

ANTONOVSKY UND KNEIPP

© 2006, überarbeitet in 2014, Dr. phil. Sonja Weißbacher

Dieser Artikel baut auf Grundkenntnissen über Salutogenese und der Kneipp'schen Gesundheitslehre auf, d.h. in der Konsequenz, dass Kenntnisse über die Bedeutung bestimmter einschlägiger Begrifflichkeiten vorausgesetzt werden.

Im Leitbild der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) des Kneipp-Bundes wird ausgedrückt, dass sich die SKA dem Salutogenese-Konzept nach Antonovsky verpflichtet fühlt, bzw. dieses Konzept als gesundheitswissenschaftliche Grundlage ihrer Arbeit und Ihrer Ausbildungen betrachtet. Dass heißt u.a., dass sich alle, die an der SKA eine Ausbildung gemacht haben oder machen wollen sich an diese salutogene Ausrichtung orientieren und sie nach Außen transportieren sollten.

Die handlungsleitende Frage dieses Beitrages lautet daher:

Ist diese Bezugnahme, die doch einen wesentlichen konzeptionellen Bestandteil der Ausbildungen an der SKA darstellt, berechtigt oder wird hier lediglich versucht, ein aktuelles Leitkonzept der Gesundheitsförderung an die Kneippidee anzupassen, bzw. sie zu instrumentalisieren?

Um es vorweg zu nehmen: die Antwort auf die Berechtigung der Bezugnahme auf die Salutogenese muss eindeutig mit ja beantwortet werden.

Warum dies so ist, soll im Folgenden verdeutlicht werden.

Zur Erinnerung: Die drei Komponenten des Kohärenzerlebens (SOC) sind die Verstehbarkeit, die Handhabbarkeit und die Sinnhaftigkeit.

1. Verstehbarkeit (sense of comprehensibility)
2. Handhabbarkeit, Bewältigbarkeit (sense of manageability)
3. Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit (sense of meaningfulness)

Verstehbarkeit

Dieser Aspekt bezieht sich auf die Was-Frage. Was genau ist passiert? Was läuft im Organismus ab? o.ä.

Das kognitive einordnen können dessen, was vor sich geht, ist ein wichtiger Bewältigungsmechanismus. Wenn ich weiß, warum etwas so ist, wie es ist, kann ich es leichter akzeptieren, weil ich die Zusammenhänge besser verstehe. Aufgrund unseres Kausalitätsbedürfnisses suchen wir immer nach Antworten auf diese drängende Frage.

Kneipp hat all seine Erkenntnisse und Erfahrungen dokumentiert. Er hat einen reichhaltigen Wissensfundus hinterlassen, auf den wir heute zurückgreifen können. Zwar basierten diese Aufzeichnungen primär auf Erfahrungswissen (Empirie), doch in den letzten Jahrzehnten konnte dieses Erfahrungswissen auf eine solide wissenschaftliche Basis gestellt werden, so dass wir heute sehr genau erklären und nachvollziehen können, warum z.B. ein bestimmtes Heilkraut so wirkt, wie es Kneipp eingesetzt hat oder wie eine bestimmte Wasseranwendung genau im Körper wirkt und was sie auslöst und in Gang setzt.

Handhabbarkeit/Bewältigbarkeit

Dieser Aspekt bezieht sich auf die Wie-Frage. Wie gehe ich damit um? Wie kann ich das alles handhaben, bewältigen und welche Maßnahmen stehen mir zur Verfügung? o.ä.

Ebenso wichtig wie das Verstehen ist es, ein Handwerkszeug zu haben, wie mit einer konkreten Sache, z.B. einer Erkrankung, einer Befindlichkeitsstörung o.ä. umgegangen werden kann. Hier geht es um konkrete Hilfsangebote, Strategien, die den Alltag, das Leben mit einer Sache erleichtern.

Die vielfältigen Anwendungsgebiete der Kneipp'schen Wirkprinzipien bieten dafür ein breites Spektrum. Alle Anwendungen sind eine solche Unterstützung in der Handhabbarkeit.

Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit

Dieser Aspekt bezieht sich auf die Warum-Frage. Warum erlebe ich diesen Schicksalsschlag, die Erkrankung, etc.? Warum gerade ich? Warum werde ich so auf die Probe gestellt? o.ä.

Zu guter Letzt ist wichtig, dass in dem, was man erlebt, ein Sinn gesehen werden kann. Diese Sinnfindung ist sicherlich eine der schwierigsten Herausforderungen. Je existentieller eine Erfahrung ist (z.B. eine Krebserkrankung oder der Tod eines nahen Angehörigen), desto schwerer fällt es, darin einen Sinn zu erkennen. Sinnhaftigkeit wird in Fachkreisen als die zentralste dieser drei Komponenten angesehen. Die Sinnfrage ist vom Glauben nicht zu trennen. Dies ist sicherlich ein wesentlicher Berührungspunkt zur Lehre von Sebastian Kneipp. Diese Komponente bezieht sich also auf das Ausmaß, wie weit jemand das Leben als sinnvoll und sinnerfüllt ansieht und ob die Anforderungen des Lebens so erlebt werden, dass es sich lohnt, sich dafür einzusetzen.

Zum Beispiel wird eine Krebserkrankung dann besser bewältigt, wenn man die Krankheit als Chance (Rüdiger Dahlke) begreift, sein Leben grundlegend zu überdenken und/oder sich eingebettet in den Glauben in Gottvertrauen der Situation im Bewusstsein hingibt, dass die Schöpfung einem das im Leben schickt, was man gerade zu bewältigen im Stande ist.

Diesem Aspekt ist das kneipp'sche Wirkprinzip der Lebensordnung eindeutig zuzuordnen. Obwohl Kneipp selber zu Lebzeiten zu diesem Wirkprinzip nicht viel geschrieben hat, ist es doch in den Folgejahren durch seine Nachfolger weiterentwickelt worden und zu der tragenden Säule seines Vermächtnisses avanciert. Ebenso wie das Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit im Rahmen der Salutogenese.

Die Bedeutung und praktische Konsequenz des Salutogenese-Modells für die Gesundheitspädagogik nach Kneipp

Das Salutogenese-Modell von Antonovsky ist aus mehreren Gründen besonders für eine Anwendung auf das kneipp'sche Gesundheitskonzept geeignet und bietet für GP/SKA vielfältige konzeptionelle Grundlagen und anwendungsrelevante Ansatzpunkte, die im folgenden bei weitem nicht abschließend aufgeführt werden:

- Die Betonung der Homöostase und Selbstregulationsmechanismen des Organismus sind wesentliche Kernaussagen beider Konzepte.
- Die Vorstellung eines Kontinuums kommt der subjektiven Gesundheitsauffassung von Laien am nächsten.
- Alle fünf Elemente der kneipp'schen Gesundheitslehre stellen Möglichkeiten dar, den TeilnehmerInnen Ihrer Kurse Wege aufzuzeigen, um Spannungen erfolgreich zu bewältigen, Widerstandsressourcen zu (re-)aktivieren und ein starkes Kohärenzgefühl zu nutzen und auszubauen. Spannungsmanagement und Stressregulation sind daher wesentliche Fähigkeiten um gesund zu bleiben, bzw. ein gesundes Wechselspiel zwischen An- und Entspannung aufrecht zu erhalten.
- Unter den „Widerstandsressourcen“ in diesem Modell könnte man im weitesten Sinne auch das subsumieren, was Kneipp mit dem Begriff der „Abhärtung“ gemeint hat.
- Der Präventionsgedanke und damit die Stärkung der gesunden Anteile im Menschen stehen im Vordergrund. Der Blick der Intervention sollte daher aus der Defizitperspektive heraus und auf die Fähigkeitenperspektive gelenkt werden. Das heißt konkret, die Ressourcen und Potentiale Ihrer Zielgruppe im Blickfeld zu haben, also das zu unterstützen, was stärkt und Heilung beschleunigt.
- Das gesamte System eines Menschen ist wichtig, sein kultureller, gesellschaftlicher Hintergrund ebenso, wie sein Eingebundensein in den Glauben, seine Biographie, seine familiäre Situation, etc. Dieses Gesamtsystem sollte bei der Beratungs- und Präventionsarbeit immer mit berücksichtigt werden.
- Die Sinnstiftung, bzw. Sinnhaftigkeit (meaningfulness) im Sinne eines sinnerfüllten Lebens, in dem Fragen des Glaubens und der Spiritualität ihren Platz haben, wird in den meisten anderen Gesundheitskonzepten vernachlässigt.
- Es ist nicht immer nötig, alles zu analysieren und quasi aufdeckend zu arbeiten. Viel wichtiger kann es manchmal sein, mit dem Status quo zurecht zu kommen und dafür Hilfen angeboten zu bekommen (Lösungsorientierung).
- Trotz einer Krankheit, trotz einer Behinderung, etc. ist es möglich, „gesund“ im Sinne der Salutogenese zu sein. Es geht letztlich darum, zu einem ganzheitlichen Körper (Leib)-Seele-Geist-Gefühl zu gelangen. Das was Antonovsky ein starkes Kohärenzgefühl nennt, ist auch die Fähigkeit, trotz der Zerrissenheit des Körpergefühls oder der Körper-Geist-Integrität Mut und Vertrauen in die Zukunft zu haben. Diesem ganzheitlichen Gedanken wird die kneipp'sche Gesundheitslehre mit ihren fünf Elementen auf allen Ebenen gerecht.
- In Ihrer Rolle als GP ist es wichtig, die eigene Lebenseinstellung und den eigenen Umgang mit dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum zu reflektieren, Freude am Zusammensein mit anderen Menschen zu haben Ihren KursteilnehmerInnen den Erwerb eines Gesundheitswissens, innere Stabilität und ein dynamisches Gefühl der Zuversicht, gepaart mit einer Anpassungsfähigkeit an die Realität zu vermitteln, sowie die eigene

Einstellung immer wieder mit dem subjektiven Gesundheitsverständnis der KursteilnehmerInnen in Beziehung zu setzen.

- Das Salutogenese-Modell ist ein Rahmenkonzept, das primär in der Prävention zu Hause ist und nicht in der Kuration. Auch das Fernstudium zur Gesundheitspädagogik an der SKA ist eine eindeutig präventiv ausgerichtete Ausbildung. Ihre Akteure verpflichten sich dazu, sich auf den primär- und sekundärpräventiven Sektor zu beschränken, da sie i.d.R. keine Heilerlaubnis haben. Ausnahmen bestätigen die Regel.

Die folgende Grafik ist eine Zusammenfassung und stellt die Parallelen zwischen Antonovsky's und Kneipp's Gesundheitsmodell abschließend recht übersichtlich dar:

Salutogenese nach A. Antonovsky	Gesundheitslehre nach S. Kneipp
Theorie	Praxis
Vorstellung eines Gesundheits-/Krankheits-Kontinuums	Deckt sich mit den Begriffen: <ul style="list-style-type: none"> - Homöostase - Selbstregulationsmechanismen - subjektives Verständnis von Gesundheit
Soziologisch-systemischer Ansatz	Ganzheitlichkeit (Leib-Seele-Geist-Einheit)
Steigerung des Kohärenzerlebens: <ul style="list-style-type: none"> - Handhabbarkeit - Verstehbarkeit - Sinnhaftigkeit 	... durch die 5 Elemente/ Wirkprinzipien: <ul style="list-style-type: none"> - Anwendungen, Übungen, ... - theoretische Fundierung der praktischen Elemente - Lebensordnung, Fragen des Glaubens und Spiritualität
Steigerung der Stressregulation und des Spannungsmanagements	... durch die 5 Elemente/Wirkprinzipien: (Wasser, Ernährung, Kräuter, Bewegung, Lebensordnung)
generalisierte Widerstandsressourcen	„Abhärtung“
Präventives, ressourcen- und zukunftsorientiertes Verständnis	Präventives, ressourcen- und lösungsorientiertes Verständnis

Die Bezugnahme des Kneipp'schen Gesundheitsmodells auf das Salutogenese-Modell nach Antonovsky ist daher stimmig und schlüssig. Die beiden Konzepte sind passgenau und ergänzen sich in wundervoller Weise. Antonovsky liefert die theoriegeleitete Begründung dessen, was Kneipp auf der ganz praktischen Anwendungsebene reichlich zu bieten hat.