



Selbstheilung

Aus eigener Kraft

Manche Menschen erfreuen sich auch unter widrigen Umständen einer robusten Gesundheit. Fachleute werten das als Beweis dafür, dass jedermann die Kraft besitzt, fit zu bleiben oder Krankheiten zu besiegen. Dabei hilft keine Pille, sondern eine positive Lebenseinstellung.

„Der Job macht mich krank!“
Wer hat – genervt von Termindruck und nörgelnden Kunden – nicht schon einmal diesen Seufzer ausgestoßen? Und oft ist das nicht nur so dahingesagt. Nach einer Untersuchung der Europäischen Agentur für Sicherheit

und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (OSHA) leiden 40 Millionen Arbeitnehmer in der (alten) EU unter arbeitsbedingtem Stress, das sind rund 20 Prozent aller Beschäftigten.

Stresssymptome sind mit mehr als 50 Prozent der

Fehlzeiten das zweitgrößte beruflich bedingte Gesundheitsproblem – nach Rückenschmerzen. Die Dauerbelastung kann zu Beschwerden wie Bluthochdruck und Depressionen führen. Für die Medizin gibt es keinen Zweifel daran, dass sich seelische

Belastung in körperlichen Leiden äußert. Schließlich heilte schon Sigmund Freud Patienten mit körperlichen Gebrechen, indem er ihre Psyche therapierte.

Geist und Seele können aber nicht nur krank machen, sondern auch die Gesundheit



„Ich schaffe das!“

- ◆ Negative Formulierungen meiden: „Ich habe Mut“ klingt überzeugender als „Ich habe keine Angst“.
- ◆ Resignative Gedanken durch aufmunternde ersetzen. Nicht: „Das klappt doch nie“, sondern: „Ich versuche es.“
- ◆ Nichts Negatives verallgemeinern, zum Beispiel: „Alles ist umsonst.“
- ◆ Erfolge als eigene Leistung feiern und nicht als Glück oder Zufall abtun.
- ◆ Sich jeden Tag an positive Merksätze erinnern, zum Beispiel: „Ich schaffe das!“
- ◆ Innere Zwiesprache halten und sich öfter mal fragen: Nutzt mir dieser Gedanke? Bringt er mich meiner Problemlösung näher oder macht er mich unzufrieden und mutlos?
- ◆ Es bringt nichts, eine glückliche Fassade aufzusetzen und der Umgebung vorzugaukeln, man habe alles im Griff. Hilfe einzufordern und anzunehmen ist ein Zeichen von Kompetenz.

erhalten. Aus reiner Willenskraft fit zu bleiben, ist fast jedem schon einmal gelungen. Wer ein wichtiges Projekt zu Ende führen muss und sich einredet: „Ich darf jetzt nicht krank werden“, hat damit meist Erfolg. Einbildung ist das nicht. Schon in den 50er Jahren stellten Arbeitsmediziner fest, dass Postboten in der für sie besonders arbeitsintensiven Vorweihnachtszeit äußerst selten krank werden

- während der Rest der Bevölkerung gerade im Dezember mit Grippe kämpft.

Was den Menschen gesund erhält

Dieses natürliche Gesundheitspotenzial wird heute genauer erforscht. Verschiedene interdisziplinäre Richtungen der Medizin beschäftigen sich mit den selbstheilenden Kräften. Sie vertrauen nicht mehr allein der so genannten

Apparatemedizin, die davon ausgeht, dass der Mensch wie eine Maschine repariert werden kann und muss.

Zwar war die Medizin mit diesem Konzept, das den Defekt in den Mittelpunkt des Interesses stellt, durchaus erfolgreich - etwa bei der Bekämpfung von Infektionskrankheiten oder Stoffwechselstörungen. Trotzdem gerät die ärztliche „Reparaturwerkstatt“ zunehmend in die Kritik, denn die Bedürfnisse des Patienten kommen zu kurz, wenn sich der Arzt ausschließlich der Krankheit widmet.

Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky stellte schon in den 70er Jahren einen Gegenentwurf zum krankheitsorientierten Denken auf: „Salutogenese“ - von „salus“ für Unverletztheit, Heil und Glück und „Genese“, griechisch für Entstehung. Dieses Konzept fragt nicht danach, was den Menschen krank macht, sondern was ihn gesund hält. Laut Antonovsky besitzt jeder Mensch gesunde und kranke Anteile. Welche

überwiegen, hängt von der Lebenseinstellung ab: Wer Anforderungen und Probleme als Kraft raubend empfindet, wird leicht krank. Wer sich den Aufgaben mit Tatkraft und Optimismus stellt, bleibt dagegen fit.

„Die Forschung beweist: Wer an den Sinn des Lebens glaubt und Ziele hat, kann besonders viel eigene Energie mobilisieren“, weiß Professor Klaus Jork, Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin an der Uniklinik Frankfurt am Main. Untersuchungen des amerikanischen Centers for Disease Control bestätigen, dass nicht etwa biologische Faktoren oder die Umwelt den größten Einfluss auf die Sterblichkeit haben, sondern die Lebensweise und das soziale Umfeld. Nicht alleine zu bleiben ist zum Beispiel eine gute Lebensversicherung. Das konnte die amerikanische Gesundheitsforscherin Karen Weihs im Fall von Brustkrebspatientinnen belegen. Frauen, die mit ihrem Partner über ihre Sorgen reden können, haben ein geringeres Rückfall- und Sterberisiko