jahrhundert von Aaron Antonovsky entwickelt worden ist, beinhaltet es erstaunlich viele Parallelen zu der 2000 Jahre alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In diesem Buch vergleicht der Autor, der u.a. Pädagogik an der Carl-von-Ossietzky-Universität in Oldenburg studiert und sich seit vielen Jahren mit der TCM (ins besonders mit Qigong) beschäftigt hat, beide Konzepte. Leicht verständlich wird zuerst das komplexe Konzept der Salutogenese und dann die TCM erläutert. Am Ende dieses Vergleichs wird dann versucht zu erklären, wie man beide Konzepte verbinden und für seine eigene Gesundheit nutzen kann.



Norbert Strehlow, B.A.
Medizinischer Qigong Trainer

