

Neues Konzept

RÜDIGER LORENZ: **Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler.** Ernst Reinhardt Verlag, München 2004. 208 Seiten, 19,80 EUR.

Rüdiger Lorenz ist Gestaltanalytiker und Psychotherapeut. Er vermittelt systematisch die wichtigsten theoretischen Bausteine des Salutogenese-Konzeptes und vergleicht diese u.a. auch mit medizinischen Auffassungen der Antike. Er erörtert entwicklungs-theoretische Positionen zur Entwicklung des Kohärenzgefühls im Lebenslauf des Menschen. Im Unterschied zu Antonovsky beschreibt Lorenz die Entwicklung des Kohärenzgefühls als lebenslangen Prozess. In seinen Augen ist »Antonovskys Auffassung kritisch zu hinterfragen, ob das Kohärenzgefühl weiterhin als eine stabile Persönlichkeitseigenschaft zu betrachten ist, weil doch die Identitätsarbeit im gesamten Lebenslauf als prozessuales Geschehen zu betrachten ist.« Antonovskys diesbezügliche Auffassungen müssten nach heutiger Forschungslage relativiert und in Frage gestellt werden.

Ferner referiert der Autor eine große Zahl mit dem Salutogenesekonzept verwandter wissenschaftlicher Konzepte älteren und jüngeren Datums, so dass der diesbezügliche Forschungsstand sichtbar wird. Ausführlich werden methodische Implikationen für die Praxis von Psychologen, Pflägern und Medizinern erörtert. Wer sich mit dem Thema Salutogenese auf gehobenem wissenschaftlichem und begrifflichem Niveau befassen möchte, wird an diesem Buch seine Freude haben.

Corinna Gleide

Schatzsuche

ECKHARD SCHIFFER: **Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung.** Beltz Verlag, Weinheim 2001. 184 Seiten, 12,90 EUR.

Im Unterschied zur Schrift von Rüdiger Lorenz enthält Eckhard Schiffers Buch eine leicht lesbare, »populäre« Darstellung des Themas Salutogenese. Es ist mit Humor und künstlerischem Sinn geschrieben – ohne deswegen ungenau zu sein. Schiffer bezieht Geschichten aus »Tausendundeine Nacht«, »Pu der Bär« oder den Roman »Die Pest« von Albert Camus in seine Darstellung ein und verdeutlicht das Kohärenzgefühl des Menschen anhand der Biografie von Joan Miro

und »Auf der Suche nach der verlorenen Zeit« von Marcel Proust. Besondere Betonung erhält die Kunst, Geschichten, beispielsweise die eigene Lebensgeschichte zu erzählen. Der Autor macht sich stark für das Vorlesen oder Erzählen von Geschichten gegenüber Kindern, denn sie können daraus wichtige Lebenskräfte beziehen. Dem Erzählen von Geschichten eignet eine zusammenhangbildende Kraft, die den Menschen darin fördert, »das eigene Leben vor dem Auseinanderfallen zu bewahren, etwas Wertvolles in sich selbst zu entdecken.« Außerdem beschreibt Schiffer besonders eingehend die salutogenetische Bedeutung von Dialog und Spiel.

Corinna Gleide

Patient Schule

ECKHARD SCHIFFER/ HEIDRUN SCHIFFER: **LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo.** Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2004. 212 Seiten, 14,90 EUR.

Nach dem Urteil der Autoren, sind nicht nur die Schüler, sondern auch viele Lehrer krank. In dem Buch »Der Patient Schule« wurde dieser Gedanke von Eckhard Schiffer eingehender diskutiert. Auch nach Pisa und Erfurt, so die Autoren im vorliegenden Buch, findet die Therapie durch Verbesserung der Kontrollen, durch Qualitätssicherung, Erarbeitung von Leitlinien und Profile für Transparenz, Vergleichbarkeit und Effektivität statt; aber in der Pädagogik, wie auch in der Medizin, sei etwas völlig aus dem Blick geraten, nämlich die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler bzw. zwischen Arzt und Patient. Das Buch untersucht verschiedene Fragestellungen und Themenkomplexe im Umfeld von Beziehunghaftigkeit beginnend im Frühkindalter, so z.B. den verbalen und nonverbalen Dialog, die Rolle der Anerkennung und Wahrnehmung von Kindern für die Herausbildung eines gesunden Selbstempfindens sowie das Entstehen von Selbst- und Weltbezug durch das Erzählen und Vorlesen von Märchen und Geschichten. Bezugspunkt der Darstellung ist der von Antonowvsky entwickelte Begriff des Kohärenzgefühls; die Autoren stellen einen Zusammenhang her zwischen der Kohärenzempfindung und der aus dem Innern kommenden (intrinsic) Lernmotivation. Sie gehen der Frage nach, wie die oben genannten dialogischen Anteile im Umgang mit Kindern das intrinsische Vermögen entwickeln helfen können.

Corinna Gleide

Erziehung zum Lebendigsein

Gesunde Schule – Der salutogenetische Ansatz der Waldorfpädagogik. Erziehungskunst, Zeitschrift zur Pädagogik Rudolf Steiners. Jg. 67, Heft Nr.5, Mai 2003. 4,90 EUR + Porto. Libanonstraße 3, 70184 Stuttgart, Tel: 0711 – 220 13 40, Fax -220 13 39, E-Mail: erziehungskunst@t-online.de

Die Zeitschrift »Erziehungskunst« thematisiert den salutogenetischen Erziehungsansatz der Waldorfpädagogik, der körperliche, seelische und geistige Gesundheit fördern und hervorbringen möchte. Der Mensch ist »krank von Natur« – so Rudolf Steiner. Anders gesagt: Er ist unvollkommen, und Erziehung, auch Selbsterziehung, muss ein Heilprozess sein; ein ständiges Bemühen um Höherentwicklung von Leib, Seele und Geist. Gesundheit ist kein Zustand, der, einmal erreicht, von Dauer ist; nein, man muss sich stets von Neuem darum bemühen. So können wir unseren Kindern das Gut Gesundheit auch nicht einfach »schenken«, sondern nur versuchen ihnen »Wurzeln und Flügel« zu verleihen. Dies kann man angehen, indem man ihnen einen erzieherischen Hintergrund, der auf Verantwortung, Zuwendung und Vertrauen basiert, vermittelt und ihnen einen Spielraum zum Lebendigsein, zum Sich-selber-Ausprobieren und Erlebnisse-fantasievoll-Verarbeiten lässt. Das sind die Grundlagen, auf die ein Mensch auch in späteren Jahren zurückgreifen kann. Widerstandsressourcen, innere wie äußere, werden angelegt.

Eine menschengerechte Erziehung stärkt die Sicherheit, auf das eigene Urteil zu vertrauen und vor allem sich eines zu bilden. Die äußeren Maßstäbe brechen heute mehr und mehr weg, die Bedeutung der Technik nimmt zu, und eigentlich sollte im selben Maße von den »Erziehern« innere Arbeit geleistet werden. Doch schon der Kindergarten wird zunehmend verschulter. Immer kopflastigere Spiele werden mit den Kindern durchgeführt, anstatt sie zur Eigenaktivität zu ermutigen und ihnen zu helfen, Lebenskräfte zu entwickeln. In Kulturen, die ohne Technik und Elektrizität auskommen, sind die Kinder in Schulfreitesten Kindern der »westlichen Zivilisation« in jeder Hinsicht überlegen. Dafür hat man hier später neunmalklugen Studenten, deren Seelenkräfte verkümmern und die im Stande sind, ihren Professor wegen einer falschen Zensur umzubringen. Kinderkrankheiten wie Masern, Röteln, Mumps etc.

verschwinden immer mehr, während gleichzeitig eine erschreckende Zunahme unspezifischer Leiden wie Nervosität, Konzentration- oder Essstörungen zu beobachten ist. Die Waldorfpädagogik versucht, durch Problembewusstsein, Eigenverantwortlichkeit und Sinngabe gegen die heutige Tendenz zur Unrast zu arbeiten. Um dem Erziehungsaspekt der Salutogenese näher zu kommen ist dieses Heft sehr geeignet. Zu den verschiedenen Gesichtspunkten dieses Themas schreiben u.a. Thomas Mart, Eckhard Schiffer, Michaela Glöckler, Johannes Denger lesenswerte Beiträge.

Martina Kallenberg

Das verletzte Gemüt

OLAF KOOB: Das verletzte Gemüt. Ursachen und Behandlung von Nervosität, Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen. Salutogenetische Aspekte zur Situation der Gegenwart. Verlag Johannes M. Mayer, Stuttgart, Berlin 2003. 186 Seiten, 16,80 EUR.

Olaf Koob verknüpft therapeutische Gesichtspunkte zum Umgang mit Nervosität, Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern und Jugendlichen mit erhellenden historischen und menschkundlichen Einsichten. Im Zentrum steht die Gefährdung und Pflege des Gemütes als zentraler Instanz im Menschen. Rudolf Steiner sprach im Zusammenhang mit der Nervosität von der Gefahr epidemisch zunehmender Gemütskrankheiten in unserer Zeit. Hier knüpft Koob an und behandelt den im Titel angesprochenen Symptomkomplex unter dem Gesichtspunkt der Nervosität als Kulturproblematik. Zugrunde liegt ein Verlust der »Mitte des Menschen, die zwischen Wahrnehmen (Aufmerksamkeit) und Bewegen (Aktivität) vermittelt«. Mit den mechanistischen Vorstellungen von der Sinneswelt bei Denkern wie Hobbes, Locke, La Mettrie oder Hume begann bereits im 18. Jahrhundert die bewusstseinsbildende »Macht des Nervensystems über unsere Vitalität«. Heute ist diese Denkweise bestimmend für das gesamte Leben geworden.

Vor diesem kulturdiagnostischen Hintergrund, der Menschen jeden Alters betrifft, skizziert Koob pädagogische Gesichtspunkte einer gesunden Gemütsbildung im Kindes- und Jugendalter bis hin zu therapeutischen Hilfestellungen für den Umgang mit ADHS (Aufmerksamkeit Defizit- Hyperaktivität Syndrom). Möglichkeiten der Begleitung durch die

Eltern, Kindertherapie, medikamentöse Therapie und Ernährungsfaktoren werden in ihrer Wirkungsart verständlich gemacht, so dass für den Leser Urteilsgrundlagen entstehen. Durch seinen menschenkundlich geschulten Blick kann Koob nachvollziehbar machen, wie der »geistige Gestaltkreis«, der Gedanke und Wille verbindet, im kindlichen Gemüt gepflegt und genährt werden kann.

Pädagogische und therapeutische Gesichtspunkte stehen in diesem Buch immer im Zusammenhang mit der Zeitnotwendigkeit einer neuen Kultur der Selbsterziehung und des Übens, einer neuen Willenskultur auf allen Lebensfeldern: »Was früher Natur war, muss jetzt Willenskultur werden.« Das hervorragend geschriebene Buch ist ein Reservoir an praktischer, von Erfahrung gesättigter Menschenkunde. Es verbindet therapeutische Fragen mit einer kulturwissenschaftlichen Perspektive.

Corinna Gleide

Widerstände als Chance

MICHAELA GLÖCKLER: **Kindsein heute. Schicksalslandschaft aktiv gestalten. Umgang mit Widerständen – ein salutogenetischer Ansatz.** Verlag Johannes M. Mayer. Stuttgart, Berlin 2003. 119 Seiten, 14,80 EUR.

Der Ansatz der Salutogenese wird in diesem Buch einführend und erhellend erklärt. Die Entwicklung des Kohärenzgefühls ist insbesondere eine Aufgabe der Kindheit bzw. von Eltern, Lehrern und Erziehern. Daher kommt dieser Zeit der Kindheit die entscheidende Bedeutung für die Gesundheit im späteren Leben zu. Die verschiedenen Gesichtspunkte, die für die Entwicklung von Kohärenzgefühl wichtig sind, Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit, werden nachvollziehbar und praktisch anwendbar in Bezug auf Erziehung und Umgang mit Kindern beschrieben. In diesem Zusammenhang wird z.B. die Bedeutung einer religiösen Erziehung für die Sinnerkenntnis und die Widerstandsressourcen hervorgehoben. Ferner wird dem kindlichen Spielen, dem Vorlesen und Zuhören sowie der Beziehung zwischen Erwachsenem und Kind insgesamt in ihren unterschiedlichen Nuancen hinsichtlich der Förderung des Kohärenzgefühls nachgegangen. Das Buch eignet sich als Einführung in das Thema der Salutogenese und in deren Anwendung auf Pädagogik und Erziehung.

Corinna Gleide

Wie entsteht Gesundheit?

MICHAELA GLÖCKLER/ ECKHARD SCHIFFER/ JÜRGEN SCHÜRHOLZ: **Wie entsteht Gesundheit? Zur Salutogeneseforschung Perspektiven und praktische Konsequenzen.** Gesundheitsförderung im Alltag Nr. 177, Bad Liebenzell 2003. 4 EUR.

Es handelt sich bei dem vorliegenden Bändchen um drei Vorträge, die während eines Kongresses in Stuttgart zum Thema Salutogenese unter dem Titel »Wie entsteht Gesundheit« gehalten wurden. Der Beitrag von Michaela Glöckler zeigt, dass der Gesundheitsbegriff nicht als das Gegenteil von Krankheit verstanden werden kann im Sinne einer gesellschaftlichen oder von der WHO vorgegebenen Norm, da Gesundheit immer individuell ist. Gesundheit ist, so eine praktische Konsequenz der Salutogeneseforschung, nicht »als ein dauernd Gegebenes« zu sehen, sondern »als ein Ergebnis einer ständigen, aktiven, selbstgesteuerten Arbeit, eine Vielzahl von Krankheitstendenzen und Stresssituationen zu überwinden.« Dem steht eine naturwissenschaftliche, pathogenetisch ausgerichtete Medizin gegenüber, die, so Jürgen Schürholz, seit 300 Jahren Krankheiten und deren Risikofaktoren erforscht. Für sie kommt das Krankmachende immer von außen: Bakterien, Viren, Pilze, Strahlen, Asbest, Blei etc. Im Kontext des salutogenetischen Gesundheitsverständnisses werden verschiedene Begriffe Antonovskys, des Vaters der Salutogeneseforschung, diskutiert, zum Teil erweitert und ergänzt. Eckhard Schiffer zeigt am Beispiel des abendlichen Geschichtevorlesens für Kinder, wie gesundheitsfördernde Kräfte durch den stattfindenden Dialog und die Anregung der Phantasie entwickelt werden. Michaela Glöckler vertieft den Entwicklungsgedanken, der sich aus dem dargestellten Verständnis für Gesundheit als ein immer zu Erringendes ergibt, in Richtung des Denkens als einer übersinnlichen Kraft, die bis dahin führen kann, dass das Leben heute als Einweihungsweg verstanden werden kann.

Interessant in diesem letztgenannten Zusammenhang ist, dass Abraham Maslow, Mitbegründer der humanistischen Psychologie und Psychotherapie, in einer Erhebung zu der Frage »Wie sieht der gesunde Mensch aus?«, feststellte, dass viele der Befragten angaben, neben anderen gesunden Faktoren ein mystisches Erlebnis gehabt zu haben. Gesundheit, so folgern die Autoren, hat

leibliche, seelische und geistige Komponenten. Während Antonovsky das Erringen von Kohärenzgefühl nach dem 25. Lebensjahr als normalerweise nicht mehr möglich ansieht, plädieren die Autoren für lebenslange seelische und geistige Weiterentwicklung.
Corinna Gleide

Was erhält Menschen gesund?

JÜRGEN BENDEL/ REGINE STRITTMATTER/ HILDEGARD WILLMANN: **Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert.** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2002, 172 Seiten, kostenlos erhältlich: www.bzga.de

Der zu besprechende Band ist die Dokumentation einer von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung an der Universität Freiburg in Auftrag gegebenen Expertise, die zum Ziel hatte, die vorhandene Literatur zur Salutogenese zu sichten sowie eine Auswertung im Hinblick auf den Nutzen des Konzepts für die Gesundheitsförderung vorzunehmen. In der vorliegenden erweiterten Neuauflage ist der Wissensstand, der zum Zeitpunkt des Projektabschlusses (Februar 1998) existierte, ergänzt durch einen Anhang mit einer ausführlichen Dokumentation zu Veranstaltungen, die die BZgA zum Salutogenese-Konzept durchführt. Die Expertise gliedert sich in einen Textteil und einen ausführlichen Anhang, der die Quellen dokumentiert und dem eine Bibliografie der Arbeiten Antonovskys beigelegt ist.

Die ersten drei Kapitel des Textteils stellen den Forschungsstand dar. Zunächst wird der Entstehungshintergrund des salutogenetischen Modells aufgezeigt; ein biopsychologisches Krankheitsmodell wird geschildert, das zwar das heute immer noch weitgehend vorherrschende biomedizinische Modell um psychische Faktoren ergänzt, aber immer noch ein Defizitmodell des Menschen darstellt und in Verbindung mit den Gedanken der Prävention und der Gesundheitsförderung den Hintergrund abgibt für das Entstehen des salutogenetischen Modells.

Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) fand hierzu im Rahmen von Studien zur psychischen Belastbarkeit und zu Verarbeitungsmustern von Anspannungszuständen heraus, dass das Zustandekommen einer Erkrankung überhaupt und deren Intensität viel eher von der individuellen Disposition als von den bela-

stenden Einflüssen abhängt. Antonovsky untersuchte Frauen der Geburtsjahrgänge 1914–1923 aus Zentraleuropa, die teilweise in Konzentrationslagern gewesen waren, und stellte fest, dass 29 % dieser Frauen trotz traumatischer Erlebnisse über eine relativ gute psychische Gesundheit verfügten. Dies war ihm Anlass, seine Forschungstätigkeit auf dieses Phänomen zu richten. Zentraler Aspekt des anhand dieses Phänomens entwickelten salutogenetischen Modells ist die Abkehr von einem pathogenetischen Bild der Krankheit zu einer Grundhaltung, die der Weltanschauung und individuellen Einstellung des Einzelnen zur Welt und zu sich selbst entscheidende Bedeutung beimisst. Diese Grundhaltung wird als Kohärenzgefühl beschrieben, das sich aus den Komponenten Gefühl von Verstehbarkeit, Gefühl von Handhabbarkeit und Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit zusammensetzt. Der Stand der empirischen Forschung zur Salutogenese, insbesondere zum Kohärenzgefühl, wird im dritten Kapitel dargestellt.

Mögliche Anwendungsbereiche des salutogenetischen Konzepts wie Gesundheitsförderung und Prävention, Psychosomatik und Psychotherapie sowie Rehabilitation werden im vierten Kapitel geschildert. Im abschließenden fünften Kapitel wird das salutogenetische Modell zusammenfassend bewertet, wobei neben mangelnder empirischer Überprüfbarkeit des Modells auch der Gedanke eines Gesundheit-Krankheit-Kontinuums in seiner Zweidimensionalität kritisiert wird, da dies mit der Abnahme von gesunden Anteilen eine Zunahme von kranken Anteilen impliziert, wohingegen die Autoren es für günstiger halten, Gesundheit und Krankheit als zwei voneinander unabhängige Faktoren zu konzipieren.

Mit Ausnahme des dritten Kapitels (Stand der Forschung) nehmen die Autoren von einer schwer verständlichen Fachsprache Abstand. Das Buch ermöglicht eine fundierte Einführung in die Thematik ohne Vorwissen und ist gleichermaßen geeignet als Einstieg in die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Konzept der Salutogenese. Hierbei sind weiterführende Literaturangaben im Anschluss an jedes Kapitel praktische Arbeitshilfen.

Peter Dellbrügger

Spirituelle leben länger

RONALD GROSSARTH-MATICEK: **Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit. Krankheitsfaktoren und soziale Gesundheitsressourcen im sozio-psycho-biologischen System.** Walter De Gruyter Verlag, Berlin, New York 2003. 336 Seiten, 39,95 EUR.

Der Autor ist Mediziner und Direktor des Instituts für Präventive Medizin, Politische Psychologie, Wirtschafts- und Gesundheitspsychologie in Heidelberg. Seine Arbeiten zur Selbstregulation werden seit Jahren stark beachtet und kontrovers aufgenommen. Neben wichtigen Befürwortern gibt es Kritiker aus der psychosomatischen Medizin, die ihm unzureichende Methodik und zum Teil auch Datenfälschung vorwerfen.

Das Buch umfasst ein sehr breites Spektrum von Gedanken aus Medizin, Psychologie, Politologie, Sport und Religion. Im Zentrum des Buches stehen langjährige empirische Studien zur Wechselwirkung von biologischen, seelischen und sozialen Faktoren bei der Entstehung von Krankheiten sowie das von Grossarth-Maticek entwickelte Autonomietraining, ein Interventionskonzept zur Selbstregulation. In den Studien wurden bei 35 000 Personen verschiedene Risikofaktoren wie Stress, Alkohol, Rauchen und familiäre Belastungen für Erkrankungen erfasst und über Jahrzehnte nachuntersucht. Verschiedene Untergruppen wurden unter spezifischen Fragestellungen und unter Berücksichtigung einer von Grossarth-Maticek erarbeiteten Verhaltenstypologie über Jahre beobachtet. Das Resultat der im Buch wiedergegebenen Studien ist, dass bestimmte Persönlichkeits- und Verhaltenstypen ein erhöhtes Risiko aufweisen, beispielsweise einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder eine Krebserkrankung zu entwickeln. Bestimmte aus der Kindheit stammende Hemmungen in Selbstregulation und Eigenentfaltung führen in Wechselwirkung mit physischen Dispositionen und Krankheitsanlagen zur Erkrankung. Dabei erfährt der Leser viel über spezifische Risikofaktoren beispielsweise für Krebserkrankungen, Hirnschlag, Demenz, Morbus Parkinson oder Autoimmunerkrankungen. Man erfährt beispielsweise auch, dass »atheistische Personen, die sich gut regulieren und gerne leben« ein Durchschnittsalter von 76 Jahren erreichten, während Personen, die eine »spontane Gottesbeziehung mit einer ausgeprägten Liebe zu Gott haben«, und gleichzeitig sehr gerne

leben, ein Durchschnittsalter von 87 Jahren erreichten. Hemmungen der Selbstregulation können im Erwachsenenalter durch das Autonomietraining als Form der Psychotherapie und des Gesundheitstrainings gezielt bearbeitet werden. – Das Buch stellt einen völlig eigenständigen und vom Autor mit hohem Sendungsbewusstsein vorgetragenen Ansatz dar. Grossarth-Maticek setzt sich allerdings kaum mit Langzeitstudien und Forschungsergebnissen anderer Wissenschaftler auseinander. *Corinna Gleide*

Optimales Wohlbefinden

RONALD GROSSARTH-MATICEK: **Autonomietraining. Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation.** Walter de Gruyter, Berlin, New York 2000. 314 Seiten, 44,95 EUR.

Das Buch stellt ein psychotherapeutisches Beratungs- und Trainingssystem vor, das der autonomen Selbstregulation dient. Es richtet sich an Therapeuten, die das Konzept kennen lernen wollen und an Privatpersonen, die Orientierung im Umgang mit sich selbst suchen. Der Leser erhält Anregungen, das eigene Verhalten so zu organisieren, dass das Wohlbefinden vergrößert werden kann. Nach Ansicht des Autors ist Wohlbefinden eine Art Indikator für den richtigen Umgang mit eigenen Bedürfnissen. Wenn die Selbstregulation in dieser Hinsicht gestört ist, kann der Mensch Stress oder krankheitserzeugende Gewohnheiten nicht mehr souverän beherrschen und wird krank. Ein gewisser Reiz des Buches hängt damit zusammen, dass die Untersuchungen des Autors einen ungewöhnlich direkten Zusammenhang mangelnder Selbstregulation mit spezifischen organischen Erkrankungen nahelegen. Nach Ansicht von Grossarth-Maticek ist der Mensch »ein Wohlbefinden und Lust suchendes System. Das menschliche Verhalten hat die zentrale Aufgabe, diese Zustände zu mehren und Situationen, die Unlust, Unwohlsein und Unsicherheit bis hin zu extremer Bedrohung auslösen, zu vermeiden.« Optimales Wohlbefinden erschöpft sich nach Ansicht des Autors nicht in der Befriedigung hedonistischer Bedürfnisse, sondern schließt auch harmonische sozio-kulturelle Bindungen und gegebenenfalls auch eine erfüllte Gottesbeziehung ein. »Eine gute Selbstregulation geht auch häufig mit spontaner und

emotional erlebter Religiosität einher, sowie mit dem Gefühl, für andere wichtig zu sein.«

Die Arbeitsweise des Autometriainings beruht auf der Analyse der Programme, die eine spezifische Persönlichkeitsorganisation steuern. »Jeder Mensch hat ein inneres Programm, das sein gesamtes Leben in eine Richtung steuert.« Programme, die dem Wohlbefinden abträglich sind, weil sie z.B. durch unbefriedigte Bedürfnisse der Kindheit motiviert sind, müssen erkannt und verbessert werden. Eine erfolgreiche Selbstregulation führt zu neuen Verhaltensweisen, welche die »Kompetenz, die Kontrollfähigkeit verbessern, neue Motive anregen und neue Selbstkonzepte gestalten.« Anschauliche Fallbeispiele und autobiografische Momente verdeutlichen das Konzept und vermitteln einen Eindruck von der Persönlichkeit und der »therapeutischen Intuition« des Autors. Sie beeindruckten auch dann, wenn man die weltanschaulichen Voraussetzungen Grossarth-Maticeks nicht teilt. Zu bemängeln ist eine gewisse fehlende Systematik im Aufbau des Buches, die mit zahlreichen Wiederholungen einhergeht.

Corinna Gleide

Architektur und Gesundheit

Gestaltung und Gesundheit. Mensch + Architektur. Heft 42/43 (10/2003). Zu beziehen bei: Imme Denker, Straßburger Straße 29, D-10405 Berlin, Tel: 030 44 039 127, Fax:-128, DenkerZimmer@freenet.de, 12 EUR inkl. Versand.

Nicht nur in der Medizin schlägt sich der ganzheitliche Salutogenesegedanke nieder. Wäre der Ansatz sonst ganzheitlich zu nennen? Die vierteljährlich erscheinende Architekturzeitschrift *Mensch + Architektur* geht in diesem Themenheft der Frage nach, welche Wirkung Bauten auf den Menschen ausüben und wie Architektur gesundheitsfördernd sein kann. Bilder und Plastiken können ignoriert, Musik überhört werden, aber die Architektur hat, bewusst oder unbewusst, einen starken Einfluss auf das menschliche Befinden, auf die Lebensqualität. Können architektonische Formen die Selbstregulation der Leibesorganisation fördern? Die heutigen Menschen sind oft müde; Langeweile in Beruf und Privatleben führt zu Leere, welche Nervosität und Stress fördert. Werden diese Zustände nicht von der »modernen« Architektur nur noch verstärkt? Wo ist die Architektur, die uns »bewegt«, lebendig hält und uns zu Aktivität anregt?

Gebäude, die gesundheitsfördernd in Qualität und Form wirken, werden besprochen (Jochim Zimmer und Fritz Marburg, Winfred Reindl) therapeutische Architektur (Johannes W. Rohen und Christian Rittelmeyer) und der Mensch in Bezug zum Raum (Michael Bubenzer und Walter Jordan) werden angeschaut. Dies ist ein umfassendes, interessantes Heft, das manche Denkanstöße für die Praxis gibt.

Martina Kallenberg

Quellen des Wohlbefindens

MICHAELA GLÖCKLER: **Salutogenese. Wo liegen die Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit?** Gesundheit Aktiv. Anthroposophische Heilkunst e.V. Bad Liebenzell 2004. 2 EUR.

In der auf einem in Bad Liebenzell gehaltenen Vortrag basierenden Darstellung unterstreicht Michaela Glöckler den individuellen und gesellschaftlichen Wert des salutogenetischen Gesundheitskonzeptes. Sie beschreibt körperliche, seelische und geistige Quellen der Gesundheit. Die Bedeutung menschlicher Beziehungen und einer bewusst gepflegten Beziehung zu Gott kommen zur Sprache. Am Schluss wird die gesundheitsfördernde Kraft des anthroposophischen Schulungsweges verdeutlicht.

Corinna Gleide

Forschungsfeld Salutogenese

FRIEDHELM LAMPRECHT/ ROLF JOHNEN (HRSG): **Salutogenese. Ein neues Konzept in der Psychosomatik?** VAS- Verlag für Akademische Schriften, Frankfurt 1997. 266 Seiten, 22 EUR.

Dieses Buch enthält Beiträge der 40. Tagung des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM), die vom 3.-5.3.1994 in Schönberg stattfand. Es kommen verschiedene Berufsgruppen wie Ärzte, Psychologen, Pflegekräfte und Körpertherapeuten zu Wort. Die ersten beiden Kapitel enthalten zahlreiche grundlegende Beiträge zum Konzept der Salutogenese. Anschließend wird eine Brücke zum klinischen Alltag geschlagen. Kapitel 4 bietet Beiträge zu psychoanalytischen Aspekten der Salutogenese. Die Darstellungen enthalten Fragebögen, Auswertungen und empirische Befunde aus verschiedensten fachbezogenen Forschungszusammenhängen zum Thema Salutogenese.

Corinna Gleide

Positive Psychotherapie

KLAUS YORK/ NOSSRAT PESECHKIAN (HRSG.): **Salutogenese und Positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben.** Verlag Hans Huber, Bern 2003. 287 Seiten, 29,95 EUR.

Die Beiträge dieses Buches beschreiben Grundlagen und Methoden der von Nossrat Peseschkian konzipierten Positiven Psychotherapie. Aufbauend auf dem Konzept der Salutogenese beschreibt es in erster Linie »wissenschaftlich evaluierte Methoden der pragmatischen Umsetzung in den verschiedenen Gesundheitsberufen.«

Die Positive Psychotherapie ruht auf drei Säulen: dem positiven Ansatz, dem inhaltlichen Ansatz und dem fünfstufigen Vorgehen.

Der positive Ansatz: Hierunter wird das gezielte Einsetzen positiver Deutungen der Krankheitsdiagnose verstanden. Mit Hilfe von Parabeln aus verschiedenen Kulturkreisen, Geschichten, Gleichnissen usw. wird ein gedanklicher und emotionaler Standortwechsel vorbereitet. Beispielsweise wird Aggressivität positiv gedeutet als: die Fähigkeit auf etwas spontan, emotional und hemmungslos zu reagieren. Faulheit wird gedeutet als: Fähigkeit, speziellen Leistungsanforderungen aus dem Weg zu gehen.

Der inhaltliche Ansatz: Im Sinne der humanistischen Psychologie wird der Mensch hier als seinem Wesen nach gut angesehen. Er verfügt über die zwei Grundfähigkeiten des Erkennens und der Liebe, die sich in eine Fülle einzelner Aktualfähigkeiten differenzieren. Neurosen, Psychosen und psychosomatische Störungen werden als einseitige Differenzierungen der Aktualfähigkeiten begriffen. Vernachlässigte Potentiale der Erkenntnis- und Liebesfähigkeit werden erschlossen und eröffnen dem Patienten neue emotionale Gestaltungsmöglichkeiten.

Das fünfstufige Vorgehen: Die Stufen Beobachtung/ Distanzierung, Inventarisierung, situative Ermutigung, Verbalisierung, Zielerweiterung haben eine Erweiterung des Repertoires an Konfliktverarbeitungsmöglichkeiten des Patienten zum Ziel. Therapie und Selbsthilfe greifen dabei ineinander. Die besprochenen Anwendungsbereiche der Positiven Psychotherapie sind u.a.: Diabetes mellitus, Rheumatoide Arthritis, Weichteilrheumatismus, sexuelle Funktionsstörungen, Angst, Depression, Tod und Trauer, Stress und Sucht.

Corinna Gleide

Überwindung der Resignation

ELISABETH WELLENDORF: **Das Schöpferische als Überwindung der Resignation.** Verlag Johannes M. Mayer, Stuttgart, Berlin 2003. 182 Seiten, 17,80 EUR.

Elisabeth Wellendorf plädiert aus der Sicht einer Kunsttherapeutin und Psychoanalytikerin für einen Bewusstseinswandel in der modernen Medizin, aber vor allem im Leben der Einzelnen. Sie beschreibt anschaulich auf dem Hintergrund der eigenen klinischen Erfahrungen, wie der Kapitalismus mit der Transplantationsmedizin und der Gentechnik nun auch das letzte verbliebene Refugium, den Menschen selbst, zur Ware gemacht hat; sie stellt Gedanken daneben bzw. dagegen, die verdeutlichen können, was ein »In-Beziehung-Treten« des Menschen bedeutet. Hierbei geht es insbesondere um die Beziehung zum anderen Menschen, aber auch z.B. zum eigenen Körper, zur eigenen Krankheit, zur eigenen Identität sowie zur Krankheit eines anderen Menschen. Sie schildert, was es für die Therapie bedeuten kann, wenn ein Mensch sich plötzlich vielleicht erstmals gesehen und angenommen fühlt und wie daraus Heilungserfolge entstehen können. Gemeint ist mit »Beziehung« und dem »In-Beziehung-Treten« durchaus eine tiefere Schicht, die erst da anfängt, wo ein Mensch nicht mehr als Rollenträger oder als Besitzer bestimmter Eigenschaften erscheint, sondern in seinem menschlichen Kern, als unverwechselbares Ich. Dieses In-Beziehung-Treten ist gemeint, wenn im Titel des Buches von dem Schöpferischen die Rede ist.

Corinna Gleide

Perspektiven der Dialogkultur

KARL-MARTIN DIETZ (HRSG.): **Leben im Dialog. Perspektiven einer neuen Kultur.** Menon Verlag, Heidelberg 2004. 106 Seiten, 10 EUR.

Nach dem einführenden und grundlegenden Buch von Karl-Martin Dietz zum Thema »Dialog. Die Kunst der Zusammenarbeit«, erschienen 1998, liegt nun ein weiterer Band zum Thema vor. Er besteht aus Beiträgen verschiedener Autoren, die diese anlässlich einer Veranstaltung des Hardenberg Instituts im Oktober 2002 gegeben haben. Nach dem einführenden Beitrag von Dietz fällt der Beitrag von Thomas Kracht auf, der der Frage des Unterschieds zwischen dem Erkennen und Verstehen eines ande-

ren Menschen nachgeht und verdeutlicht, dass das Individuelle eines anderen Menschen nie durch Allgemeinbegriffe erfasst werden kann. Vielmehr wird es erst dann erfasst, wenn das, was in der Begegnung mit einem anderen Menschen zunächst nur »traumhaft mitschwingt als Erfahrung von Individualität«, durch die Vertiefung des eigenen Selbstbewusstseins und den Einbezug von Selbstschulung weiter entwickelt wird; durch das Bewusstwerden des eigenen Seelisch-Geistigen kann auch das Werdende im anderen Menschen wahrgenommen werden.

Diese Auseinandersetzung des Einzelnen mit sich selbst ist notwendiger Hintergrund dessen, was die Autoren des Bandes unter Dialog und gelingendem Dialog verstehen. Ein Beitrag von Rudy Vandercruyse verdeutlicht die emotionalen Herausforderungen und Klippen, die der Dialog mit sich bringt; Wolfgang Krone, Mitglied im Vorstand der Martin Buber Gesellschaft, stellt das dialogische Prinzip aus der Sicht Bubers dar. Buber kann als Ahnherr des dialogischen Prinzip in der neueren Zeit gelten. Krone bezieht die gewonnenen Erkenntnisse auf Schule und Erziehung, was im folgenden Podiumsgespräch noch erweitert wird: Es geht um »Die Praxis des Dialogs in Schule und Unternehmensführung«. *Corinna Gleide*

Meister der Seele

GÜNTER KOLLERT: **Das Ich als Meister der Seele.** Erfahrungsseelenkunde für jedermann. Verlag Urachhaus, Stuttgart 2003. 184 Seiten, 12,90 EUR.

Zwischen dem »Jahrhundert der Psychologie« und einer Zukunft der Pharmakologie und Gentechnik steht der Anfang des 21. Jahrhunderts im Zeichen einer philosophisch orientierten Lebenskunst. So lautet die Diagnose und Prognose von Günter Kollert, der ein Buch mit dem Titel: »Das Ich als Meister der Seele. Erfahrungsseelenkunde für jedermann« geschrieben hat. Sein Anliegen ist Vorschläge zu geben, wie ein gesundes Verhältnis zwischen Ich, Seele und Leib hergestellt werden kann, um das Wirken des Ich in der Welt zu ermöglichen.

Der Autor richtet zunächst das Augenmerk auf Denker des 18. Jahrhunderts. Er schreibt, es gelte das Trauma des 19. und 20. Jahrhundert zu überwinden und: »Den Verlust jenes idealistischen Horizontes, der sich in den Tagen Fichtes und Goethes für eine im besten Wortsinne populäre Seelenkunde aufgetan

hatte« wieder zu gewinnen. Hierzu gehören auch Karl Philip Moritz mit seiner »Erfahrungsseelenkunde«, Ernst von Feuchterslebens »Diätetik« und Carl Gustav Carus' Psychologie, wie sie in seinem Buch »Psyche – zur Entwicklungsgeschichte der Seele« behandelt wird. Kollert bleibt allerdings nicht bei diesen Denkern stehen. Er greift eine bestimmte Schicht der von Rudolf Steiner ins Leben gerufenen Geisteswissenschaft auf, die sich an die idealistische Philosophie und Lebenspraxis angliedern lässt.

Zum Inhalt. Kollert hat die Kapitel des Buches so eingeteilt, dass der Leser (sprich der Übende) stufenweise in die Tiefen der Seele hinuntersteigen kann, um die verschiedenen Bereiche des Seelenlebens langsam ins Bewusstsein zu heben. Der Weg fängt an mit der Frage: »Wer bin Ich?« Diese Frage mag naiv klingen, sollte aber ernst genommen werden. Der Leser befindet sich hier nämlich in der »Vorschule der Selbsterkenntnis«. Der Blick wird nach Innen gewendet, das Maß individuell festgelegt (»Nichts im Übermaß« sagt eine apollinische Überlieferung aus Delphi) und die Frage »Wer bin Ich?« reflektiert. Aus den drei Wörtern »wer bin ich?« entwickelt Kollert durch Verschiebung der Intonation und durch leichte Veränderung der Wörter sieben Fragen, welche die Gliederung des Buches bestimmen. Die Fragen lauten: 1. *Wer bin ich?*, 2. *Was bin ich nicht?*, 3. *Wer bin ich?*, 4. *Was bin nicht ich?*, 5. *Was ist das, was nicht ich bin?*, 6. *Wer bin ich?*, 7. *Was bin ich noch nicht?*

Die Vorarbeit ist aber hiermit noch nicht erledigt. Die zwei nächsten Kapitel handeln von der Frage nach dem »Sinn des Lebens« und nach »der Zeitlichkeit der Seele«. Nachdem diese Vorfragen geklärt sind beginnt die eigentliche Untersuchung. Die Idee des Sich-selbst-Erschaffens – *Heautogenie* – steht hier im Mittelpunkt. Sie ist, so Kollert, ein für jeden Menschen zugänglicher Mythos: »Und zwar der jüngste Mythos der Menschheit. Aus reiner Gedanklichkeit wird am Firmament der Seele ein Stern geboren, die Idee des sich selbst erschaffenden Ich, ein Wesen, das zunächst jenseits des Hier und Jetzt wohnt, ein Ziel immerwährenden Verlangens und Strebens, das sich auch in Bild und Wort ankündigt: Im Mythos eben.«

Im darauf folgenden Kapitel stehen Steiners Untersuchungen zum Erkenntnisvorgang im Zentrum. Der Gedankengang entwickelt sich ausgehend vom »Teppich« der Erfahrung über die Begriffsbildung im Denken zum Erkennen der

Wahrheit. Anschließend thematisiert der Autor die Fragen nach dem *Willen* zur Freiheit und dem Egoismus. Spannend, aber schwierig ist die Behandlung des Gefühlslebens im Kapitel »Ich im Nicht-Ich«. Der Text ist hier sehr anspruchsvoll und fordernd. Das Buch hätte hier enden können. Es folgt aber noch ein letzter Teil, der die Fragen nach dem Anderen in Begegnung, Liebe und Macht, dem höheren Ich und Reinkarnation behandelt. Nach der Erforschung des innerseelischen Bereiches steht jetzt der Schritt in die Außenwelt an. Es soll jetzt »über die Mauer hinaus gefragt werden. Dabei wird es beim Fragen bleiben, denn es geht zunächst um die *Kraft*, welche das Stellen und Ertragen solcher Fragen im Ich wecken.«

Das Buch ist anregend und mit viel Phantasie konzipiert. In einem umfangreichen Zitatennetzwerk stehen Gattungen wie Literatur, Poesie, Philosophie, Psychologie, Mythen und Märchen nebeneinander. Die Fülle von Zitaten verschiedenster Gattungen in Kombination mit Kollerts poetischem Stil geben dem Buch seine Signatur. Es handelt sich nicht um eine wissenschaftliche Untersuchung, vielmehr geht es um Erbauung. Allerdings sind an manchen Stellen auch wissenschaftliche Ambitionen zu bemerken. Ist diese Kombination das, was Kollert unter philosophisch orientierter Lebenskunst versteht? Das Buch liest sich aufgrund seiner besonderen Mischung nicht immer leicht. Wer sich aber in der Tradition der »Lebenskunst« *übend* das eigene Seelenleben belauschen möchte, findet in diesem Buch einen guten Begleiter. Auf ganz originäre Weise unternimmt der Verfasser hier den Versuch, die Tradition der Lebenskunst mit der Anthroposophie zu verbinden.

Johannes Nilo

Neue Willenskultur

RUDOLF STEINER: **Meditationen für Tag und Jahr.** Ausgewählt und herausgegeben von Taja Gut, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2004. 184 Seiten, 19 EUR.

Taja Gut hat für den Rudolf Steiner Verlag einen sehr schönen und zugleich handlichen Band mit Meditationen von Rudolf Steiner herausgegeben. Ausgewählt wurden hierfür Übungen und Mantren, die das Verhältnis zur Zeit und ihren vielfältigen Rhythmen und Qualitäten erfahren und vertiefen helfen. So folgen auf Mantren für den Abend

und den Morgen die Übungen des Achtgliedrigen Pfades und andere Meditationen für die Wochentage. Darauf folgen Meditationen zum Erfassen des Zeitwesens der Hierarchien. Der Seelenkalender nimmt in dem Band eine Art Mittelpunktstellung ein, gefolgt von den 12 Monatstugenden und den 12 Stimmungen. Mit dieser Zusammenstellung gibt der Band auch einen Eindruck, wie stark ein anthroposophisch-meditatives Leben um das Erfassen von Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresrhythmen bemüht sein kann. Das Buch regt an zur Entwicklung einer neuen Willenkultur.

Corinna Gleide

Heilkraft des Denkens

RUDOLF STEINER: **Quellen der Gesundheit.** Drei Vorträge. Herausgegeben von Andreas Neider. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2003. 118 Seiten, 11,50 EUR.

Rudolf Steiner betont in diesen Vorträgen die Notwendigkeit eines am Individuum orientierten Gesundheitsbegriffes. Der Maßstab für Gesundheit ist für jeden Menschen ein anderer. Ein zweiter Aspekt seiner Darstellungen ist der, dass ein Teil der menschlichen Lebenskräfte für seelisch-geistige Entwicklung zur Verfügung steht. Gesundheit hängt immer mehr auch davon ab, ob und wie die freien Lebenskräfte von der menschlichen Seele für innere Aktivität genutzt werden. Mehrfach betont Steiner die gesundende Wirkung des aktiven Umgehens mit geisteswissenschaftlichen Ideen. Geisteswissenschaft sei etwas, durch das »wir unsere Seele innerlich so regsam machen, dass ihre Tätigkeit im Einklang steht mit der geistigen Welt, aus der heraus unser ganzer Organismus geschaffen worden ist. Daher wird unser Organismus nicht durch kleinliche Mittel zur Gesundung gebracht, sondern die Geisteswissenschaft selbst ist das große Heilmittel zur Gesundung.« Der Herausgeber macht im Nachwort deutlich, dass Steiners Einsichten an mehreren Stellen mit den Entdeckungen Viktor Franks und Aaron Antonovskys korrespondieren.

Corinna Gleide