



Wodurch entsteht seelische Gesundheit?

Was seelische Gesundheit ist und wodurch sie entsteht, wurde vielfach erforscht. So konnte Abraham Maslow in seinem Buch „Motivation und Persönlichkeit“ (1) zeigen, dass eine Seele umso gesünder ist, je klarer der Mensch sich seines spirituellen Kerns bewusst ist. Da er selbst naturwissenschaftlich gebildet war, hatte er zunächst Mühe, diesen Tatbestand bei den Menschen, die er untersuchte, anzuerkennen. Es waren aber gerade diejenigen, die über spirituelle Erfahrungen verfügten, die seelisch am widerstandsfähigsten und gesündesten waren. Das brachte ihn dann zu seinem Konzept der „peak experience“, d. h. Höhepunkt-Erfahrung im seelischen Erleben als Quelle seelischer Gesundheit.

Ähnliche Erfahrungen machte der Forscher Aaron Antonovski (2), der in den siebziger Jahren den Begriff der Salutogenese prägte, was „Gesundheitsherkunft“ bedeutet. Er

entdeckte bei der Untersuchung des Gesundheitszustandes älterer Frauen in Israel, dass unter den gesündesten Menschen, die er fand, auch Menschen waren, die den Holocaust überlebt hatten. Was sie schützte und stützte war die innere Geistgewissheit und klare spirituelle Identität. Dadurch hatten die Betroffenen die Möglichkeit, auch schwierigste Lebensereignisse und traumatische Erfahrungen positiv in ihr Schicksal zu integrieren. Das brachte Antonovski dazu, der Frage nachzugehen, wie und wodurch Gesundheit entsteht. Zu seinem Erstaunen fand er heraus, dass es letztlich der Zustand des Gefühlslebens ist, der darüber entscheidet, wie gesund sich ein Mensch erlebt oder nicht:

- **das Gefühl, etwas zu verstehen,**
- **das Gefühl der Sinnhaftigkeit einer Sache,**
- **das Gefühl, etwas zu können.**

Er nannte diese drei Gefühle Kohärenzgefühle. Denn Kohärenz bedeutet Zusammenhang. Jeder weiß, wie rasch man sich schlecht fühlt, wenn man sich isoliert erlebt und unter Beziehungsverlust zu leiden hat. Ja, es macht gerade das Wesen zum Beispiel auch der Depression aus, dass man sich wie aus dem Lebenszusammenhang herausgefallen erlebt und nicht mehr warm und selbstverständlich in Freud und Leid verbunden. Umgekehrt erlebt man sich gestärkt, wenn man etwas beobachtet oder über etwas nachdenkt und es zu Einsicht und Verständnis kommt, worum es dabei geht. Auch Kinder kommen begeistert aus der Schule, wenn sie etwas gelernt bzw. verstanden haben. Umgekehrt fühlen sie sich lustlos und oft auch gelangweilt, wenn sie erleben, dass sie nicht wirklich mitkommen und die anderen rechts und links an ihnen vorbeiziehen. Entsprechend ist es

mit der Sinnhaftigkeit. Sinnloses erleben zu müssen, hat etwas Kränkendes. Besonders schmerzlich ist es, wenn man in seinem Leben eine sogenannte Sinnkrise hat oder schwere Erfahrungen nicht mehr sinnhaft in die eigene Biografie integrieren kann. Und mit der Handhabbarkeit verhält es sich entsprechend. Wer fühlt sich nicht gut, wenn etwas gelungen ist, oder auch elend, wenn man sich als Versager fühlt.

In der Resilienzforschung (3) (Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit), insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, hat man herausgefunden, woran es liegt, dass es manchen Kindern möglich ist, trotz problematischer Einflüsse wie Gewalt, Alkoholismus und Drogen im häuslichen Milieu dennoch später gesund und lebensstüchtig zu werden: Es war die Tatsache einer verlässlichen, vertrauensvollen menschlichen Beziehung. Dabei kam es nicht darauf an, ob diese Beziehung im unmittelbaren Familienzusammenhang hergestellt werden konnte, oder ob es ein Mensch in der näheren Umgebung war, zu dem das Kind – oft auch ganz von sich aus – Kontakt aufgenommen hat. Hier wird besonders deutlich, dass die Quelle seelischer Widerstandskraft und Gesundheit der Kern der menschlichen Persönlichkeit, seiner Beziehungs- und Bindungsfähigkeit ist. Damit ist aber zugleich auch die Frage beantwortet, die unser Titelthema ist: „Wodurch entsteht seeli-

sche Gesundheit?“ Sie entsteht durch die aktive Beziehungstätigkeit der menschlichen Persönlichkeit. Von der Art, wie wir die Beziehung mit uns selbst, mit den Menschen und Dingen in unserer Umwelt und mit „Gott“ pflegen, hängt es ab, wie gesund oder seelisch krank wir uns erleben.

In seinen Vorträgen für die Lehrer führt Rudolf Steiner (4) aus, wie die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens im Laufe der körperlichen Reifung zwischen Geburt und Erwachsenwerden schrittweise in Erscheinung treten und vom Kind und Jugendlichen erlebt und gehandhabt werden. Er geht aber auch der Frage nach, woher diese starken seelischen Kräfte und Kompetenzen kommen. Er macht dabei die großartige Entdeckung, dass es dieselben Kräfte sind, die sich von der Embryonalentwicklung an in Wachstum und Entwicklung körperbezogen geltend gemacht haben als plastische Bildekräfte, Differenzierungskräfte und ganzheitlich wirksame Integrationskräfte. Haben diese Kräfte ihre Arbeit in Wachstum und Entwicklung jedoch getan, können sie schrittweise ihre körperbezogene Tätigkeit verlassen und jetzt der vom Menschen selbst gesteuerten Tätigkeit im seelisch-geistigen Innenleben dienen: die plastischen Kräfte als Gedankentätigkeit, die Differenzierungskräfte als Gefühlstätigkeit und die Integrationskräfte als Willensvermögen. Mithilfe dieses Ansatzes kann man

noch differenzierter verstehen, warum das Sich-Anschließen an die geistige Dimension unserer menschlichen Existenz für das seelische Leben so gesund ist. Kommen doch unsere seelischen und geistigen Kräfte aus der geistigen Welt, bilden nach der Empfängnis als im Leib wirksame Gestaltungskräfte unseren Körper und erhalten ihn bis zum Tod, um sich aber dann schon während des Erdenlebens schrittweise aus der körperlichen Tätigkeit wieder zu lösen und für die seelische Tätigkeit zur Verfügung zu stehen. Im Tode wird dann der Leib abgelegt, während wir in unseren Seelenkräften fortbestehen. Zeitlebens sind wir alle „Geist getragen“, auch wenn wir es nicht wissen (wollen). Seelisch erleben wir uns jedoch umso gesünder, je bewusster wir uns als geistige (und nicht nur materielle) Wesen auf der Erde erleben und betätigen können.



Dr. med. Michaela Glöckler

Goetheanum
Freie Hochschule für
Geisteswissenschaft
Postfach
4143 Dornach (Schweiz)

(Nach einem Vortrag, den Frau Dr. Glöckler am 21. April 2018 im Rahmen der Vortragsreihe „Öschelbronner Gespräche“ hielt.)

Literatur

1 Abraham H. Maslow: Motivation und Persönlichkeit, Walter Verlag Olten 1977

2 Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt-Verlag, Tübingen 1997

3 Emmy E. Werner, Ruth S. Smith: Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. McGraw-Hill 1989

4 Rudolf Steiner: Die gesunde Entwicklung des Menschenwesens. GA 303, Dornach 1987