

Was hält uns gesund?

Der Erfahrbare Atem und der salutogenetische Ansatz

Gesund sein, wer möchte das nicht? Wir alle streben mehr oder weniger danach. Allerdings stimmt unser Wunsch nicht immer mit unserer tatsächlichen ungesunden Lebensweise überein.

Der immer populärer werdende, wissenschaftlich erforschte Ansatz der Salutogenese (= die Entstehung von Gesundheit) im Gesundheitswesen, als Gegensatz und Ergänzung zur Pathogenese (= die Entstehung von Krankheit) wirft einige Fragen/Überlegungen auf. Zum Beispiel: Was heißt überhaupt Gesundheit? Und was hat der „Erfahrbare Atem“ (nach Prof. Ilse Middendorf) mit der Salutogenese gemeinsam?

Für die WHO ist Gesundheit „der Zustand vollständigen, körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Sigmund Freud definiert Gesundheit als „die Fähigkeit lieben und arbeiten zu können“. Der Arzt Th. D. Petzold, der in der neueren Forschung der Salutogenese eine wichtige Rolle einnimmt, gibt uns folgende Erklärung: „Gesund ist kein fixer Zustand, sondern ein ständiger Vorgang, eine ständige Entwicklung eines Menschen auf einen attraktiven Idealzustand von Gesundheit hin.“

So ließe sich die Definitionsreihe noch spannend weiter führen. Allgemein gültig ist wohl die Sichtweise, dass Gesundheit zu den wichtigsten Gütern des Menschen gehört. „Ohne Gesundheit ist alles nichts“, sagt treffend der Volksmund. Der Medizinsoziologe und Begründer des salutogenetischen Ansatzes, Aaron Antonovsky hebt in seinen Untersuchungen immer wieder hervor, dass Gesundheit ein mehrdimensionales Geschehen ist. Er betont, dass in jedem Menschen die Ressourcen zur Verfügung stehen, die uns gesund halten, um den äußeren Anforderungen und Herausforderungen zu begegnen.

Bei dem Begriff Ressource kann ganz klar der Zusammenhang zu dem Geschehen in uns hergestellt werden, das uns lebendig hält und werden lässt: Die Atmung. Sie ist ein tiefes, inneres Geschehen und sozusagen die Quelle unseres Lebens. Jeder Atemzug spendet uns Leben von Geburt an bis zum letzten Atemzug. Der Atem versorgt direkt oder indirekt u.a. die inneren Organe mit ihren verschiedenen Aufgaben, das Herz – Kreislaufsystem, die einzelnen Stoffwechselfvorgänge, das Muskel- und Knochensystem, sowie die nervlichen Verflechtungen und wirkt somit ebenfalls auf Bewusstseinsvorgänge ein. Die Bewusstseinsvorgänge sind wiederum unmittelbar mit unserem Denken und den Gefühlen verbunden. Darüber hinaus bieten sie die Möglichkeit, in der überpersönlichen Ebene, Einsichten und Freiheit zu entwickeln. Aus diesen anatomisch/physiologischen Gegebenheiten wird deutlich, wie immens wichtig der Atem für die Gesundheit ist! Mit dem Atem haben wir die Ressource in uns, die uns mit jedem Atemzug Auskunft über unseren Gesundheitszustand geben kann. Mit dem Atem hat jeder Mensch die Möglichkeit gesundheitliche Balance zu bewahren oder wieder zu finden.

Gerade die Atemlehrmethode des „Erfahrbaren Atems“ bietet eine besondere Möglichkeit, wie das eben Genannte zu verwirklichen ist.

Im „Erfahrbaren Atem“ geht es um den „zugelassenen“ Atem, der sich grundlegend vom Umgang mit dem willentlich gelenkten Atem und dem unbewussten Atem unterscheidet. Sowohl in den Übungsweisen, als auch in der Einzelbehandlung ist die Ausrichtung immer auf das Heile im Menschen gerichtet. Ähnlich wie in der Salutogenese ist die Grundlage im „Erfahrbaren Atem“ das ganzheitliche Menschenbild. Ilse Middendorf formuliert es so: „Atem umfasst immer das Ganze des Menschen.“ Der Atem stellt die Verbindung dar zwischen dem Denken, dem seelisch Erlebten und dem körperlichen Empfindungsbewusstsein. Er besitzt eine in sich wohnende Heilkraft und das ist ein Jahrtausende altes Wissen.

Was hält uns gesund? Im „Erfahrbaren Atem“ ist das insbesondere die Entwicklung von folgenden Fähigkeiten:

- Entwicklung eines körperlichen Empfindungsbewusstseins, d.h. den beseelten Körper wahrnehmen lernen vom Scheitel bis zum Zeh.
- Lernen, den Atem zuzulassen. Erfahren lernen, welche unterschiedlichen Qualitäten der Atem in den verschiedenen Körperregionen besitzt. Kennenlernen der Atemgesetzmäßigkeiten und wie sie in uns wirken.
- Sich sammeln lernen in einer Balance zwischen Achtsamkeit und Hingabe.

Durch das Erlernen dieser Fähigkeiten kann der Atem mit seiner innewohnenden Kraft wirken, wie und wo er gebraucht wird. Ein ausgeglichener Atemrhythmus, sowie ein ungestört fließender Atem in alle unsere Körperregionen, ist ein Ausdruck von körperlichem und seelischem Gleichgewicht im Menschen und damit ein klarer Ausdruck von Gesundheit!

Im salutogenetischen Ansatz wurde herausgearbeitet, dass das Maß der Selbstregulation, bzw. die Einsicht in Eigenverantwortlichkeit für das eigene Wohlbefinden entscheidend ist für den Erhalt von Gesundheit und umgekehrt auch über den Verlauf und die Prognose von Krankheit mit entscheidet. Auch hier gibt es Parallelen zum „Erfahrbaren Atem“, denn das Erlernen der vorhin genannten Fähigkeiten, fördert unweigerlich die Selbstverantwortung. Dass dies nicht durch einige wenige Übungsweisen schnell zu erreichen ist, werden Sie als Leserin erahnen. Es ist ein Weg, Schritt für Schritt, ein Entwicklungsweg. Die soziologisch – medizinischen Forscher der Salutogenese betonen, dass Gesundheit kein Zustand ist, sondern als Prozess zu verstehen ist, als ein Weg auf den Idealzustand hin nach „vollkommenem körperlichem, seelisch – geistigem Wohlbefinden“, wie die WHO es beschreibt.

Mit dem zugelassenen Atem haben wir eine wunderbare Möglichkeit diesen Weg konkret zu gehen und das Gesunde in uns zu stärken!

Karin Bukatz