

Geleitwort

Die Medizin der Gegenwart verfügt über ein neues Paradigma. Das Auftreten von Krankheit wird nicht mehr nur schädigenden Einflüssen von außen (wie Viren, Bakterien, Umweltgiften) und innen (z.B. genetische Defekte, Stress, traumatische Erlebnisse) zugeschrieben. Vielmehr interessiert heute neu die Frage, warum beispielsweise bei einer Grippeepidemie nur 10-15% der Bevölkerung erkranken und 85-90% gesund bleiben. Man möchte wissen, warum es traumatisierte Menschen, ja Überlebende des Holocaust und menschenverachtendster Szenarien gibt, die – an Leib und Seele ungebrochen – ein hohes Alter erreichen, wie z.B. Viktor E. Frankl.¹ Was in der so genannten vorwissenschaftlichen Medizin früherer Jahrhunderte selbstverständlich war – das Hauptaugenmerk auf ein Verstehen und Erhalten der Gesundheit zu richten – kommt heute mit den Methoden modernster Wissenschaft als Konzept der Salutogenese² (Salus/Gesundheit; Genese/Herkunft), Hygiogenese (Hygieja/Gesundheit), Resilienzforschung (Resilienz/Widerstandskraft) zur Darstellung und wird weltweit diskutiert. Man erhofft von diesen neuen Erkenntnissen nicht nur ökonomische Vorteile, sondern auch Einsicht in die Bedingungen von Lebensfreude, Zuversicht und Hoffnung – gerade auch in schwierigen Zeiten.

Was so oft nur durch den Griff nach Alkohol, Drogen oder Medikamenten möglich schien, wird jetzt zunehmend auf Wegen der inneren Entwicklung und positiven Lebensgestaltung gesucht. Denn jetzt ist wissenschaftlich belegt: Nichts erhält nachhaltiger gesund, als eine Weltsicht und ein Identitätserleben, welche Kohärenz vermitteln, d.h. das Gefühl von Verbundenheit, Zusammengehörigkeit. Nichts kränkt auf Dauer mehr als anhaltende Isolation sowie das Erleben von Beziehungs- und Sinnlosigkeit, innerer Leere sowie Missgunst und Neid.

Aaron Antonovsky,³ dessen Forschungen im Bereich der Medizinsoziologie wir den Begriff der Salutogenese und des Kohärenzgefühls/Sense of Coherence verdanken, erkannte als stärkste Widerstandsressource für Gesundwerden und -bleiben die tätige Übereinstimmung mit sich selbst durch Arbeit an einem befriedigenden Selbst- und Weltbild. Gelingt es nicht, alles, was einem begegnet im persönlichen und beruflichen Leben sowie im Mitleiden und Mitverantworten einer bestimmten Zeitsituation, zu verstehen und als sinnhaft und handhabbar zu erleben, so schwächt dies die Widerstandskräfte und

1 Viktor E. Frankl: ... *trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München. 2002.

2 Michaela Glöckler: *Kindsein heute. Schicksalslandschaft aktiv gestalten. Umgang mit Widerständen – ein salutogenetischer Ansatz*. Verlag Johannes M. Mayer. Stuttgart. 2003

3 Aaron Antonovsky: *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen. 1997.

infolge dessen auch die immunologischen Reaktionsmuster.
Die Beiträge dieses Sonderheftes von DIE DREI stammen aus der Feder von Anthroposophen verschiedener Berufsrichtungen, da die Steiner'sche Geisteswissenschaft und Selbstschulung (Anthroposophie genannt, nach Anthropos/Mensch; Sophia/Weisheit) ihrem Selbstverständnis nach gerade dieses beabsichtigt: Wege zu zeigen, durch die sich der Einzelne so kennen und verstehen lernt, dass ihm die Welt des Geistes zur spirituellen Heimat wird und das Erdenleben zum Ort individueller Selbst- und Welterfahrung.

Ich wünsche diesem Heft viele interessierte Leser!

Dr. med. Michaela Glöckler
Medizinische Sektion am Goetheanum

Johanni 2004

Anzeige Merkurstab