

**Gesund ist, wer ein Gefühl für den Sinn seines Lebens hat, wer spürt, dass er innerlich wachsen kann und mit allem, was ist, verbunden ist. Wie würde sich ein Gesundheitswesen gestalten, das von solchen Prämissen ausgeht? Marco Bischof zeigt, wie weit wir heute auf dem Weg hin zu einer neuen Gesundheitskultur schon gegangen sind. Das Konzept der Salutogenese gewinnt zunehmend Anerkennung, und die Praxis der freien Gesundheitsberufe lässt „von unten“ eine ganzheitliche, neue Gesundheitskultur entstehen.**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte bereits in den späten 1970er-Jahren Gesundheit als „einen Zustand des vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechlichkeit“. Diese Definition ging aus einer jahrzehntelangen Auseinandersetzung der WHO mit dem weltweiten Stand der Gesundheit in der Weltbevölkerung und der wissenschaftlichen Gesundheitsforschung hervor. In den 1970er-Jahren empfahl die WHO eine Integration der traditionellen Medizin und der traditionellen Heiler in das öffentliche Gesundheitswesen der Dritten Welt, da die moderne westliche Biomedizin die Gesundheitsversorgung auf absehbare Zeit nicht gewährleiste und die Akzeptanz und soziale Funktion der traditionellen Medizin in den betreffenden Gesellschaften nicht ersetzt werden könne. In der „Deklaration von Alma Ata“ (1978) erklärte die WHO, dass Gesundheit ein grundlegendes Menschenrecht sei und die optimale Gesundheit der Bevölkerung zentrales politisches Ziel aller Gesellschaften sein sollte. In der „Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung“ (1986) erließ sie Grundsätze und Leitlinien zur Gesundheitsförderung. In der „Jakarta-Erklärung“ (1997) schließlich äußerte sie sich zur Gesundheitsförderung für das 21. Jahrhundert. Im Jahr 1984 beschloss die 37. World Health Assembly auf Vorschlag des indischen Delegierten, dass die spirituelle Dimension zum Spektrum der Gesundheit hinzugefügt werden solle (Mohan et al. 2003). Als Resultat definiert die WHO heute Gesundheit als „einen dynamischen Zustand vollständigen körperlichen, mentalen, sozialen und spirituellen Wohlbefindens“.

### Allgemeiner Paradigmenwandel

Der Hintergrund dieser Entwicklung ist ein allgemeiner Wandel des Weltbilds (Paradigmenwandel), der in den letzten Jahrzehnten in Politik, Philosophie und Wissenschaft der westlichen Gesellschaften stattgefunden hat; entsprechend ist auch im Bereich der Gesundheit die Zahl derjenigen, die mit der bisherigen herrschenden („biomedizinischen“) Auffassung von Gesundheit nicht mehr zufrieden sind, gewachsen, und in den Gesundheitswissenschaften hat sich ein neues Gesundheitsverständnis entwickelt, das vor allem aus Sozialmedi-

zin, Psychosomatik und Humanistischer Psychologie stammt und eine Herausforderung für das biomedizinische Weltbild darstellt.

### Pioniere der neuen Auffassung

Zu den wichtigsten Vorreitern des neuen Gesundheitsverständnisses gehören eine Reihe von amerikanischen Sozialmedizinerinnen und Psychologen. Der bekannteste unter ihnen ist wohl der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe *Aaron Antonovsky* (1923–1994) mit seinem „Salutogenese“-Konzept (Antonovsky 1997; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 1998). Nicht allgemein bekannt ist, dass bereits einige Jahrzehnte vor Antonovsky in der Humanistischen Psychologie ein (umfassenderes) salutogenetisches Gesundheitskonzept entwickelt worden ist; sein Urheber ist der amerikanische Psychologe *Abraham H. Maslow* (1890–1970), der Begründer der Humanistischen Psychologie. Maslows Arbeit wurde in den 1960er- und 1970er-Jahren im Rahmen der Humanistischen Psychologie von *Sydney M. Jourard* (1926–1974), Professor der Psychologie an der University of Florida, und später von Wissenschaftlern wie *Kenneth Pelletier*, *Larry Dossey*, *Jean Borysenko*, *Bernie Siegel* und *Andrew Weil* weitergeführt. Ebenfalls inspiriert von der Humanistischen Psychologie war das Gesundheitskonzept des amerikanischen Sozialmediziners *Halbert L. Dunn* (1896–1975), des ersten Direktors des National Office of Health Statistics in Washington und Begründers des ursprünglichen Wellness-Konzepts.

### Salutogenese

Wesentlich anders am neuen Gesundheitsverständnis ist eine grundlegende Veränderung der Perspektive: Im Vordergrund stehen nun statt der Ursachen von Krankheit (die „Pathogenese“ der Medizin), die Faktoren, die jemanden gesund machen oder gesund erhalten („Salutogenese“). Gesundheit wird als das Resultat eines bestimmten Verhaltens, eines gesundheitsfördernden Lebensstils und einer bestimmten Lebenshaltung betrachtet. Antonovsky definierte Gesundheit als die Fähigkeit, mit Herausforderungen fertig zu werden (*coping*); dies zeigt seine Herkunft aus der Tradition der Stressforschung. Er hatte 1970 Überlebende von Konzentrationslagern untersucht und festgestellt, dass sie auf Grund bestimmter „Bewältigungsfähigkeiten“ über-

lebt hatten und gesund geblieben waren. Angeregt durch diese Beobachtungen entwickelte Antonovsky Mitte der 1980er-Jahre sein Salutogenese-Konzept. Als Wesen dieser Bewältigungs- oder Widerstandskraft identifizierte der Medizinsoziologe das sogenannte Kohärenzgefühl, das nach seiner Auffassung ein wesentlicher Gesundheitsfaktor ist. Damit meint er ein „alles durchdringendes, überdauerndes Gefühl der Zuversicht“, dass ich mit allen Anforderungen des Lebens fertig werden kann, dass ich immer Zugang zu der Kraft haben werde, mit Stress und pathogenen Einflüssen fertigzuwerden, und dass ich diese Anforderungen als Herausforderungen erlebe, die Anstrengung und Engagement verdienen. Dieses Kohärenzgefühl schließt Lebenswillen, Lebensfreude und Lernbereitschaft ein.

*Das neue Gesundheitsverständnis in der komplementären Gesundheitskultur.*

Von **Marco Bischof**.

Ähnliche Konzepte anderer Medizinsoziologen sind das Resilienzkonzept von *Suzanne Kobasa* von der City University in New York (Kobasa 1979) und das „Hardiness“-Konzept von *Emmy Werner* von der University of California in Davis (Nuber 2005). Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress umgehen zu können, die psychische Widerstandskraft gegen Stress und widrige Umstände; Hardiness wird von Werner ganz ähnlich als die Fähigkeit, sich von widrigen Umständen, seelischen Belastungen, negativen Lebensbedingungen, traumatischen Erlebnissen usw. nicht unterkriegen zu lassen, definiert.

Damit haben die Gesundheitsforscher aus der Medizinsoziologie einen wesentlichen Gesundheitsfaktor erkannt, der in meinen Augen im Grunde spiritueller Natur ist.

Was für eine Kraft ist das, und wie entsteht sie? Diese Frage wurde von den Kollegen von der Humanistischen Psychologie genauer betrachtet und erforscht. Damit kommen wir zu einem zweiten zentralen Kennzeichen des neuen Gesundheitsverständnisses: dem ganzheitlichen Menschenbild. Es werden darin nicht nur (wie in der Biomedizin) körperlich-biologische Faktoren berücksichtigt, sondern auch psychologische, emotionale, soziale, Umwelt- und spirituelle Faktoren.

Wie Abraham Maslow mit seiner berühmten „Bedürfnis-Pyramide“ gezeigt hat, hat der Mensch nicht nur physiologische Bedürfnisse, sondern auch höhere instinktive Bedürfnisse, wie psychologische, emotionale, soziale und spirituelle Bedürfnisse, die er befrie-



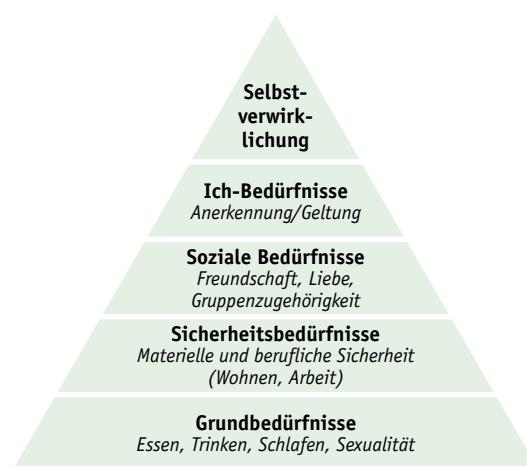
digen muss, um gesund zu sein und zu bleiben (Maslow 1954). Zu den physiologischen Bedürfnissen gehören Überleben, Nahrung, Fortpflanzung und sexuelle Befriedigung; die höheren Bedürfnisse sind Sicherheit, Zugehörigkeit, Sympathie, Intimität, Liebe, Wertschätzung, Selbstachtung, Wissen und Verstehen, Sinnggebung, persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung (Verwirklichung des eigenen Entwicklungspotenzials).

Maslow weist jedoch darauf hin, dass die Verwendung des traditionellen sozialwissenschaftlichen Begriffs „Bedürfnisse“ in eine falsche Richtung führt, weil er defizitorientiert ist; er betont immer wieder, wir sollten uns nicht so sehr auf Defizite (Bedürfnisse) ausrichten, sondern eine wachstumsorientierte Einstellung annehmen. Deshalb müssten diese Bedürfnisse als Motivationen, als Antriebe des menschlichen Lebens verstanden werden – oder als Fähigkeiten, die danach verlangen, angewendet zu werden. Ungenutzte Fähigkeiten führten zu Frustration, Unzufriedenheit und schließlich zu Krankheit, während eine ausreichende Nutzung dieser Fähigkeiten Zufriedenheit und Gesundheit zur Folge habe. Außerdem zielten alle diese Antriebe letztlich auf die Verwirklichung des höchsten Antriebs – desjenigen, zu wachsen und die volle Menschlichkeit zu erreichen. Die Erfüllung der „niedrigen“ Bedürfnisse bewirke in der Regel das Erwachen der höheren, so dass eine stufenweise Entfaltung des menschlichen Potenzials gemäß seiner Bedürfnispyramide in jedem von uns angelegt sei. Sind die materiellen Bedürfnisse befriedigt, so entdeckt man die psychologischen und emotionalen Bedürfnisse; das Erreichen einer psychologisch-emotional befriedigenden Lebensqualität führt schließlich zur Entdeckung der spirituellen Sehnsucht nach innerem Wachstum und Entfaltung.

So wird nach Maslow mit zunehmender innerer Entwicklung die spirituelle Dimension des Lebens immer wichtiger. Dazu gehören vor allem:

- das Erkennen und Realisieren des eigenen Lebensplans, der Lebensaufgabe,
- die aktive Sinnggebung des eigenen Lebens,
- das Erkennen und Wahrnehmen der eigenen Verbundenheit mit allem.

Wer auf einem „gesunden Weg“ ist, also inneres Wachstum erfährt, erlebt nicht nur Zufriedenheit und Wohlbefinden, sondern wird auch durch „Grenz- oder



Bedürfnispyramide nach Abraham Harold Maslow (1908–1970)

Gipfelerfahrungen“ (*peak experiences*) belohnt; das sind außergewöhnliche Zustände und Erfahrungen, die ihn für einen Moment erleben lassen, dass es eine „größere Wirklichkeit“ gibt, die ihn sein Potenzial, seine Lebensaufgabe, seinen Lebenssinn und seine Verbundenheit erfahren lassen können. Diese vorübergehenden Erfahrungen geben uns eine Art Vorgeschmack auf die uns mögliche vollere Existenz, und die Erinnerung daran kann uns jederzeit als Orientierung dienen, uns nähren und in schwierigen Zeiten stützen. Dabei handelt es sich um Erlebnisse feldartiger Verbundenheit mit anderen Menschen oder mit der Umwelt, sogenannte PSI-Erfahrungen (z. B. Telepathie, Hellsehen, Vorauswissen) und Einheitserlebnisse beim Sex, in der Meditation, im Naturerleben usw.

### Authentizität und Selbstoffenbarung als Gesundheitsfaktoren

Maslows jüngerer Kollege Sidney W. Jourard erweiterte dieses Konzept um einige andere, ebenso wichtige Dimensionen der Gesundheit. Nach seiner Auffassung sind Sensitivität für das eigene innere Leben, Authentizität und Selbstoffenbarung wichtige Gesundheitsfaktoren. Als provozierend erscheint seine Feststellung, Normalität sei etwas Ungesundes. Jourard betont, die Schulung und Pflege unserer Wahrnehmung für unser eigenes inneres, seelisches Leben und unser Körpergefühl sowie einer Sensitivität für Warnsignale aus dem Unbewussten seien wichtig für die Gesundheit, denn ein rechtzeitiges Reagieren auf diese immer vorhandenen

Signale würde einen Zusammenbruch des Systems und Krankheit verhindern. Auch die Fähigkeit, sich anderen offenbaren zu können, sei ein wichtiger Gesundheitsfaktor. „Nur durch Selbstoffenbarung können wir uns selbst kennen und authentisch sein (wir selbst sein) – Voraussetzungen für persönliches Wachstum und Entwicklung“ (Jourard 1964). Was die Normalität betrifft, so sei diese nicht identisch mit Gesundheit, wie gerne angenommen werde. Ganz im Gegenteil seien der normale Lebensstil und die normale Persönlichkeit in hohem Maß ungesund. Sie würden nämlich auf der Erfüllung von sozialen Rollen und der Verteidigung ungesunder Werte basieren und zu mangelnder Authentizität, Verlust an Ich-Kraft, Selbstentfremdung, verminderter Abwehrkraft und schließlich zu körperlicher und psychischer Krankheit führen.

Wie Jourard feststellt, erfordert die Gesundheitsförderung somit eine Neudefinierung der Werte, nach denen wir leben. Es muss erlaubt sein, authentisch zu sein und mehr von den menschlichen Bedürfnissen zu befriedigen.

Wie Abraham Maslow, so weist auch Jourard auf die Bedeutung der spirituellen Dimension für die Gesundheit hin. Dies zeige die sprachliche Verwandtschaft der Begriffe für den menschlichen Geist oder die Seele (engl. *spirit*), für die Beseelung des Menschen (*inspiration*) sowie für die Entmutigung (*dispiration*). Ein gesunder Lebensstil sei einer, der den Menschen beseelt und ermutigt und dadurch Wohlbefinden und Glück erzeuge, Zuversicht und Hoffnung gebe. Ein entmutigender Lebensstil oder entmutigende Ereignisse seien wichtige krankheitsauslösende Faktoren; sie erzeugten Hoffnungslosigkeit und verminderten die Abwehrkräfte. Das moderne Leben und der normale Lebensstil hätten weitgehend solche entmutigenden Wirkungen.

### Wohlbefinden, Autonomie, Gesundheit

Das ursprüngliche Wellness-Konzept, das in den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts von Halbert L. Dunn entwickelt und später durch *Donald B. Ardell*, *John W. Travis*, *Gerhart Hettler* und andere aufgenommen und abgewandelt wurde, war – anders als die heute bekannten Wellness-Modelle – ein solches salutogenetisches Gesundheitskonzept und deutlich beeinflusst von der Humanistischen Psychologie. In seinem Buch „High-Level Wellness“ definierte Dunn Wellness als „Eine integrierte Methode zu funktionieren, ausgerichtet auf die Maximierung des Potenzials, das jeder Einzelne im Rahmen seiner Lebensbedingungen zu verwirklichen imstande ist“ (Dunn, 1959). Als Ziel der Wellness betrachtete Dunn eine ganzheitliche Integration der körperlichen, emotionalen, intellektuellen, spirituellen, sozialen, beruflichen und ökologischen Dimensionen des Lebens eines Menschen sowie die Stärkung der gesundheitsfördernden Haltungen und Verhaltensweisen mit dem Ziel eines gesunden Lebensstils. Auch Dunn betonte, „das Spirituelle im Menschen darf nicht ignoriert werden“, wenn es um Gesundheit geht.

Einen eigenen, neueren salutogenetischen Ansatz vertritt heute der Sozialmediziner *Ronald Grossarth-Maticek* (geb. 1940), Direktor des Europäischen Zentrums für Frieden und Entwicklung an der Universität für Frieden der Vereinten Nationen und Professor am Institut für präventive Medizin der Universität Heidelberg, mit seinem „Autonomietraining“ (Grossarth-Maticek 2000). Es zielt auf eine Stärkung von Wohlbefinden und Gesundheit durch die Anregung und das Training der autonomen Selbstregulation im körperlichen, see-

lischen und sozialen Bereich und durch ein Erlernen bedürfnisbefriedigender Verhaltensweisen.

### Das neue Gesundheitsverständnis

Zusammenfassend stellen wir fest, dass das neue Gesundheitsverständnis weniger auf Vermeidung oder Behebung von Krankheit und reibungsloses Funktionieren des Körpers ausgerichtet ist, sondern auf die Förderung eines Lebensstils, der zu einer optimalen Gesundheit führen kann. Dazu müssen alle Dimensionen der menschlichen Existenz berücksichtigt werden, insbesondere aber der Kontakt zum inneren Leben, die Authentizität, das Wachstum und die kreative Entfaltung des eigenen Potenzials. Nicht nur biologisch-materielle Faktoren werden einbezogen, sondern auch psychologisch-emotionale, soziale und Umweltfaktoren; nicht nur personale (individualpsychologische), sondern auch interpersonale (soziale Beziehungen), ökologische und transpersonale (spirituelle) Faktoren. Der Mensch wird als ein ganzheitliches, selbstregulierendes und selbst-aktualisierendes System aufgefasst. Er muss allen Dimensionen seiner Existenz gerecht werden, um gesund zu sein, und er muss aus innerer Notwendigkeit sein persönliches Potenzial entwickeln. Gesundheit wird eine Frage des Lebensstils und der ganzheitlich verstandenen Lebensqualität. Spirituelle Faktoren wie Werte, Authentizität, persönliche Sinngebung und Lebensziele spielen dabei eine zentrale Rolle; Gesundheit ist nicht mehr zu trennen von Fragen der Weltanschauung.

Das neue Gesundheitskonzept wird manchmal als utopisch und unrealistisch abgetan; in der Tat ist diese „optimale Gesundheit“ ein unerreichbares Ideal. Andererseits müssen wir, um gesund zu sein, dieses Ideal anstreben; es gehört zur Gesundheit, es trotz seiner Unerreichbarkeit immer als Ziel vor sich zu haben.

Wie Jourard richtig sagte, ist Gesundheit letztlich nicht etwas von der Natur Gegebenes, sondern eine Wertvorstellung, die wir selbst setzen. Jedes Gesundheitskonzept ist eine bestimmte Funktions- und Verhaltensweise, die ein bestimmtes, von uns geschätztes Resultat hervorbringt. „Bedürfnisse“ sind immer definiert in Bezug auf ein bestimmtes angestrebtes Resultat, das für den Betreffenden einen Wert darstellt. Jede Art von Gesundheitskonzept beruht auf den Werten, die wir haben bzw. uns selbst geben, auf dem Menschen- und Weltbild, das wir haben. Das neue Gesundheitskonzept beinhaltet daher eine Neudefinierung der Werte, nach denen wir leben.

Das neue salutogenetische Gesundheitsverständnis ist keine isolierte Entwicklung der Sozialwissenschaften; es entspricht sowohl der ganzheitlichen Auffassung der hippokratischen Tradition in der westlichen Medizin und der östlichen Medizinsysteme (Bischof und Lassek 2000) wie es auch von vielen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen der letzten Jahrzehnte, z. B. in Biologie, Neurologie und Biophysik, bestätigt wird (Bischof 2000c).

### Komplementäre Gesundheitskultur

Nach meiner Auffassung entsprechen die jüngsten Entwicklungen im komplementären Gesundheitsmarkt, wie sie Walter Andritzky bereits vor zehn Jahren in seiner bahnbrechenden Bestandsaufnahme beschrieben hat (Andritzky 1997), weitgehend diesem neuen wissenschaftlichen Verständnis von Gesundheit. Auch hier erscheint Gesundheit in engster Verknüpfung mit Fragen des Lebensstils und der Weltanschauung. Nach diesem Verständnis erfordert Gesundheitspflege eine all-

gemeine Lebensberatung, wie sie vom konventionellen Gesundheitssystem nicht angeboten wird. Andritzky konnte auf der Basis von Teilnehmerbefragungen nachweisen, dass die gesellschaftliche Wirklichkeit längst den Mythos eines sich ausschließlich im Rahmen der akademischen, staatlich reglementierten Medizin abspielenden Gesundheitswesens Lügen gestraft hat. Die seit Jahrzehnten bestehende Alternativmedizin hat sich inzwischen zu einer umfassenden komplementären Gesundheitskultur entwickelt, die sich bis vor kurzem weitgehend von der Wissenschaft und den staatlichen Institutionen unbemerkt und unbeachtet entfaltet und auch von der Soziologie kaum untersucht wurde. Diese komplementäre Gesundheitskultur hat sich von unten her, aus dem Kreis der Nutzer und der nichtärztlichen Therapeuten und Berater heraus, entwickelt und hat sich bisher auch selbstregulierend, ohne staatliche Eingriffe organisiert. Andritzky bestätigte auch unseren Befund, dass Fragen der Gesundheit von Wertefragen und weltanschaulichen Fragen nicht mehr getrennt werden können und von den Teilnehmern des komplementären Gesundheitsmarkts als zusammenhängend empfunden werden. Obwohl es unter ihnen sicherlich auch fragwürdige Erscheinungen gibt, muss in diesem Zusammenhang die allgemeine Tendenz der Neuen Religiösen Bewegungen als positives Zeichen einer neuen Autonomie und Selbstregulation in weltanschaulichen Dingen betrachtet werden (Bischof 2003). Wie dies schon länger in politischen Angelegenheiten der Fall ist, kann man in der gegenwärtigen Gesellschaft eine Tendenz zum kritischen und selbstbestimmten Umgang mit weltanschaulichen und religiösen Haltungen und Überzeugungen beobachten; das gleiche gilt für Angelegenheiten der Gesundheit und Lebensführung (Ray & Anderson 2000). Aus diesem Grund konnte sich eine weitverbreitete und reich diversifizierte komplementäre Gesundheitskultur entwickeln und behaupten, die längst aus dem Nischendasein herausgetreten ist. In der dadurch notwendig gewordenen Professionalisierung der komplementären, nichtärztlichen Gesundheitsberufe und der Entwicklung von professionellen Standards und einer Qualitätskontrolle sollte das Prinzip der Selbstregulation beherzigt werden, das ein zentrales Merkmal der Salutogenese und des komplementären Gesundheitsmarkts ist. So wie der menschliche Organismus eine selbsttätige Tendenz zur ständigen Selbstregulation und Selbstheilung besitzt, auf die zu vertrauen und die zu unterstützen das Grundprinzip salutogenetischen Vorbeugens und Heilens ist, so sollte sich auch die komplementäre Gesundheitskultur selbstregulierend organisieren können. Der Prozess der Anerkennung der Komplementärmedizin in Großbritannien kann als positives Beispiel dienen, wo nach dem Prinzip verfahren wurde, dass die Anbieter sich selbst organisieren und sich selbst Regeln geben sollten, bevor der Staat oder andere sich gezwungen fühlen würden, mit Regulierungen einzugreifen. Mit dem Dachverband „Frankfurter Gespräche“, jetzt „Freie Gesundheitsberufe“, der Ende der 90er-Jahre als Reaktion auf die Absicht des Bundestags gegründet wurde, ein „Lebensbewältigungshilfegesetz“ zu erlassen, mit dem lebensberatende und gesundheitsfördernde, nichtärztliche Gesundheitsberufe staatlich reguliert werden sollten, stellt eine wichtige Initiative zu einer methodenübergreifenden und überparteiischen Selbstorganisation der komplementären Gesundheitskultur dar. ♣

Referenzen: Aaron Antonovsky: Salutogenese. DGVT-Verlag, Tübingen 1997. • Walter Andritzky: Alternative Gesundheitskultur. Eine Bestandsaufnahme mit Teilnehmerbefragung. VWB – Verlag für Wissenschaft und

Bildung, Berlin 1997. • Marco Bischof: Für eine bürgerschaftliche Gesundheitsbewegung und eine neue Gesundheitskultur. Gesundheitsakademie e.V. (Hrsg.): Salutiv. Mabuse Verlag, Frankfurt 2000 a, S. 189–195. • Marco Bischof & Heiko Lassek: Wege zu einer integralen Heilkunde – Impulse für ein ganzheitliches Bild des Menschen. Gesundheitsakademie e.V. (Hrsg.): Salutiv. Mabuse Verlag, Frankfurt 2000 b, S. 241–247. • Marco Bischof: Gesundheit als Lebensqualität. Zukünfte, 9. Jg., Nr. 32 (Sommer 2000 c), S. 29–33. • Marco Bischof: Vom integralen Weltbild zu einer neuen Wissenschaft. In: M. Utsch & J. Fischer (Hrsg.): Im Dialog über die Seele. LIT-Verlag, Münster 2003, S. 3–51. • Yogesh Mohan, K. Krishna Mohan, Gautam Roy & Soumitra Basu: Spiritual well-being: an empirical study with yogic perspectives. Internet-Zeitschrift für Kulturwissenschaften, No. 15 / 2003. [http://www.inst.at/trans/15Nr/03\\_8/yohan15.htm](http://www.inst.at/trans/15Nr/03_8/yohan15.htm) • Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln 1998. • Halbert L. Dunn: High-Level Wellness. Charles B. Slack, Thorofare N.J. 1977. • Ronald Grossarth-Maticek: Autonomietraining. Walter de Gruyter, Berlin 2000. • Sydney M. Jourard: The Transparent Self. Van Nostrand, Princeton N.J. 1964. • Sydney M. Jourard: Healthy Personality. Macmillan, New York 1974. • Abraham H. Maslow: Motivation and Personality. Harper & Row, New York 1954. Dt. Ausgabe: Motivation und Persönlichkeit. Walter-Verlag, Olten 1977. • Ursula Nuber: Resilienz: Immun gegen das Schicksal? Psychologie Heute, 32. Jg, Nr. 9 (2005), S. 20–24. • Paul H. Ray & Sherry Ruth Anderson: The Cultural Creatives. Harmony Books, New York 2000.

Der Artikel ist eine abgewandelte und erweiterte Fassung des Vortrags „Selbstorganisation und komplementäre Gesundheitskultur“ bei der Tagung „Gesundheit bewegt – Komplementäre Methoden auf dem Vormarsch“ – Fachtagung der Frankfurter Gespräche – Dachverband für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe im Haus des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Berlin am 4. April 2006.

Marco Bischof ist freischaffender Wissenschaftsautor und Berater für Grenzgebiete von Geistes- und Naturwissenschaften. Veröffentlichungen u. a.: „Biophotonen – Das Licht in unseren Zellen“, Zweitausendeins 1995, „Tachyonen, Orgonenergie, Skalarwellen“, AT-Verlag 2002, „Unsere Seele kann fliegen“, Verlag im Waldgut 1985/Drachen Verlag 2008, [www.marcobischof.com](http://www.marcobischof.com).

## Dachverband Freie Gesundheitsberufe



Ziele des Dachverbands für beratende und gesundheitsfördernde Berufe:

- Interessenvertretung seiner Mitgliedsverbände in der Öffentlichkeit,
- Definition eines ganzheitlichen Entwicklungs- und Gesundheitsbegriffs
- Selbstorganisation der freien Anbieter von Lebensberatung und Gesundheitsgestaltung
- Qualitätssicherung durch Ethik- u. Qualitätsrichtlinien
- Verbraucher- und Anbieterschutz

Aktivitäten des Dachverbands:

- Erarbeitung von Qualitätsrichtlinien u. Ethikrichtlinien
- Empirische Studie über Angebotsstrukturen im Sektor „Freie Lebensberatung und Gesundheitsförderung“
- Fachtagung „Gesundheit bewegt – Komplementäre Methoden auf dem Vormarsch“

Die Mitglieder des Dachverbands:

[www.3H0.de](http://www.3H0.de)  
[www.kunsttherapie.com](http://www.kunsttherapie.com)  
[www.info-atemtherapie.de](http://www.info-atemtherapie.de)  
[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)  
[www.kinesiologie-verband.de](http://www.kinesiologie-verband.de)  
[www.frankfurter-ring.org](http://www.frankfurter-ring.org)  
[www.shiatsu-gsd.de](http://www.shiatsu-gsd.de)  
[www.kinesiologie-akademie.de](http://www.kinesiologie-akademie.de)  
[www.ayurveda-akademie.com](http://www.ayurveda-akademie.com)  
[www.taijiquan-qigong.de](http://www.taijiquan-qigong.de)  
[www.trager.de](http://www.trager.de)

Dachverband Freie Gesundheitsberufe  
 Oberkleener Straße 23, 35510 Butzbach  
 Tel. (06447) 8860327  
 Fax: (0700) 88855566  
[www.freie-gesundheitsberufe.de](http://www.freie-gesundheitsberufe.de)