

Brauchen wir eine neue Definition von Gesundheit für die Salutogenese?

THEODOR DIERK PETZOLD

Auf dem Salutogenese-Symposium hat die Diskussion des Gesundheitsbegriffs durch Beiträge zu „Positiv Health“ neuen Stoff bekommen. Ist die Definition der WHO von 1948 „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ veraltet und überholt? Die niederländische Ärztin und Begründerin der „Positiv Health“ Machteld Huber meint dies, weil „Das ... kaum jemand erreichen kann.“ Sie gibt eine neue Definition: „Gesundheit als die Fähigkeit, mit sozialen, körperlichen und emotionalen Herausforderungen umzugehen und selbstbestimmt mit ihnen zu leben.“¹

Was in der WHO-Definition Orte des Wohlergehens sind, sind für Machteld Huber „Herausforderungen“, wobei „geistig“ keine Erwähnung findet. Bei beiden Definitionen fehlt unsere Beziehung zur Umwelt, zur natürlichen und künstlichen.

Gesundheit ist für mich mit vielen positiven Empfindungen und Gedanken verbunden: Ich fühle mich körperlich wohl, zufrieden, mitunter glücklich, gelassen oder im Flow – stimmig mit der Natur, meinen nahen Mitmenschen, meiner Arbeit sowie Meditation und in geistigen Gefilden und vieles mehr. Gesundheit ist für mich und viele andere ein sehr attraktiver idealer Zustand, für den es sich lohnt, aktiv zu sein und auch anderen dabei zu helfen. Deshalb bin ich Arzt und heute Kommunikationstrainer. So konnte ich mit der WHO-Definition als Leitidee von Gesundheit bisher gut leben, insbesondere wenn ich sie mit der Natur und Umwelt ergänze (s. Petzold 2024a,b,c).

Subjektive Gesundheit

Diese inhaltlich äußerst positiv definierte Gesundheit als vollständiges Wohlbefinden/Wohlergehen taucht in der Definition der „Positive Health“ nicht mehr auf. Anstatt Wohlbefinden geht es bei der angeblich positiven Gesundheit darum, mit Herausforderungen umgehen zu können. Der Fokus wird vom Wohlbefinden weg in Richtung Stressbewältigung gerichtet. Das bedeutet für mich, Gesundheit nicht in Stimmigkeit mit der Umwelt, in Ruhe und Gelassenheit, in Liebe, Beschaulichkeit und Stille zu finden, sondern im Umgang mit Stressoren. Die körperliche Tätigkeit und Verbundenheit mit der Natur und die sozialen und emotional berührenden Kontakte sind also keine Quelle von Wohlbefinden, Freude, Glück und Zufriedenheit, sondern „Herausforderungen“, mit denen wir umzugehen haben. Das aktiviert eher den stressenden Aversionsmodus als den regenerativen Kohärenzmodus. Können wir bei einer solchen Einstellung noch glücklich werden und uns wirklich wohl fühlen (s. motivationale Einstellungen; Petzold 2022; Petzold & Henke 2023; Petzold 2024a)? Oder wird „positive Gesundheit“ damit zum Stressfaktor im Abwendungsmodus?

Ergänzend dazu kommt die Grafik zur (Selbst-)Diagnostik des Gesundheitszustands. Hier soll der Patient sich selbst in einer Skala von 1-10 messen, wie fähig er ist, mit verschiedenen Herausforderungen erfolgreich umzugehen. Dabei kann es durchaus schöne

»Um nicht missverstanden zu werden, müssen wir betonen, dass Begriffe wie (...) Gesundheit Idealbegriffe sind, die den Weg zu einem Ziel weisen. Das Ziel selbst kann nie vollständig erreicht werden.«

Thure von Uexküll und Wolfgang Wesiack 1991 (S. 611)

¹ <https://www.wala.world/de/gesundheit/gesundheitsbegriff-positiv-gedacht.html>

gesunde Resultate geben. Das Problem, das dadurch entsteht, ist, dass Patientinnen sich dadurch ärztlich veranlasst sehen, auf eine *quantitative* Beurteilung ihrer Fähigkeit zur kategorisierten „positiven Gesundheit“ zu schauen, anstatt auf die *Qualität* ihrer Momente gefühlten Glücks und Wohlbefindens bzw. auch auf das *Lösen* von störenden Herausforderungen.

Gesundheit als dynamischer Prozess

Soweit eine reflektierte subjektive Sicht auf Gesundheit und ihre neuropsychischen Verknüpfungen. Aus der wissenschaftlichen Beobachterperspektive lässt sich heute die idealistische Definition von Gesundheit durch die WHO durch die Erkenntnisse der Chaos- und Komplexitätsforschung als sehr treffend und wegweisend verstehen. Komplexe dynamische Prozesse, wie sie Lebensprozesse allgemein und Gesundungsprozesse im Speziellen darstellen, werden von informierenden virtuellen Attraktoren/Attraktiva geleitet (s. mein Beitrag zu *Salutogenese als radikal integratives Gesundheitskonzept* in diesem Heft). Mit idealen Leitbegriffen, -bildern und -ideen (Uexküll & Wesiack 1996; Kant 1787/2015; Göpel 2005) versuchen wir derartige attraktive Ziel-Informationen/-Zustände inhaltlich zu benennen. Subjektiv erleben wir diese Attraktiva als Ideale, die wir zu verwirklichen suchen. Die Entstehung von Gesundheit *Salutogenese* ist so gesehen ein Ergebnis des organismischen Strebens nach seiner Attraktiva. So hat Antonovsky schon darauf hingewiesen, dass die Salutogenese einen Aufschwung bekommen wird, wenn die damals gerade beginnende Chaosforschung mehr Erkenntnisse darüber hat, wie aus Chaos Ordnung entsteht – nämlich lebendig sich ordnende Organismen und deren Heilung (1997 S. 149ff). Attraktoren resp. Attraktiva sind die Antwort (s.a. Attraktionsprinzip in Petzold 2022b).

Gesundheit ist ein Begriff, um eine sehr komplexe und damit nicht real fass- und messbare attraktive Zielinformation zu bezeichnen. Mit einem Versuch, sie zu messen und damit vermeintlich ‚objektiv‘ zu normieren, ist das Risiko verknüpft, ihre passende Entwicklung zu behindern. Mit dem idealen Zustand von Kohärenz, dessen Information wir alle in uns haben, können wir uns immer wieder innerlich vertrauensvoll verbinden – am besten in Ruhe und Stille, in sozialer und natürlicher Verbundenheit, manche in Achtsamkeit und Meditation – am besten, wenn man von all den täglichen Herausforderungen mal abschaltet. Dann können wir uns mit dieser attraktiven Komplexität und prinzipiellen Unbestimmbarkeit (die sich nicht messen lässt, wohl aber Qualitäten aufweist) vertrauensvoll verbinden und sie heilsam in uns wirken lassen. Dann bekommen wir immer mehr auch von der Fähigkeit, mit den täglichen Herausforderungen selbstbestimmt umzugehen. So ist die Definition von Machteld Huber möglicherweise eine gute konkretisierende Ergänzung für die attraktive idealistische WHO-Definition. Sie kann diese aber nicht ersetzen. Die alte ist meines Erachtens visionär zukunftsfähig und zukunftsweisend. Wenn wir die Dynamik und Umwelt einfügen und die

Mehrdimensionalität genauer angeben, kann sie auch sehr aktuell werden² – etwa so: „*Gesundheit ist ein lebendig dynamisch kohärenter Zustand eines vollständigen körperlichen, emotional-sozialen, mental-kulturellen und geistig-globalen Wohlergehens in Beziehung zur mehrdimensionalen Umwelt.*“

Literatur

- Antonovsky A (1997)** *Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit*. Tübingen: dgvt
- Göpel E (2005)** *Erkenntnistheoretische Grundlagen der Gesundheitsförderung*. In: Prävention. Zeitschrift für Gesundheitsförderung; 28.Jg. H.1: S. 3-8
- Huber M** zit. nach: <https://www.wala.world/de/gesundheit/gesundheitspositiv-gedacht.html> (letzter Abruf 30.7.2024)
- Kant I (1787/2015)** Kritik der reinen Vernunft. In: Die Drei Kritiken. Köln: Anaconda
- Petzold TD (2022 a)** *Drei entscheidende Fragen – Salutogene Kommunikation zur gesunden Entwicklung*. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; 2. Auflg.
- Petzold TD (2022 b)** *Schöpferisch kommunizieren – Aufbruch in eine neue Dimension des Denkens*. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; 2. Auflg.
- Petzold TD, Henke A (2023)** *Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Leben*. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2024a)** *Grundmotivationen. Welche Motivation zur gesunden Entwicklung gibt es und wie können wir sie anregen?* E-Book: Verlag Gesunde Entwicklung: <https://geen.de/produkt-kategorie/alle/ebooks/>
- Petzold TD (2024b)** Kohärenzregulation und Motivation (download) (12 S.) <https://salutogenese-zentrum.de/wp-content/uploads/2024/06/Petzold-Kohaerenzregulation-und-Motivation-fin.pdf>
- Petzold TD (2024c)** *Kokreativ gesund entwickeln. Salutogenese als radikal integratives Gesundheitskonzept*. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung (Okt. 2024)
- Uexküll T v, Wesiack W (1996)** *Wissenschaftstheorie: ein bio-psycho-soziales Modell*. In: Adler RH, Herrmann JM, Köhle K, Schonecke OW, Uexküll T v, Wesiack W (Hrsg.) Uexküll – Psychosomatische Medizin. München: Urban & Schwarzenberg; S. 13-52.

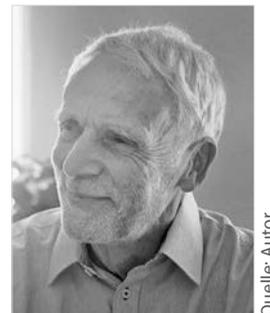
Dr. med. Theodor Dierk Petzold

Facharzt für Allgemeinmedizin; Europ. Cert.f. Psychotherapy; Ausbilder, Coach und Supervisor; Lehrbeauftragter an der MHH und Fresenius-HS; Autor zahlreicher Bücher u.a. Fachpublikationen.

Entwickler der **Salutogenen Kommunikation Salkom** und des "Training der Stressregulationsfähigkeit TSF" (als multimodales Stressmanagement zertifiziert). Derzeitige Schwerpunkte: Kommunikation und Motivation zum Anregen der Selbstheilung, Aus- und Weiterbildung und Supervision.

Seit 2004 leitet er das Zentrum für Salutogenese in Bad Gandersheim.
www.gesunde-entwicklung.com;
www.salutogenese-zentrum.de;
www.globale-ethik-blog.net

Kontakt:
 Barfüßerkloster 10, 37581 Bad Gandersheim;
 Tel: 0049(0)5382-95547-0 Fax: -12
 E-Mail: theopezold@salutogenese-zentrum.de



Quelle: Autor

² Die Begründung für diese detailliertere Fassung würde den Artikel hier sprengen. Inhaltlich findet sie sich in meinen aktuellen Veröffentlichungen von 2024.