

Gesundheit fördern, statt Krankheit vermeiden

Warum eine pathogenetische Denkweise nicht weiterhilft!

Aaron Antonovski, Begründer der Salutogenese und bekannter israelisch-amerikanischer Medizinsoziologe, stellt in seinem Modell die Gesundheit ins Zentrum seiner Überlegungen. »Was hält Menschen gesund?« seine grundlegende Frage. Es geht ihm nicht um eine strikte Abgrenzung zwischen Gesundheit und Krankheit, vielmehr sieht er ein Kontinuum mit zwei Polen. Zentral ist ein gesunder Umgang mit dem Leben, das Krankheit und Behinderung genauso wie Unversehrtheit umfasst.

Die Salutogenese kommt im Medical Wellness zwar als Idee vor, wird jedoch oft durch einen pathogenetischen Ansatz pervertiert, in dem man fragt: Was macht krank, bzw. wie vermeiden Menschen Risiken für Gesundheitsstörungen und Krankheiten?

Eine salutogenetische Orientierung wird ad absurdum geführt, wo zum Beispiel Risikoprofile als Auswahlkriterium für Wellnessanwendungen erstellt werden. Hier schliesst sich der Kreis pathogenetischen Denkens, nach dem auch Wellness so beschaffen sein muss, dass Krankheitsrisiken vermieden werden. Jetzt sollen Ärzte entscheiden, was für den Gast das Beste ist.

Für Empowerment und Selbstbestimmung von Individuen – in der Gesundheitsförderung zentrale Anliegen – ist dies nicht eben förderlich.

Im Gegensatz zum Risikofaktorenmodell, das darauf abzielt, Erkrankungen zu verhindern, ist das Ziel von Wellness, Wohlbefinden durch Einklang von Körper, Seele und Geist (Scheftschik, 2007:18) herzustellen.

Wenn Medical Wellness vom gesundheitlichen Status Quo ausgeht, um individuelle und auf Nachhaltigkeit zielende Angebote für gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung zu machen (Wilbrandt 2008, pc), dann muss das Vorgehen an persönlichen Ressourcen und Vorlieben orientiert sein.

Hierzu bedarf es nicht notwendig eines Arztes. Meines Erachtens können andere qualifizierte Berufsgruppen, die sich mit Gesundheit (nicht Krankheit!) beschäftigen, sehr viel besser für seriöse Wellness bürgen. Sie sind dafür ausgebildet und tun dies praktisch bereits.

Ihre vielfältigen Kompetenzen und Erfahrungen einem pathogenetisch geprägten Mediziner unterzuordnen, würde vielleicht medizinische Angebote in ungewohnter Atmosphäre ermöglichen, jedoch mit guter Wellness wenig zu tun haben.

Die Anbieter werden sich entscheiden müssen, ob sie ihren Kunden Medical Wellness als das verkaufen, was es gegenwärtig sehr oft ist, nämlich »Wohlbefinden«, das vom Arzt mit traditionell pathogenetischem Blick verordnet wird, oder ob sie die Kritik annehmen und ihr Tun in ein salutogenetisch orientiertes Handeln überführen.

Die gesundheitsförderliche Zusammenarbeit im Wellnessbereich ist interdisziplinär und egalitär ausgerichtet. Unter dieser Prämisse wirkt eine Dominanz von Medizinerinnen eher befremdlich.

Die Qualität der Wellness-Dienstleistungen wird durch gesundheitswissenschaftliche Studien von unabhängigen Anbietern zu begleiten sein.

Das Beispiel Burnout:

Seit über 20 Jahren arbeite ich mit diesem Thema, habe dazu promoviert, und stelle fest: Auch im Umgang mit Burnout herrscht pathogenetisches Denken vor. Als »Ausgebranntsein« frei übersetzt, wird es mit Krankheit gleichgesetzt und in seiner weitreichenden Bedeutung immens reduziert. Denn Burnout geht zwar in den Endphasen mit Beschwerden und Krankheiten einher, ist aber keine Krankheit, sondern ein soziales Phänomen mit unerwünschten Folgen.

Workshops mit Dr. Christel Killmer:



Gesund zum Erfolg

Dr. Christel Killmer
Gesund zum Erfolg
Bleichemattstraße 20
CH-5000 Aarau
++41 (0) 62 822 54 19
info@killmer.ch
www.killmer.ch

Burnout – ich doch nicht! Gesund zum Erfolg

- 23. Mai 2008, 10.00 bis 17.00 Uhr
CH-5000 Aarau, AMB, Rohrerstraße 7
- 7. Juli 2008, 10.00 bis 17.00 Uhr
D-70174 Stuttgart, Haus der Wirtschaft, Willi-Bleicher-Straße 19

Sag NEIN und leb DEIN Leben

- 30. Mai 2008, 10.00 bis 17.00 Uhr
CH-5000 Aarau, AMB, Rohrerstraße 7

Nutzen Sie die Chance!
Investieren Sie in Gesundheit und persönlichen Erfolg.

Der kurzsichtige »Krankheits«-Blick führt zu immer wiederkehrenden Diskussionen darüber, wie es von Erschöpfungsdepression und anderen Erkrankungen abzugrenzen sei. Diese öffentlich geführte Diskussion blieb bislang völlig fruchtlos hinsichtlich praktikabler Lösungen für ein ausgeglichenes gesundes Leben.

Was ist Burnout, wenn keine Krankheit?

Das Bild vom Ausbrennen gründet auf der Idee, ein Mensch sei für seinen Beruf »entflammt«. Er gibt sehr viel Energie ab, ohne viel dafür zu bekommen und brennt aus. Das Ausbrennen ist ein Prozess, der langsam und schleichend verläuft und jederzeit gestoppt werden kann. Und noch besser: Gar nicht in Gang kommt, wenn man die Gesundheit fördert.

Die Frage nach den Ursachen des Ausbrennens beantwortet zum wesentlichen Teil das Modell beruflicher Gratifikationskrisen. Der Medizinsoziologe Johannes Siegrist (1996) definiert ein länger andauerndes Ungleichgewicht von hoher Verausgabung und niedriger Belohnung als berufliche Gratifikationskrise, die – so mehrfach wissenschaftlich belegt – Ursache für psychosozialen Stress, und wenn dieser chronisch wird, für Burnout ist (Killmer 1998).

Viel Geben, wenig erhalten (Anerkennung, Geld, Status) kann also zum Ausbrennen führen.

Das Burnout-Syndrom äußert sich als Erschöpfung, Zynismus und Leistungsminderung. Nicht persönliche Schwäche bewirkt dies, sondern mehrere, auch soziale Faktoren, die zusammenspielen. Im engeren Sinne ist es ein berufliches Problem (Maslach 2001).

Jeder kann von Burnout betroffen sein, der unter ungünstigen beruflichen Bedingungen steht. Die noch vorherrschende Personifizierung des Burnout führt beim Einzelnen zur Angst, als schwach zu gelten und hält viele Menschen davon ab, beizeiten etwas für die Gesundheit zu tun. Häufig fühlen sich Menschen in einer solchen Situation

alleine gelassen. Sie ziehen sich immer mehr zurück, um ja keine Schwäche zu zeigen. Obwohl Hilfe so vieles bewirken könnte.

»Burnout – ich doch nicht!« ist die abwehrende Aussage vieler, die längst davon betroffen sind. Das hat gravierende Folgen für die Betroffenen, ihr soziales Umfeld, die Betriebe und die gesamte Wirtschaft.

Kursangebot: Gesund zum Erfolg

Mein Motto als Beraterin von Firmen, Kursleiterin und Coach lautet »Gesund zum Erfolg«.

Ich verzichte darauf, eine Diagnose »Burnout« zu stellen. Abgesehen davon, dass es bisher kein Diagnoseinstrument gibt, enthält dieses Vorgehen die Gefahr der Stigmatisierung des Einzelnen, die aus den genannten Gründen zu vermeiden ist.

Mein Fokus richtet sich auch nicht auf die mit Burnout einher gehenden Krankheiten. Die Therapie, oder Behandlung, überlasse ich gerne den Therapeuten.

Mein Interesse gilt der Gesundheit und den Möglichkeiten, sie zu erhalten und zu fördern.

Gesund bleibt, wer Balance hält. Um im Gleichgewicht zu bleiben, gilt es, die Batterien täglich aufzuladen. Obwohl die Verantwortung für das Wohlbefinden letztlich bei jedem selbst liegt, kann Gesundheitsförderung in sozialen Systemen nur nachhaltig sein, wenn Belohnungen und Anforderungen auf drei Ebenen – nämlich: Personell, interpersonell, strukturell – ausgeglichen sind. (vgl. Drei-Ebenen-Modell der Gesundheitsförderung, Siegrist 1996).

Die Frage: Was tut mir gut?

Sie ist der erste Schritt auf dem Weg eines gesunden, erfolgreichen Lebens. Denn ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben. Nur wenn es mir gut geht, kann ich auch Anderen wohl tun. Dann auch zu tun, was gut tut, ist der zweite Schritt. Dies klingt sehr einfach und gestaltet sich in der Praxis oft schwieriger, als man denkt.

Ein Wellnessaufenthalt mit Angebot an Gesundheitskursen und Coaching, das auch danach fortgeführt werden kann, sensibilisiert für die eigenen Bedürfnisse und weist den Weg in ein gesundes und persönlich erfolgreiches Leben, bzw. ermutigt, diesen fortzusetzen.

Angebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung sind von Vorteil so gestaltet, dass zumindest ein Teil davon auch zuhause fortgeführt werden kann, um sich als gute Gewohnheit zu etablieren. Dabei wird an den persönlichen Vorlieben der Wellnessgäste angeknüpft.

Denn wer seine inneren und äußeren Kraftquellen pflegt, oder bildlich gesprochen: Brennstoff nachlegt, kann das innere Feuer, die Begeisterung für Familie, Hobbys, Beruf und was sonst noch wichtig erscheint, am Brennen erhalten.

Das Feuer am Brennen erhalten heißt auch:

- Überengagement abbauen und zum gesunden Einsatz der eigenen Kräfte finden,
- Perfektionismus vermeiden und mal Fünfe gerade sein lassen,
- nicht zu nett sein und häufiger NEIN sagen.

Diese Verhaltensweisen führen dazu, den Bewältigungsstil hoher Kontrollbestrebungen abzubauen, um einen gesunden Umgang mit den Anforderungen des Alltags zu finden.

Setzt man nur einen Teil dieser Maßnahmen zur Gesundheitsförderung um, kann man schon bald überzeugend von sich sagen: **Burnout – ich doch nicht! »Gesund zum Erfolg«, das ist mein Motto.** ■ Dr. Christel Killmer



Die Autorin ist Medizinsoziologin, Burnout-Expertin und Inhaberin des Instituts »Gesund zum Erfolg« in Aarau, Schweiz. Sie berät Privatpersonen sowie Betriebe und leitet Kurse zu Gesundheits- und Erfolgsthemen. (vgl. Anzeige auf Seite 9 und www.killmer.ch).