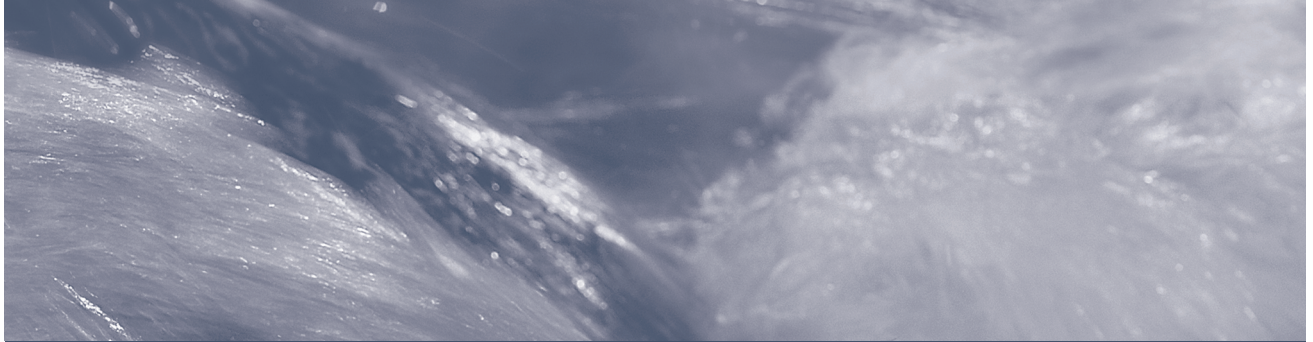


DIE KINESIOLOGIE – SCHWIMMHILFE IM FLUSS DES LEBENS

KINESIOLOGIE UND SALUTOGENESE: ZWEI KONZEPTE – EIN ZIEL: KOHÄRENZ



Lange Zeit kam mir die Kinesiologie irgendwie wie Zauberei vor. Dass sie Veränderungen bewirkte, beobachtete ich sowohl bei mir selber, als auch bei anderen. Aber was passierte da genau? Ich konnte es nicht mit meinem Verstand erfassen. Als ich auf das Konzept der Salutogenese stieß, bekam ich einen Rahmen, in den ich die Wirkungsweise der Begleitenden Kinesiologie für mich sehr gut einordnen kann. Beide Konzepte ergänzen sich hervorragend. Da mich dieses Thema so begeistert hat, habe ich meine BK-Abschlussarbeit darüber geschrieben. Im Folgenden stelle ich Ihnen meine Überlegungen und Erkenntnisse über diese beiden Konzepte vor. Ich habe meine Arbeit in drei Teile unterteilt. Hier nun der erste Teil.

WAS BRAUCHT DER MENSCH, UM GESUND ZU BLEIBEN?

Die Salutogenese ist ein Gesundheitskonzept (Lat. salus = heil, gesund; griech. genese = Entstehung). Sie beschäftigt sich mit Fragen, welche Bedingungen der Mensch braucht, um trotz potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse gesund zu bleiben bzw. weniger krank zu werden. Es geht also nicht, wie bei der Pathogenese um die Entstehung und Behandlung von Krankheiten, sondern um die Erhaltung von Gesundheit.

Begründet wurde die Salutogenese von A. Antonovsky, einem jüdisch-amerikanischen Medizinsoziologen. Er untersuchte die Auswirkungen der Wechseljahre bei Frauen in Israel.

Ein Teil der Frauen waren zur Zeit des Dritten Reiches in Konzentrationslagern inhaftiert gewesen. Von dieser Gruppe berichteten 29% trotz ihrer traumatischen Erlebnisse über eine relativ gute psychische Gesundheit. Antonovsky verfolgte nun die Frage, wie es diese Frauen geschafft hatten, trotz ihrer extremen Belastungen „gesund“ zu bleiben. Damit war der Grundstein der Salutogenese gelegt. Erste Veröffentlichungen zum Konzept der Salutogenese legte er 1972 (Antonovsky, A.: Health, stress and coping, San Francisco) vor. Er hat ein sehr prägnantes Bild entworfen, anhand dessen die Grundgedanken der Salutogenese deutlich werden: Als Metapher für das Leben steht ein Fluss. Der Mensch ist während seines Lebens der Schwimmer in diesem Fluss.

„Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder gefährlichen Stromschnellen und Strudeln führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung gewidmet: Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“ (zit. nach Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Bd. 6: Was erhält den Menschen gesund?, 2001, S. 25; Köln; im Folgenden BZgA).

Was macht der Schwimmer, wenn er an gefährliche Stellen im Fluss kommt? Kann er diese Gefahren bewältigen, weicht er ihnen aus oder resigniert er? Im herkömmlichen Gesundheitssystem sind an den gefährlichen Stellen des Flusses große Warnschilder aufgestellt:

VORSICHT: GEFÄHRLICHE STROMSCHNELLEN! NICHT WEITERSCHWIMMEN! LEBENSGEFAHR!

Außerdem sind noch Rettungsschwimmer postiert, falls ein Schwimmer die Warnschilder übersieht. Das Ganze nennt sich dann Gesundheitsprävention. Antonovsky stellt die Wirksamkeit dieses Systems in Frage. Er hält es für sehr viel sinnvoller, dem Schwimmer im Fluss des Lebens, also den Menschen, das Rüstzeug zu geben, um selbstständig und sicher auch an den gefährlichen Stellen des Flusses vorbeizukommen.

WIE SOLL DAS ABER GEHEN?

Antonovsky sieht die Grundlage hierfür in der Lebenseinstellung. Betrachtet ein Mensch alle Schwierigkeiten, die ihm während seines Lebens begegnen als Last und strebt er einen Idealzustand ohne Risiken und Hindernissen an, so ist er in hohem Maße gefährdet, den Lebensfluss nicht unbeschadet zu durchschwimmen. Antonovsky geht es nicht um das Ausschalten aller Risikofaktoren, die zu Krankheit führen können, sondern

um die Stärkung des Einzelnen, diesen Risikofaktoren nicht hilf- und wehrlos ausgeliefert zu sein. Die Existenz eines Risikos wird grundsätzlich befürwortet, angenommen und nicht beklagt und abgelehnt. Diese Grundakzeptanz von Risiken, die das Leben für uns bereithält, ist ein völlig neuer Aspekt des Gesundheitsbegriffs und steht den Vorsorgebestrebungen unserer heutigen Medizin, alles auszuschließen, was unerwünscht ist, diametral entgegen.

Die World Health Organisation hat 1948 Gesundheit als einen Zustand des vollkommenen physischen und psychischen Wohlbefindens definiert. Demnach ist Gesundheit ein real nicht zu erreichender Idealzustand. Dieses Verständnis des Gesundheitsbegriffes gilt bis heute. Antonovsky setzt dem entgegen, dass Gesundheit ein „labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen“ ist (BZgA, S.25). Sie muss immer wieder neu herbeigeführt werden. Den Verlust von Gesundheit bezeichnet er als einen natürlichen und allgegenwärtigen Prozess.

„DER SALUTOGENETISCHE ANSATZ BETRACHTET DEN KAMPF IN RICHTUNG GESUNDHEIT ALS PERMANENT UND NIE GANZ ERFOLGREICH.“

(Antonovsky, A.; 1972)

Dabei richtet Antonovsky sein Augenmerk auf die Tatsache, dass der menschliche Organismus seine Ordnung nicht mehr aufrechterhalten kann. Die einzelnen Symptome interessieren ihn nicht. Er bezeichnet dies als Zusammenbruch (breakdown) des Organismus. Hier wird eine Parallele zur Kinesiologie deutlich. Übersetzt man es in kinesiologische Terminologie, heißt es, dass der menschliche Organismus aus der Balance geraten ist und sich nicht selbständig wieder herstellen kann. Auch in der Begleitenden Kinesiologie arbeiten

wir nicht an den einzelnen Symptomen, sondern betrachten sie als Ausdruck einer Dysbalance des Organismus.

WIE WIRD DER MENSCH EIN SICHERER SCHWIMMER IM FLUSS DES LEBENS?

Schlüsselbegriff ist hier das Kohärenzgefühl. Viele Kinesiologen kennen diesen Begriff von Doc Childre's Herzintelligenzmethode oder von Carla Hannaford, die ihn in ihrem Buch: „Was jedes Kind zum Wachsen braucht“ in die Kinesiologie eingeführt hat. Sie versteht Kohärenz als „bewussten, von Freude geprägten Seinszustand, in dem wir uns in Übereinstimmung befinden mit dem Sinn unseres Lebens, mit Freude und Glück und in dem wir eine harmonische Verbindung zu unseren Mitmenschen leben. Hannaford, C.; Was jedes Kind zum Wachsen braucht, S. 12, 2002, Kirchzarten). Messen lässt sich ein kohärenter Zustand nach Hannaford anhand der Herzfrequenzvariabilität (HFV), d. h. des elektromagnetischen Feldes des Herzens.

Antonovsky meint etwas anderes und doch vergleichbares mit dem Kohärenzgefühl. Ihm geht es nicht um die messbare Herzfrequenzvariabilität, die bei Hannaford und Doc Childre zugrunde gelegt wird.

In der Salutogenese meint Kohärenz die Fähigkeit des Menschen trotz schwieriger äußerer Bedingungen vorhandene Ressourcen zum Erhalt seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens zu nutzen. Denn es gibt unter gleichen äußeren Bedingungen Unterschiede im Gesundheitszustand der verschiedenen Menschen, wie seine Untersuchungen zu den Auswirkungen der Wechseljahre gezeigt hatten. Es muss also neben genetischen Faktoren, die er nicht betrachtet, individuelle Faktoren geben, die Antonovsky im kognitiven Bereich

und bei den affektiv-emotionalen Grundeinstellungen sieht.

Das salutogenetische Kohärenzgefühl ist dynamisch, d.h. es wird fortwährend mit neuen Lebenserfahrungen konfrontiert, wobei sich Kohärenzgefühl und Lebenserfahrung gegenseitig beeinflussen. Das Kohärenzgefühl ist unabhängig von den jeweiligen Lebensumständen, es ist eine Grundhaltung, die Antonovsky als „dispositionelle Orientierung“ (relativ überdauerndes Merkmal) bezeichnet.

ER NENNT 3 KOMPONENTEN DER KOHÄRENZ:

1. Verstehe ich die Welt?

Gemeint ist das kognitive Verarbeitungsmuster, mit dem die Reize verarbeitet werden. Wird die Welt als geordnet und strukturiert oder als chaotisch, als willkürlich und unerklärlich erlebt? Diese Verarbeitungsmuster werden durch sich wiederholende Erfahrungen geformt. Erlebt z.B. ein Kind wenig Struktur und Verlässlichkeit in seinem Alltag, macht es selten Erfahrungen, die sich wiederholen, wird es die Welt um sich nur schwer verstehen. Ebenso gehören hierzu alle Situationen, in denen der Mensch die Orientierung verliert, was oft in Stresssituationen, bei Mobbing, doppeldeutigen Botschaften oder Wahrnehmungsstörungen zu beobachten ist.

2. Bin ich den Anforderungen des Lebens gewachsen? Bin ich handlungsfähig?

Gemeint ist das kognitiv-emotionale Verarbeitungsmuster, mit dem Schwierigkeiten im Leben begegnet wird. Antonovsky versteht darunter ein Grundvertrauen in die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten, sowie den Glauben, dass andere Personen oder höhere Mächte dabei helfen, die Schwierigkeiten zu meistern. Der Mensch braucht also Selbstvertrauen und ein Urvertrauen, um den Her-

ausforderungen des Lebens standhalten zu können. Wichtig hierbei ist auch das subjektive Erleben von den auftretenden Anforderungen, weder über- noch unterfordert zu sein. Für die ThreeInOne'ler wäre dies die 3. Ebene des Verhaltensbarometers: Wahl / keine Wahl.

3. Sehe ich einen Sinn darin, mich den Schwierigkeiten des Lebens zu stellen?

Sind die Anforderungen des Lebens Herausforderungen, die Investitionen und Engagement verdienen?

Gemeint ist die Motivation, die Antonovsky für die wichtigste Ebene hält. „Ohne die Erfahrung von Sinnhaftigkeit und ohne positive Erwartungen an das Leben ergibt sich trotz einer hohen Ausprägung der anderen beiden Komponenten kein hoher Wert des gesamten Kohärenzgefühls. Ein Mensch, ohne Erleben von Sinnhaftigkeit, wird das Leben in allen Bereichen nur als Last empfinden und jede weitere sich stellende Aufgabe als zusätzliche Qual.“ (zit. nach: BZgA, S. 30) Motivation kann sich nur entwickeln, wenn die Erfahrung gemacht werden kann, dass Situationen mitgestaltet und mitbeeinflusst werden können. Auch gehört hierzu eine spirituelle Ausrichtung im weitesten Sinne. Der Mensch muss von sich als Individuum abstrahieren können und sich in einem Gesamtzusammenhang sehen können (z. B. Religion, Politische Grundsätze, Verantwortung für andere Menschen o.ä.). Nur dann wird er die Motivation aufbringen, Leid zu ertragen und zu überwinden.

Ist das Kohärenzgefühl stark ausgeprägt, kann ein Mensch flexibel auf die Anforderungen des Lebens reagieren, denn er kann für die spezielle Situation Widerstandsressourcen aktivieren. Widerstandsressourcen sind individuelle Bedingungen, wie z. B. kör-



perliche Ressourcen, Konfliktbewältigungsstrategien, Intelligenz o.ä.; aber auch soziale, ökonomische und kulturelle Faktoren, wie die soziale Unterstützung durch andere Menschen, finanzielle Möglichkeiten, kulturelle Stabilität oder eine religiöse Ausrichtung.

Ist das Kohärenzgefühl gering ausgeprägt, so reagiert der Mensch eher rigide und starr auf die Anforderungen des Lebens, da er weniger Widerstandsressourcen zur Verfügung hat. Er fühlt sich schneller bedroht und greift auf bekannte, altbewährte Verhaltensmuster zurück.

Damit aus einem schlechten Schwimmer ein guter Schwimmer im Strom des Lebens wird, müssen also seine Widerstandsressourcen erkannt und gestärkt werden. So sollte der ganze Mensch mit seiner Biographie und unter Berücksichtigung seiner systemischen, gesellschaftlichen und kulturellen Lebenszusammenhänge betrachtet werden. Und genau das tun wir in der Begleitenden Kinesiologie.

Gesundheit kann folglich nur mehrdimensional betrachtet werden, will man sie in ihrer Komplexität erfassen. Körperliches und psychisches Wohlbefinden stellen sich erst ein, wenn der Mensch sich leistungsfähig fühlt, sich selbst verwirklichen kann und einen Sinn in dem, was er tut, sieht. Wie gesund ein Mensch ist, wird von seiner Wahrnehmung und von seinem Umgang mit den Herausforderungen des Lebens in starkem Maße beeinflusst. Auf diese Herausforderungen trifft er in seiner individuellen Lebensgeschichte, seiner sozialen, kulturellen und ökologischen Umwelt. Ebenso entscheidend für den Gesundheitszustand eines Menschen sind seine Widerstandsressourcen, auf die er in Krisensituationen zurückgreifen kann. Auch hier setzt die Begleitende Kinesiologie an und fragt nach den Ressourcen.

Im zweiten Teil meiner Arbeit, die in der nächsten Ausgabe des Journals veröffentlicht wird, geht es um die Frage, was uns Menschen in ein inkohärentes Lebensgefühl bringt, woran es gemessen werden kann und welche Folgen inkohärente Zustände, die längere Zeit andauern, haben können.

In der übernächsten Ausgabe führe ich das Konzept der Salutogenese und die Kinesiologie als Methode zusammen und entwerfe Grundzüge einer kinesiologischen Balance für ein kohärentes Lebensgefühl.

Petra Klink

Begleitende Kinesiologin
und Sonderschullehrerin
Lahr / Schwarzwald
Tel.: 07821- 29377
E-Mail: pet.klink@nexgo.de

