

Teil 1

Allgemein



Jörg Janzer

Chronisch krank und doch gesund – eine salutogenetische Orientierung

Zur Einführung in das Thema des 1. DachS Symposiums

THEODOR DIERK PETZOLD

Mit dem Wort ›krank‹ ist ein meist unangenehmes Empfinden verbunden, das einem den Handlungsspielraum einengt und aus dem alltäglichen Lebens- und Wirkzusammenhang herauswirft. Dieses Gefühl möchten wir in der Regel abwenden. Es mobilisiert unsere Abwehrkräfte, um diesen Zustand abzuwenden und zu überwinden – zu heilen.

Mit dem kleinen Wort ›chronisch‹ davor wird dieser Zustand von der medizinischen Fachsprache festgeschrieben. Den Abwehrkräften wird keine erfolgreiche Wirkmöglichkeit mehr zuge-
traut – Resignation im Angesicht der Krankheit. Menschen werden zu ›Chronikern‹ gemacht – zu hilflosen Opfern von Krankheitsdiagnosen. Vor zwanzig Jahren – und von vielen noch heute – wird unter einer chronischen Erkrankung jede Erkrankung verstanden, die länger als vier Wochen bzw. sechs Monate dauert. Das implizierte, dass diese Krankheiten etwas länger dauern als eine normale Grippe und besondere Aufmerksamkeit brauchen, damit sie wieder heilen. Heute wird von maßgeblichen Medizinern mit ›chronischer Erkrankung‹ eine lebenslange Erkrankung gemeint: Es gibt keine Hoffnung auf Besserung und Heilung mehr. Das bedeutet in den meisten Fällen, dass die Resignation vor der Krankheit trotz Entwicklung der Pharmazeutika zugenommen hat, wie z.B. vor der Hypertonie, Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Arteriosklerose, Arthrose u.a.m. Dabei gibt es bei allen diesen Erkrankungen klinisch bestätigte Berichte von Genesungen und vielen Besserungen – sowohl subjektiv als auch messbar.

Unsere salutogenetische Orientierung fokussiert nun diese positiven Heilungs- und Linderungserfahrungen und versucht davon zu lernen. Das beginnt mit dem Anerkennen der Heilungs-

möglichkeiten. Das bedeutet sehr weitgehend einen Verzicht auf die Diagnose ›chronische Krankheit‹ im Bewusstsein dessen, dass mit einer solchen Diagnose auch chronische Erkrankungen kultiviert werden – neben den ganzen gesellschaftlichen pekuniären Vorteilen auch durch die Schwächung der Hoffnung auf Genesung.

Pathogenetische Orientierung und Selbstheilungsfähigkeit

Die übliche pathogenetische Sichtweise macht aus dem Symptom, der Beschwerde eines Menschen, eine Krankheit, die sie aus dem Menschen herausisoliert und bekämpft mit Antihypertonika, Antidepressiva usw. – in der Hoffnung, dass es dem Menschen besser geht, wenn die Krankheit beseitigt ist. Bei einigen Erkrankungen trifft dies zu. Das hängt davon ab, ob die Selbstheilungsfähigkeit des Patienten stark genug ist, um z.B. die Wunde nach einer Operation zu schließen, die Eingriffe durch Antibiotika oder andere Medikamente zu verkraften usw. Dieser Faktor der Selbstheilungsfähigkeit spielt also bei jedem – auch bei einem pathogenetisch orientierten – Eingriff eine bedeutende, letztlich ausschlaggebende Rolle. Deshalb sollten wir diesen wichtigen Faktor ›Selbstheilungsfähigkeit‹ von vornherein mit in Betracht ziehen, sogar schon vor und bei der Entstehung von Erkrankungen. Dann können wir Erkrankungen in ihren sinnhaften Bezügen zur Selbstregulation des Menschen verstehen.

Diese Selbstregulation findet in einer ständigen wechselseitigen Beziehung zur Umgebung statt. Wir kommunizieren auf

unterschiedliche Weise mit unterschiedlichen Teilen unserer Umgebung: Die Luft atmen wir ein und aus, aus ihr holen wir den Sauerstoff, Pflanzen und z.T. auch Tiere essen und verdauen wir, unsere Mitmenschen lieben wir (oder haben andere Emotionen zu ihnen), in unserem Beruf kooperieren wir mit anderen, um unseren Lebensunterhalt zu erwirtschaften und ggf. die Lebensumstände zu gestalten. Mit der Biosphäre haben wir eine intuitive Wechselbeziehung. Individuell sind wir sehr abhängig von ihr (wie z.B. dem Wetter) – als Kultur und ganze Menschheit beeinflussen wir das Klima.

Gesunde Entwicklung anregen

In dieser mehrdimensionalen Kommunikation ist unsere Selbstregulation ständig beschäftigt. Hier entstehen sowohl Wachstum, gesunde Entwicklung als auch Erkrankungen. Deshalb ist es sinnvoll und zweckmäßig, die Entwicklung von Menschen im Zusammenhang ihrer kommunikativen Selbstregulation zu sehen. Das ist die Grundlage einer salutogenetischen Orientierung. Dazu gehört weiter, dass wir als attraktives Ziel Gesundheit, Wohlbefinden, Kohärenz (= stimmige Verbundenheit) fokussieren. Wir wollen Entwicklung in diese Richtung anregen und fördern – und das bei jedem Menschen. Der eine ist vielleicht sehr krank oder behindert, der andere ganz gesund – alle wollen und sollen sich ihrem jeweils ganz individuellem attraktivem Gesundheitsziel annähern. Insofern ist die Wissenschaft der Salutogenese eine Wissenschaft zur Annäherung an Gesundheit.

Deshalb schauen wir bei allen Menschen an jedem Punkt ihres Lebens, was sie selbst für salutogene Ressourcen haben, um sich ihrem Gesundheitsziel anzunähern. Und welche sozialen und professionellen Ressourcen sie bzw. wir für sie haben. Das gilt insbe-

sondere auch für Menschen, die unter Erkrankungen leiden, die jetzt noch chronisch genannt werden.

Normalerweise haben alle Mediziner und anderen Therapeuten drei grundlegende Fragen im Hinterkopf, die ihr Vorgehen leiten:

1. Was ist die Störung /Krankheits-Diagnose?
2. Was ist ihre Ursache?
3. Wie können wir die Krankheit beseitigen bzw. mit ihr umgehen?

Dies ist die übliche pathogenetisch orientierte Vorgehensweise, die bei manchen Erkrankungen erfolgreich ist. In der salutogenetischen Orientierung, die davon ausgeht, dass jede Erkrankung Ausdruck einer mehr oder weniger geglückten kommunikativen Selbstregulation ist, stellen wir drei andere Fragen:

1. In welchem Zusammenhang ist ein Mensch erkrankt?
2. Welche attraktiven Gesundheitsziele motivieren ihn?
3. Was kann er und was können wir dafür tun, dass es ihm besser geht (Ressourcen, Optionen)?

Diese Umgangsweise beinhaltet ein Umdenken für Gesundheitsarbeiter und auch viele Patienten. Im Kern dieses Umdenkens geht es darum, dass Praktizierende in Gesundheitsberufen im Bewusstsein arbeiten, dass sie ihre Patienten im Verlauf ihrer kommunikativen Selbstregulation begleiten, anregen und unterstützen. Die gesunde Selbstregulation eines Menschen ist anscheinend auf Erleben von Stimmigkeit (Kohärenz), auf Sicherheit, auf Wohlbefinden, Freude und Entwicklung ausgerichtet. ■

Literatur:

Petzold TD u. Lehmann N (Hrsg.) (2011): Kommunikation mit Zukunft – Salutogenese und Resonanz. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.

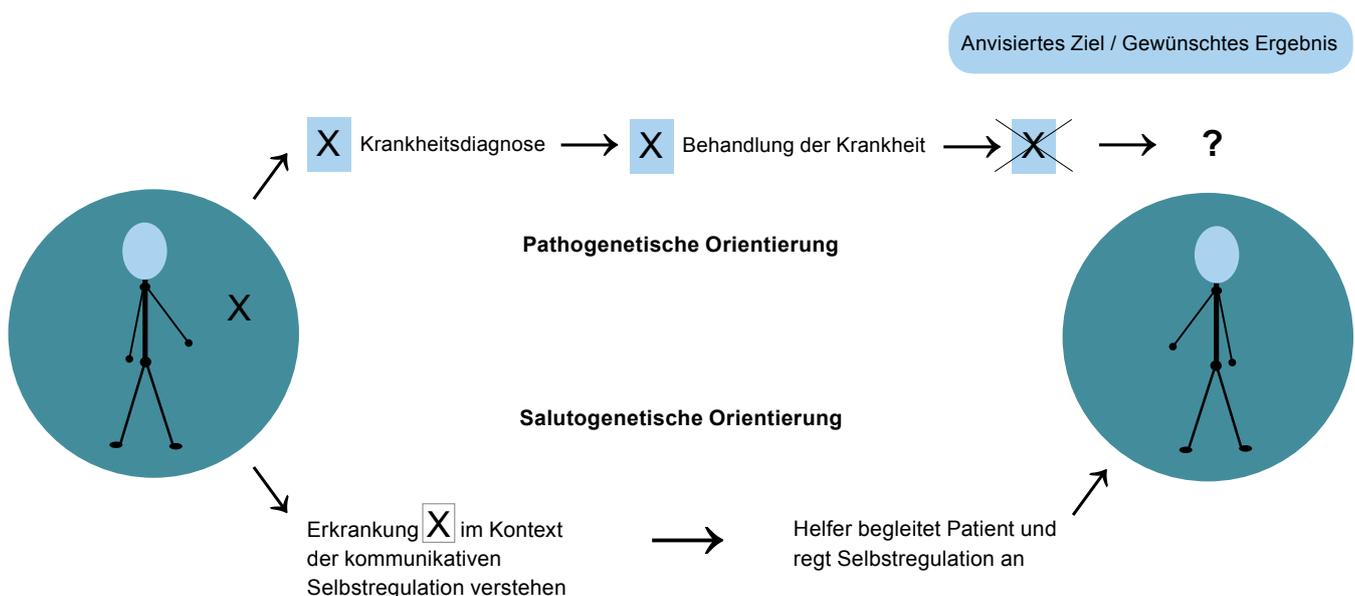


Abb.: Pathogenetische und salutogenetische Orientierung