

Gerhard Leukroth

Bericht vom 12. Meersburger Kongress der IGTH vom 5. bis 9. November 2001 mit dem Thema:

Neue Psychosomatik

Leib – Seele – Geist – Medizin (Teil II)

Der 12. Meersburger Kongress der IGTH, der Deutschen Gesellschaft für Therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e.V., stand mit seinem diesjährigen Thema ganz im Zeichen des Aufbruchs zu neuen Ufern in den Bereichen der Naturwissenschaften, Medizin, der Psychotherapie und der Pädagogik des 21. Jahrhunderts mit der Intention, den Menschen durch eine ganzheitliche Wahrnehmung und Denkweise in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen. Das verlangt eine Erweiterung unseres bisherigen linearen causal-analytischen Denkens nicht nur in der Medizin, sondern in den gesamten Naturwissenschaften.

Das führt uns zum nächsten Vortrag mit dem Thema:

Psychosomatik und das neue Paradigma der Salutogenese von Dr. Michaela Glöckler

Was ist Salutogenese?

Das neue Paradigma der Salutogenese in der Medizin ist eine Konsequenz des allgemeinen Paradigmawechsel auf dem Gebiet der Naturwissenschaften.

Es bedeutet:

Anstelle des bisherigen linearen Denkens und pathogenetischen Handelns des Arztes und Psychotherapeuten tritt ein auf Gesundheit ausgerichteter Behandlung mit Hilfe eines ganzheitlichen Denkens, das alle Lebensbereiche des Patienten berücksichtigt und miteinander vernetzt.

Das von Antonovskys 1997 vorgestellte Begriff der Salutogenese stellt ein neues medizinisches Konzept dar, das sowohl für die therapeutische Praxis als auch für den Begriff der Gesundheit bedeutungsvoll ist. Im Vordergrund steht der Gedanke, dass Krankheit und Gesundheit im Sinne eines Kontinuums erfahrbar werden, sobald beide nicht mehr an die Idee des Gleichgewichts (Homöostase) gebunden sind, sondern an die Idee des Ungleichgewichts (Heterostase). Mit dem Terminus Heterostase ist die Vorstellung von Leben verknüpft, in der es um Selbsterhaltung im Ungleichgewicht geht. (Anm.: Diese Idee entspricht dem Prinzip der Selbstorganisation lebender Systeme fern vom thermodynamischen Gleichgewicht, s.o. erster Vortrag). Damit ist die Frage nach dem gesunden Kern in jedem Kranken gestellt und die Aufgabe, diesen zu kräftigen, statt beim Kurieren der Symptome hängen zu bleiben. Es ist zum Beispiel ein allgemein bekanntes schulärztliches Problem, die Stärken eines Kindes herauszufinden, statt – wie allgemein üblich – auf die Beurteilungen der Lehrer und auf kinderärztliche Diagnosen zu starren.

Es wird bekanntlich mehr Kindern durch ärztliche Diagnosen und Beurteilungen von Lehrern geschadet als geholfen.

Begründung der Salutogenese

Wie kamen die Begründer der Salutogenese, zu denen außer Antonovsky auch bekannte Psychologen und Philosophen unserer Zeit wie Erich Fromm, Victor Frankle, Hans Jonas, Aron, Maslov und Marcuse gehören, zu ihren Ansichten?

Es waren Erfahrungen, die sie als Juden oder mit ihren jüdischen Familienmitgliedern im Zweiten Weltkrieg in Auschwitz und anderen Massenvernichtungslagern gemacht hatten.

Antonovsky untersuchte als Arzt nach dem Zusammenbruch des Naziregimes den Gesundheitszustand alter Frauen, die den Holocaust überlebten, und stellte zu seinem Erstaunen fest, dass viele trotz der ausgestandenen körperlichen und seelischen Leiden eine gute, stabile Gesundheit besaßen. Victor Frankle machte als Häftling am eigenen Leib die Erfahrung, dass er unter Bedingungen überlebte, die nach üblichen medizinischen Maßstäben zum Tode hätten führen müssen. Nichts stimmte mehr! Mit der üblichen Diagnostik war dem Phänomen nicht beizukommen. Das führte nach dem zweiten Weltkrieg zu der Frage nach den Quellen der Gesundheit. Das Konzept der klassischen Medizin und Psychotherapie, die im günstigsten Fall nach den Ursachen der Krankheiten fragt, meist aber nur die Symptome behandelt, führte hier nicht weiter.

Das war, so erkannte man, nur die eine Seite der Medaille, die andere Seite fehlte, und man stellte sich deshalb die Frage:

Was unterscheidet eine gesunde von einer kranken Seele?

Maslov und Frankle waren die ersten, die erkannten, dass Gesundheit etwas mit den spirituellen, religiösen Erfahrungsmög-

lichkeiten ihrer Patienten zu tun hatte. Hans Jonas, dessen Mutter in Auschwitz umgebracht wurde, führte das in eine existenzielle Krise, weil er sich als gläubiger Christ fragen musste: Kann jemand nach Auschwitz überhaupt noch an einen allmächtigen Gott glauben, der dieses Grauen zugelassen hat?

Was ist das für ein Monstrum, der die Gerechten bestraft und die Ungerechten laufen lässt?

Es wurde ihm bald klar, der Holocaust war keine Strafe Gottes! Aber wie konnte das Schreckliche trotzdem geschehen, wenn Gotte doch allmächtig war, wie es im Alten Testament geschrieben steht?

Dafür gab es nur eine Erklärung:

Gott hatte sein Verhältnis zu den Menschen geändert. Er war nicht mehr der Allmächtige, der jenseits des Fixsternenhimmels irgendwo in der Transzendenz der Himmel wohnte. Er hatte sich vielmehr seiner Allmacht entledigt und in der Erdenwelt inkarniert. Er machte im Menschen selbst eine Entwicklung durch, die ihm neue Erfahrungen verschaffte mit seinem Geschöpf, dem er die Verantwortung für das, was auf der Erde geschieht, im Hinblick auf die Freiheit überlassen hatte.

Das war die Antwort auf die quälende Frage:

Gott war selbst in Auschwitz in Gestalt der Liebe und hat mit unter dem Grauensvollen gelitten.

Verantwortlich für die Massenmorde im Holocaust aber waren die Menschen selbst mit ihren diabolischen Inspirationen. Was aber hatte das zu bedeuten? Hat das Böse, wenn es geschieht, überhaupt einen Sinn? Liebe, Freiheit, Wissen und Weisheit werden uns weder von Gott geschenkt noch sind sie von heute auf morgen machbar, vielmehr bedarf es dazu einer Entwicklung, bei der es das Schwerste zu lernen gilt, was es gibt: Das Böse zu verstehen, nicht nur als eine Dysfunktion des Gehirns oder Schädigung bzw. Unterentwicklung der Psyche, sondern als eine Kraft, deren Rechtfertigung darin liegt, dass sie den Menschen aufweckt, Aufmerksamkeit schafft und so sein Bewusstsein konstruktiv und integrativ entwickelt.

Genau das ist im Rahmen der Medizin und Psychotherapie auch das Anliegen der Salutogenese:



GTH/I-GTH Geschäftsstelle
Kaiserstraße 2 a • 66955 Pirmasens
Tel. +49(0)6331-73774 • Fax 78534 (ab 15.30 h)
E-Mail: hypno@i-gth.de • www.i-gth.de

Das „Böse“, die Krankheit als Anlass nehmen zur Entwicklung des „Guten“, der Gesundheit.

Wie und womit arbeitet man in der Salutogenese?

Antonovsky begreift Krankheit als notwendigen Bestandteil des Lebens, in dem sich Gesundheit und Krankheit mischen.

Er verwendet zwei Bilder, um den Sachverhalt zu beschreiben:

Wir alle befinden uns „in verschiedenen Flüssen, deren Strömungen und Strudel oder andere Gefahrenquellen variieren; niemand befindet sich jemals am sicheren Ufer“. Gesundbleiben heißt hierbei, ein guter Schwimmer zu werden. Oder auf die Metapher des Skifahrers angewendet, sagt Antonovsky:

„Wir alle fahren eine lange Skipiste hinunter“.

Während die pathogenetisch orientierten Mediziner hauptsächlich mit denjenigen beschäftigt sind, „die an einen Felsen gefahren sind, an einen Baum, mit einem anderen Skifahrer zusammengestoßen sind oder in eine Gletscherspalte fielen und die uns davon überzeugen wollen, dass es besser sei, überhaupt nicht Ski zu fahren“, interessiert sich die salutogenetische Medizin dafür, „wie die Piste ungefährlicher gemacht werden kann und wie Menschen sehr gute Skifahrer werden können.“ Die Fähigkeit oder Eigenschaft, die dabei entsteht, nennt Antonovsky „sense of coherence“ oder Kohärenzgefühl und meint damit eine generelle Lebenseinstel-

lung, die sich möglichst früh – im Alter zwischen 20 und 30 Jahren – entwickeln muss, wenn es später nicht Probleme geben soll.

Dieses Kohärenzgefühl verlangt vom Patienten mit Hilfe des Therapeuten folgende Qualitäten und Fähigkeiten zu entwickeln:

- Die Übereinstimmung mit sich selbst.
- Die Übereinstimmung mit der näheren Umgebung und (Familie, Wohnort, Arbeitsplatz etc) und
- Die Übereinstimmung mit der Zeitsituation, mit der Welt, in der man lebt.

Wie lässt sich das praktisch verwirklichen?

Wie kann der Mensch gesund bleiben im Zustand der Heterostase, also im Ungleichgewicht, bei fehlender Stabilität? Antonovsky nennt drei Verarbeitungsmöglichkeiten („Faktoren“), die es zu berücksichtigen gilt.

1. Stressoren, d.h. äußere Einwirkungen. Sie versetzen die Person in einen physiologischen Spannungszustand, den es körperlich und seelisch zu bewältigen gilt. Gelingt dies, dann stärkt das Erleben den „sense of coherence“, misslingt es, dann entsteht Stress, der aber nicht zwangsläufig krank machend sein muss. Ob Ressourcen geweckt werden, hängt von zweierlei ab, erstens ob die betreffende Person bereits über einen hohen „sense of coherence“ verfügt und zweitens, ob zusätzlich zum auftretenden Stress andere schwä-

chende Faktoren (Krankheit, äußere Nöte) vorliegen.

2. „Generalisierte Widerstandsressourcen“, heilsame Faktoren („salutary factors“), die einem helfen, „mit jedweden Stress umzugehen“. Zunächst dachte Antonovsky dabei nur an äußere Dinge wie soziale Unterstützung, Geld und kulturelle Stabilität, später aber, in der Entwicklung seines Konzeptes, merkte er, dass diese exogenen Ressourcen auf ‚endogene‘, personenspezifische Ressourcen verweisen.

Den äußeren Faktoren ist gemeinsam, dass sie „die Überzeugung des Menschen stärken sollen und dass die Einflüsse der eigenen Umwelt sinnvoll interpretierbar sind“. Antonovsky nannte diese Komponente das Gefühl der Verstehbarkeit (sense of comprehensibility). Dies allein aber genügt nicht.

Zu dem Gefühl, etwas verstanden zu haben, müssen weitere Faktoren hinzukommen:

- Der Faktor des instrumentellen Vertrauens, das Machbarkeitsgefühl (sense of manageability).
- Der Faktor der Motiviertheit, das Gefühl, etwas bewältigen und schaffen zu wollen. Dies nannte er das Bedeutsamkeitsgefühl (sense of meaningfulness).

Das alles aber setzt einen weltanschaulichen Faktor voraus, der dem Patienten als Verarbeitungsmittel zur Verfügung steht:

Wer keine Weltanschauung hat, die es ihm ermöglicht, alles, was geschieht, als sinnstiftend interpretieren und verarbeiten zu können, hat Krankheitsdispositionen in Form von Aggressionen, Wut oder Frustrationen, die er auf Dauer nicht verkraften kann. Dagegen hilft nur eine Weltanschauung, die auf Lernen und Arbeit so angelegt ist, dass die innere Welt des einzelnen sich mit der äußeren Welt des Zeitgeschehens und der Menschheitsgeschichte sinnvoll verbinden kann.

Für die Salutogenese ist deshalb neben der Heterostase, der

Erziehung zur Kohärenz und der Entwicklung von Verarbeitungsmöglichkeiten, die stärkste Widerstandesource die „Gottesbeziehung“, die mentale und emotionale Beziehung zu einer Weltgeistigkeit, in der alles Geschehen in einem sinnvollen Zusammenhang steht, auch wenn wir den nicht immer sofort überschauen können (siehe Hans Jonas Frage: Wo war Gott?). Echte, authentische spirituelle Erfahrung, der Wille zu einer geistig-seelischen Entwicklung, eine vertrauensvolle, fraglose menschliche Beziehung und materielle Sicherheit in Form von einem sicheren Arbeitsplatz und genügend Geld sind die wichtigsten Voraussetzungen und Bedingungen für eine gesunde Entwicklung des Menschen. An ihrer Pflege und Herstellung gilt es in Zukunft, salutogenetisch auf den Gebieten der Medizin und der Psychosomatik, aber auch in der Politik und Wirtschaft verstärkt zu arbeiten. Denn nur so werden Freiheit, Liebe und Wahrhaftigkeit, die drei urmenschlichen Werte, als Entwicklungsziel erhalten bleiben, und das Böse wird keine Chance haben, Mensch und Welt eigenmächtig zu zerstören.

Im dritten Vortrag zum Thema „Neue Psychosomatik“ stellte der Physiker Dr. Ulrich Warnke aus Saarbrücken sein Konzept vor:

Quantenmedizin als Brücke zur Geisteswissenschaft

Im ersten Teil seines Vortrages wies Warnke daraufhin, dass sich von Jahr zu Jahr die Steigerungsrate für psychosomatische Erkrankungen erhöht. Die Ärzte fragen nicht mehr nach den Krankheitsursachen, sondern schauen nur noch auf die Krankheitsprozesse und ihre Symptome, die sie mit Medikamenten pauschal behandeln. Das steigert die Kosten im Gesundheitswesen, denn viele Menschen werden heute nur zu Patienten, weil man ihnen eine Krankheit eingeredet hat, die dann im vollcomputerisierten Krankenhaus behandelt wird. Hier sind alle Krankheiten samt ihren Diagnosemöglichkeiten und Behandlungsmethoden in Datenbanken gespeichert, der Patient wird von Apparaten im Verlauf eines Diagnosepro-

gramms durchgeprüft wie ein kaputtes Auto in der Werkstatt und dann entsprechend behandelt. Solche kostensenkenden online-Krankenhäuser gibt es schon in Amerika. Dabei spielt die Persönlichkeit des Arztes und das Vertrauen seines Patienten zu ihm keine Rolle mehr – d.h. der existenzielle Bereich des Geistes und sein ganzheitliches, verbindendes Wesen wird in diesen „Gesundmachfabriken“ völlig negiert und vom Heilungsprozess als möglicher Faktor ausgeschlossen. Zersplitterung und spezielle Untersuchung der einzelnen Teile statt Betrachtung der Ganzheit ist heute noch immer in Mode auf den Gebieten der medizinischen Wissenschaft. Dabei haben die Quantenphysiker inzwischen bewiesen, dass ein System in der Natur nicht ohne sein Umfeld existieren kann, ja dass es überhaupt erst zu existieren beginnt durch die beobachtende Umgebung. Die Physiker haben sich dabei längst von der alten linearen Denkweise des simplen Ursache-Wirkungsdenkens entfernt. Sie wissen, dass Wechselwirkung auf Resonanz beruht zwischen den Dingen und den Menschen. Denn alles ist Teil eines universalen Bewusstseins. Die klassische Subjekt-Objekt-Beziehung gibt es nicht. Die Art unserer Experimente bestimmt die Qualität der Ergebnisse.

Die Materie-Geist-Kopplung hat sich als universales Prinzip erwiesen:

Alles wird erkannt und verändert durch meinen subjektiven Geist. Experimente mit Ratten haben gezeigt, dass diese in dem Maße kreativer werden (beim Suchen nach dem richtigen Weg in einem Labyrinth z.B.), wenn die Experimentatoren daran glauben, dass die Tiere den Weg besser und schneller finden können.

Das hängt damit zusammen, dass wir in zwei Räumen leben, die miteinander korrespondieren:

In der Welt der realen Energie und der Welt virtueller Energie.

Dabei macht die reale Welt nur 0,1 Prozent der Gesamtheit aus. 99,9 Prozent davon aber bestehen nur aus Vakuum, dem Raum zwischen den Atomen und Quanten! In diesem Vaku-

um zwischen den Materieteilchen gelten ganz andere physikalische Gesetze als bisher. Denn in ihm befinden sich Energien und Informationen, die auf die Welt der materialisierten Energie einwirken können. Das geschieht immer dann, wenn etwas energetisch Gleichartiges aus der realen Welt mit einer virtuellen Größe korrespondiert durch Resonanz. Wenn das stattfindet, verwandelt sich die virtuelle Energie in ein reales Teilchen, das Kräfte übertragen und aufnehmen kann. Dieser Prozess wird als „Verfestigung“ bezeichnet.

Für unseren Körper und seine Funktionen heißt das:

Alles ist ein verfertigtes Raum-Zeitmuster einer spezifischen Energie, das hauptsächlich aus Nichts besteht.

Dieser Raum des Nichts, der nichts als masselose Ladungen enthält, ist in seiner Ausdehnung nicht auf unserer Körpergrenzen beschränkt, sondern breitet sich im ganzen Universum als Schwingungsmuster stehender Wellen aus. Die Qualität und die Funktion diese Nicht-Raumes ist mit denen des „Geistes“ im traditionellen Sinne gleichzusetzen. Informationen, die in diesen „Geisterraum“ eingelesen werden, beeinflussen das gesamte Universum das aus einem „universellen hologrammähnlichen Muster“ besteht, aus dem umgekehrt an jeder Stelle des individuellen Vakuumraumes die gespeicherte Information wieder herausgelesen werden kann, sobald „Informationsresonanz“ hergestellt wird.

Alle diese Quantenphänomene entstehen aber erst durch die Beobachtung. Vorher sind sie nur winzige Potenziale im großen Pool der Möglichkeiten. Die uns umgebende Wirklichkeit ist demnach nichts anderes als Illusion, Maya, wie für die alten Weisen in Indien und anderswo, nur die Welt der Leere, die 99,9 Prozent zwischen den Teilchen ist für den Quantenphysiker potenzielle Realität!

Das erinnert lebhaft an Christian Morgensterns Gedicht vom Lattenzaun:

Es war einmal ein Lattenzaun Mit

wischenraum hindurch zu schauen, ...

Im zweiten Teil seines Vortrages versuchte Herr Warnke, das quantenphysikalische Konzept mit „aktuellen Ergebnissen aus Experimenten“ plausibel zu machen, die er, auf Folien gedruckt, nach der Power-Point-Methode über einen Overheadprojektor dem Publikum vorstellte. Da war es interessant zu hören und zu sehen, dass der Mensch letztlich nur das Konstrukt von Wellenfunktionen ist, das nach der Stringtheorie an Fäden hängend als virtueller Kreis im Universum schwingt und dass sich das Tao quantenphysikalisch als schwingendes Stringband erklären lässt. Faszinierend auch die Feststellung, dass in Folge des Resonanzprinzips nur der glücklicher werden kann, der durch einen Glücklichen dazu angeregt wird. Vor allem aber begeisterte es das weibliche Publikum, dass wir inzwischen nicht nur in drei oder vier, sondern sogar in elf Dimensionen schwingen können, während die männlichen Hörer mit Applaus zur Kenntnis nahmen, dass sich in einem String unendliche Datenmengen speichern lassen, (wie in der Akasha-Chronik), so dass, alle Strings des Universums zusammen genommen einen riesigen Informationsspeicher ergeben, den die Quantenphysiker „Geist“ nennen, der seiner Potenzialität nach mindestens genauso weise ist wie alle alten Weisen vergangener Kulturen zusammen genommen. Das Publikum rief am Ende nach einer „Zugabe“!

Wir sind gespannt darauf, was uns Herr Warnke im nächsten Jahr zum Meersburger Kongress, der das Thema „Kommunikation“ haben wird, dazu aus quantenphysikalischer Sicht sagen kann.



Weitere Informationen erfragen Sie bitte unter:

GTH/I-GTH Geschäftsstelle

Kaiserstraße 2 a
66955 Pirmasens

Tel. +49(0)6331-73774
Fax 78534 (ab 15.30 h)

E-Mail: hypno@i-gth.de
www.i-gth.de