

Protokoll zum Altenburger Dialog vom 08. November 2011

Thema : Psychische Krankheit und Spiritualität

Die Moderation hatte Frau Dr. Katrin Hinkel inne und das Protokoll führte Herr Rainer Stötter. Das Thema regte die 19 Teilnehmer schon während des Impulsvortrags von Frau Dr. Hauskeller an, sich in die Diskussion zu begeben.

Inhaltsverzeichnis

Protokoll zum Altenburger Dialog vom 08. November 2011.....	1
Thema : Psychische Krankheit und Spiritualität.....	1
Diskussion.....	1
Einleitung.....	1
Was ist Spiritualität?.....	1
Definitionen und Erläuterungen.....	7
Spiritualität.....	7
Begriff.....	7
Die Sprache der Seele erleben – die Wüstenväter als Therapeuten (Daniel Hell).....	9
Salutogenese.....	9
Entstehung des Modells.....	9
Mandalas.....	11
Verbreitung von Mandala-Darstellungen.....	11
Mandala-Darstellungen in anderen Kulturen.....	11
Beispiele.....	12
Weiterführendes.....	12

Diskussion

Einleitung

Nach einer kurzen Einführung und dem Verweis auf die neue Webseite von Einblicke e.V. unter <http://Einblicke-Altenburg.de> erteilt Frau Dr. Hinkel Frau Dr. Hauskeller das Wort. Das Protokoll ist nicht durchgehend chronologisch aufgebaut, da versucht wurde, Gemeinsames zu bündeln.

Was ist Spiritualität?

Einleitend fragt Frau Dr. Hauskeller in die Runde, was der jeweilige Teilnehmer wohl jeder für sich unter Spiritualität versteht. Die folgenden Vorstellungen wurden zusammengetragen:

- Naturvölker, Voodoo
- Übersinnliches außerhalb von mir
- Sinnsuche, Glaube an Gott

- Glaube an sich, an etwas, den jeder in sich hat
- Energieübertragung, Reiki, (der Teilnehmer hat Erfahrungen gesammelt mit einem sterbenden Lebenspartner, erlebte Energie und nicht einen subjektiven Gott, glaubt an Reinkarnation)
- Die Seele bleibt nach dem Tode übrig, wiegt 21 Gramm, die nicht näher wissenschaftlich erklärbar sind
- es gibt Menschen,, die die Aura von anderen Menschen oder Tieren sehen
- etwas, das man nicht messen oder wiegen kann und zu tun hat mit einer Beziehung zur Umwelt
- Gratwanderung zwischen Wissenschaft und Philosophie
- Gospel-Musik wie aus dem Film Sister-Act
- Nahtoderfahrungen
- kommt aus dem Bauch
- Zeichen, die wir sehen, haben die Bedeutung, die wir ihnen geben
- Geistbezug (Name! „das lateinische Spiritus“ ist der Geist) . Menschen, die im Umbruch sind, beschäftigen sich damit. Suche nach Zusammenhängen und nach dem, was uns Kraft gibt.
- Engel, Kraft. Nach einem Unfall als Kind ist der Teilnehmer wieder langsam zu sich gekommen und mußte sich erzählen lassen, was geschehen war. Der Körper baut sich wieder auf.

Zusammenfassend trägt Frau Dr. Hauskeller ihre Definition von Spiritualität vor. Grundsätzlich handelt es sich wie etwa der Begriff „Kultur“ um einen rundum positiv besetzten Begriff. Das Wort habe nichts zu tun mit Religiösität. Letztere fesselt den Menschen und kann ihn unfrei machen. Spiritualität läßt die Menschen aufatmen und bringt sie näher zu sich selbst. Sie ist unabhängig von den Weltreligionen, von einem Gott oder einer anderen höheren Macht und Ritualen. Es handelt sich um einen offenen und zarten Begriff. Es ist kein Gerüst oder Geländer im Leben, weil Spiritualität in Bewegung bleibt. Wie Liebe oder Freundschaft muß die Spiritualität gelebt werden und ist etwas Praktisches. Sie ist unabhängig von Orten und betrifft die gesamte Lebensführung. Es handelt sich um Maßstäbe und Grundsätze im Leben. Es geht um Werte und darum, was uns wichtig ist, welche Ziele im Leben bestehen. Es gibt auch extreme spirituelle Zustände wie das Erleben einer Psychose oder eine Nahtoderfahrung. Im Gegensatz zum Materialismus bestehen Freiräume für Andere und die Tendenz zur Toleranz. Spiritualität wirkt da eher stabilisierend. Es geht darum, wie sich das, woran der Mensch glaubt, auf sein Leben auswirkt? In der Psychiatrie geht es darum, mehr Fingerspitzengefühl zu zeigen. Denn der Andere weiß, spürt und fühlt anders. Spiritualität ist ein Weg und kein Ziel.

Das Buch „Die Sprache der Seele erleben – Die Wüstenväter als Therapeuten“ von Daniel Hell berichtet über den Versuch, Spiritualität zu leben. Es geht dabei darum, einen Weg zu Gott zu finden und sich mit allen existenziellen Fragen

auseinanderzusetzen. Frau Dr. Hauskeller berichtet über die „Wüstenväter“. Falls nun jemand eine Erscheinung hat, dann sollte man diese zuallererst fragen, wer sie sei und sie dann – ganz im Sinne von C. G. Jungs Umgang mit Depressiven – an den Tisch bitten, um darüber zu reden.

Es geht ganz klar bei der Spiritualität um die Suche nach Sinn.

Die Salutogenese nach Antonowski als spiritueller Weg ist dann kohärent, wenn der Mensch sein Leben als verstehbar erlebt und Sinn findet. In der Salutogenese geht es im Gegensatz zur pathologischen Herangehensweise darum, die Krankheit anzunehmen und darin einen neuen Sinn zu finden. Daraus ergeben sich dann völlig neue Handlungsmöglichkeiten.

Die Profis müssen sich der Spiritualität stellen und sich damit auseinandersetzen. Es geht um Auftrag, Bedrohung (Wahn), Vergebung von Schuld und tiefe Schuld. Der Psychiatrie fehlt die spirituelle Sprachfähigkeit. Ein Arzt wirft ein, dass es doch medizinische Behandlungsstandards gebe, die einzuhalten sind und den Freiraum in der Behandlung einengen. Ein anderer Profi wirft ein, dass es Themen gibt, worüber man in der Psychiatrie ungern spricht wie etwa die Spiritualität und die Sexualität.

Was ich in mir (v)erspüre, das halte ich bei Anderen auch für möglich. Wenn ich keine Spiritualität verspüre, dann erscheint diese demjenigen als fremd und bedrohlich. Dazu gibt es Studien aus der Schweiz. Falls der Arzt oder Profi keine Spiritualität fühlt, dann kann er auch beim Anderen nichts damit anfangen.

Ein guter Psychiater sollte einmal selbst Wahnvorstellungen gehabt haben, um einzuschätzen, was in seinem Patienten vor sich geht.

Behandlungsziele dienen oft der Überwindung von spirituellen Ansätzen. Die neue Tendenz, den subjektiven Sinn von Psychosen mit einzubeziehen, fragt danach, warum der Patient gerade jetzt diese speziellen Symptome zeigt. Persönliche Erfahrungen bekommen also mehr Raum.

Die Medizin ist nicht spirituell. Medizinische Leitlinien werden oft als Leidlinien empfunden. Das Studium der Medizin ist streng naturwissenschaftlich orientiert und kommt ganz ohne Spiritualität aus. Es fehlt in der Psychiatrie an Kommunikation und die Patienten werden oft niedergespritzt. Falls man jedoch nicht reagiert, dann landet man schlimmstenfalls als Arzt im Gefängnis. Spiritualität steht auch im Spannungsfeld zwischen Selbst- und Fremdgefährdung.

Es wäre wichtig, Patienten mit spirituellen Erfahrungen an den jeweiligen Experten wie etwa einen Seelsorger zu verweisen. Dieser kann dann in der jeweiligen Situation weiterhelfen.

Die heutige durch und durch materialisierte Welt hat oft keinen Raum für eine geistige Dimension. Beide Räume stehen im Widerspruch. Auf der anderen Seite flüchten umso mehr Leute ins Esoterische je mehr wir uns erklären können. Es gibt hier einen gewichtigen Unterschied zwischen den Leuten aus dem ehemaligen Westen und denen aus dem ehemaligen Osten.

Das Sein bestimmt das Bewußtsein und das Bewußtsein überwindet dann den Tod.

Spiritualität ist etwas Anstrengendes. Psychose ist etwas Anstrengendes.
Salutogenese ist etwas Anstrengendes. Es gibt kein Rezept für Spiritualität.

In der Altenburger Psychiatrie werden in der Kunsttherapie Mandalas gemalt. Manch einer reagiert darauf mit Unverständnis.

Nach der Pause hält Frau Dr. Hauskeller noch ein kurzes Impulsreferat.

Laut Reiner Tausch unterscheiden wir mehrere Arten von Religiosität. Je nachdem lebt jeder seinen Glauben auf die eine oder andere Art und Weise. Die Glaubenshaltung kann dabei sein

- extrinisch : negative Auswirkungen : dient dem eigenen Selbst und will uns fangen und fesseln. Kann fundamentalistisch werden und ist angstbesetzt. Dient der Besitzstandswahrung.
- Intrinsisch : Ist nützlich, dient nicht der Besitzstandswahrung. Stellt nicht zur Schau, sondern wird leise gelebt. Gott wird zum Begleiter im Leben. Man ist frei von Sorge und Angst und fühlt sich gut aufgehoben.
- Die religiöse Suche: Man sucht und zweifelt.

Die intrinsische Variante und die religiöse Suche wirken sich positiv aus auf das eigene Wohlbefinden.

Ein Betroffener wirft ein, dass überall die Gefahr besteht, dass dann, wenn ich mich in etwas hineinbegebe, ich nicht mehr herausfinde und manipuliert werden kann.

Wie unterstütze ich Spiritualität als Fundament der Salutogenese?

Indianer ehren Bäume, Schamanen haben Krafttiere.

Die Spiritualität ist mitnichten nur der Job des Seelsorgers. Das läßt sich schon aus der Wortwurzel des Begriffs „Therapeut“ entnehmen. Der Therapeut ist demnach „derjenige, der Gott demütig dient“. Spiritualität gehört als integrativer Bestandteil zur Therapie dazu, wenn der Anspruch gestellt wird, personenzentriert und allumfassend zu arbeiten.

Ein Betroffener schildert sein Erleben der Spiritualität. Der erste Klinikkontakt fand statt am 6. Januar nach dem Tsunami 2005, also zum Fest der heiligen drei Könige. Das Gefühl der Erleuchtung von allgemeinen Stimmungen beherrschte den Betroffenen. Es stellt sich für ihn die Frage, ob er nun krank gewesen ist oder in einer spirituellen Verfassung. Der Betroffene will sich nicht noch einmal so fühlen. Das Erleben des sechsten Januars kam auch nie wieder. Der Betroffene hat viele Dinge in

sein Erleben hineingedacht, so dass Konstrukte entstanden sind, die Angst machen, wenn man sie weiter denkt.

Ein Teilnehmer weist auf die kulturelle Bedingtheit der Spiritualität hin. Wir im Westen sind eher durchrationalisiert. Der Orientale und Okzidentale verfolgen einen ganz anderen Ansatz. Es besteht eine Kluft gegenüber dem Westlichen Ansatz.

Ein Betroffener berichtet ebenfalls aus seinem Leben. Er ist manisch-depressiv und neben ihm hat ein Blitz eingeschlagen, was zu einem Erleben der Urenergie geführt hat. Er fühlt sich wie Don Camillo und Peppone in einer Person. Im ehemaligen Osten war er Schulsprecher und GOL-Sekretär und dazu noch heimlich in einer atheistischen Umgebung in der Unterrichtung zur Christenlehre. In der Staatsbürgerkunde wurde dann gefragt, wer denn die Christenlehre besuche. Der Betroffene meldete sich als ehrliche Haut. Seitdem hat der Betroffene sich selbst zum Ziel gesetzt, Menschen, die nicht an Gott glauben und solche, die gottgefällig sind, zusammenzubringen. Die Manie kündigte sich rückblickend schon derzeit an, als Wahn, diese Menschen zusammenzubringen. In der Manie hat dieser Mensch viel bewegt. Als Arzt bleibt die Praxis in manisch-depressiven Phasen geschlossen. Die Zeiten der Depressionen waren die schlimmsten überhaupt.

Bei der Frage nach Wahn oder Spiritualität geht es auch darum, zu fragen, was hilft und was quält. Spiritualität quält nicht, sondern ist in sich etwas Gutes.

Es gibt Menschen, denen man schadet, wenn man ihre Psychose wegmacht mit Medikamenten. Für den Arzt stellt sich da jedesmal die Frage: Soll und kann ich das so lassen?

Vielleicht brauchen wir ja nur mehr Spiritualität?

Es ist wichtig, angstfrei auf spirituelle Erfahrungen zurückzuschauen. Man benötigt einen guten Begleiter, dem man vertrauen kann. Wenn ich als Betroffener nicht inmitten der Gausschen Kurve bin, sondern etwas ausserhalb, dann bin ich damit automatisch ein interessanter Mensch.

Mutter Theresas Wahn hat halb Indien gerettet. Spiritualität und Glaube können also auch Berge versetzen.

Bestimmte Bereiche sind heute mit Wahn besetzt, die früher mit Spiritualität besetzt waren.

Eine bislang nicht gelebte, wild brodelnde Spiritualität schießt leicht über und wird damit erst gefährlich und befremdend.

Was uns im Leben weiterhilft und dieses heller macht, reicher und fröhlicher und uns nicht zerbrechen läßt, das ist auch per se in sich gut.

Definitionen und Erläuterungen

Spiritualität

Spiritualität (von lat. *Spiritus* , Geist, Hauch‘ bzw. *spiro* ‚ich atme‘) bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit und kann eine auf Geistiges aller Art oder im engeren Sinn auf Geistliches in spezifisch religiösem Sinn ausgerichtete Haltung meinen. Spiritualität im spezifisch religiösen Sinn steht dann auch immer für die Vorstellung einer geistigen Verbindung zum Transzendenten, dem Jenseits oder der Unendlichkeit.

Begriff

Nicht nur die konkreten Ausprägungen der Spiritualität unterscheiden sich, sondern auch das grundsätzliche Verständnis. Erschwerend kommt hinzu, dass die Begriffe Religiosität und Spiritualität insbesondere im englischsprachigen Schrifttum oft synonym gebraucht wurden, obwohl ihnen unterschiedliche Vorstellungen zugrunde liegen.

Das 1936 erschienene Oestergaards Lexikon beschreibt spirituell als „geistig, geistreich, auch geistlich, kirchlich“ und den Begriff Spiritualität als „Geistigkeit, geistiges Wesen“, die im Gegensatz zur Materialität steht. Das dtv Brockhaus Lexikon von 1962 sieht Spiritualität anscheinend als Domäne der katholischen Konfession an: „kath. Kirche: die christliche Frömmigkeit, insofern sie als Werk des Geistes Gottes unter Mitwirkung des Menschen verstanden wird; auch personale Aneignung der Heilsbotschaft“.

Aktuelle Nachschlagewerke setzen Spiritualität mit Frömmigkeit gleich („heute weitgehend gleichbedeutend mit Frömmigkeit“ (Brockhaus Religionen, 2004); „Frömmigkeit, eine vom Glauben getragene geistige Orientierung und Lebensform“ (Lexikon der Psychologie, 2000-2002), während der Duden (1999-2004) die alten Definitionen beibehalten hat: „Geistigkeit; inneres Leben, geistiges Wesen“.

Meyers Taschenlexikon (2003) betont ebenso wie das „Lexikon der Psychologie“, dass Spiritualität Auswirkungen auf die Ausgestaltung des individuellen Lebens hat: [Spiritualität ist] „die durch seinen Glauben begründete und durch seine konkreten Lebensbedingungen ausgeformte geistig-geistliche Orientierung und Lebenspraxis eines Menschen“.

Der Begriff Spiritualität ist im deutschen Sprachgebrauch bereits in „Meyers Großes Konversations-Lexikon“, 1902-1909, sechste Auflg., Bd. 18 aufgeführt. Im Brockhaus von 1973 heißt es zum Stichwort:[2] „Heute ist Spirituelles darüber hinaus zu einem vielfach verschwommenen Modewort geworden, läuft unter den Oberbegriffen Esoterik und Lebenshilfe und ist auch bereits in nahezu allen profanen Bereichen präsent.“ Aktuell findet der Begriff Spiritualität auch als Schlagwort Anwendung, im Zusammenhang mit New Age und alternativer Heilkunde, und auch politisch im Programm und der Bezeichnung einer Kleinpartei wie „Die Violetten – für spirituelle Politik“.

Der Psychologe Rudolf Sponsel definiert Spiritualität als mehr oder minder bewusste Beschäftigung „mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben“. So umfasst Spiritualität auch eine besondere, nicht notwendig im konfessionellen Sinne verstandene religiöse Lebenseinstellung eines Menschen, der sich auf das transzendente oder immanente göttliche Sein konzentriert bzw. auf das Prinzip der transzendenten, nicht-personalen letzten Wahrheit oder höchsten Wirklichkeit.

Die Bedeutungsinhalte der Spiritualität sind nach Untersuchungen von Arndt Büssing et al. (2006)

vom weltanschaulichen Kontext abhängig, beziehen sich aber immer auf eine immaterielle, nicht sinnlich fassbare Wirklichkeit (Gott, Wesenheiten, etc), die dennoch erfahr- oder erahnbar ist (Erwachen, Einsicht, Erkennen) und die der Lebensgestaltung eine Orientierung gibt. Zu unterscheiden sind hier eine suchende Haltung von einer glaubend annehmenden bzw. einer wissend erkennenden Haltung.

Als Ausdrucksformen der Spiritualität konnten mit Hilfe von Fragebogenkonstrukten mindestens sieben Faktoren differenziert werden:

1. Gebet, Gottvertrauen und Geborgenheit
2. Erkenntnis, Weisheit und Einsicht
3. Transzendenz-Überzeugung
4. Mitgefühl, Großzügigkeit und Toleranz
5. Bewusster Umgang mit anderen, sich selbst und der Umwelt (entspricht im weitesten Sinne einem achtsamen Umgang auf horizontaler Ebene)
6. Ehrfurcht und Dankbarkeit
7. Gleichmut und Meditation.

Von Büssing wurde folgender Vorschlag gemacht: „Mit dem Begriff Spiritualität wird eine nach Sinn und Bedeutung suchende Lebenseinstellung bezeichnet, bei der sich der/die Suchende ihres ‚göttlichen‘ Ursprungs bewusst ist (wobei sowohl ein transzendentes als auch ein immanentes göttliches Sein gemeint sein kann, z. B. Gott, Allah, JHWH, Tao, Brahman, Prajna, All-Eines u.a.) und eine Verbundenheit mit anderen, mit der Natur, mit dem Göttlichen usw. spürt. Aus diesem Bewusstsein heraus bemüht er/sie sich um die konkrete Verwirklichung der Lehren, Erfahrungen oder Einsichten im Sinne einer individuell gelebten Spiritualität, die durchaus auch nicht-konfessionell sein kann. Dies hat unmittelbare Auswirkungen auf die Lebensführung und die ethischen Vorstellungen.“

Auch der Religionspsychologe Kenneth Pargament (1999) stellt das „Suchen nach dem Heiligen“ in den Vordergrund seiner Definition der Spiritualität. Die Grundhaltung ist also keine Ego-zentrierte, der „Blickwinkel“ ist eindeutig auf ein transzendentes „Zentrum“ gerichtet.

Die transpersonale Psychologie versteht Spiritualität als die Wahrnehmung der Einheit von Wirklichkeit und das Anerkennen des Geistigen als Realität.

Die Sprache der Seele erleben – die Wüstenväter als Therapeuten (Daniel Hell)

Daniel Hell, 1944 geboren, studierte in Basel und Zürich Medizin. Nach einer Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie leitete er als Chefarzt die ambulanten und stationären Dienste des Psychiatriezentrums Schaffhausen. Seit 1991 ist er Ordinarius für klinische Psychiatrie an der Universität Zürich und Klinikdirektor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Einen wissenschaftlichen Schwerpunkt seiner Forschungs- und Lehrtätigkeit bilden die depressiven Erkrankungen. Er veröffentlichte mehrere Fach- und Sachbücher.

Das Buch ist eine kenntnisreiche und gut lesbar geschriebene Verknüpfung gegenwärtigen psychiatrischen und psychotherapeutischen Wissens mit seinen Wurzeln in der frühen Mönchs- und Einsiedlerbewegung. Es vermittelt einen geduldigen und einfühlsamen Zugang zu den eigenen Emotionen in guten und in schwierigen Zeiten und verweist dabei auf manche Hilfe zur Selbsthilfe. Erfreulich ist, dass es beim Bezug auf gegenwärtige therapeutische "Schulen" zwar in manchen Aspekten von der Analytischen Psychologie C. G. Jungs ausgeht, den Blick aber nicht auf diese verengt.

Salutogenese

Salutogenese (Gesundheitsentwicklung, abgeleitet von lat. salus für Gesundheit, Wohlbefinden und genese von griechisch γένεσις, genesis ‚Geburt‘, ‚Ursprung‘, ‚Entstehung‘) bezeichnet zum einen eine Fragestellung und Sichtweise für die Medizin und zum anderen ein Rahmenkonzept, das sich auf Faktoren und dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung (Genese) und Erhaltung von Gesundheit führen. Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1970er Jahren als komplementären Begriff zu Pathogenese. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen.

Entstehung des Modells

Aaron Antonovsky wertete 1970 eine Erhebung über die Anpassungsfähigkeit von Frauen verschiedener ethnischer Gruppen an die Menopause aus. Eine Gruppe war 1939 zwischen 16 und 25 Jahre alt gewesen und hatte sich zu dieser Zeit in einem nationalsozialistischen Konzentrationslager befunden. Ihr psychischer und körperlicher Gesundheitszustand wurde mit der einer Kontrollgruppe verglichen. Der Anteil der in ihrer Gesundheit nicht beeinträchtigten Frauen betrug in der Kontrollgruppe 51 % im Vergleich zu 29 % der KZ-Überlebenden. Nicht der Unterschied an sich, sondern die Tatsache, dass in der Gruppe der KZ-Überlebenden 29 % der Frauen trotz der unvorstellbaren Qualen eines Lagerlebens mit anschließendem Flüchtlingsdasein als (körperlich und psychisch) ‚gesund‘ beurteilt wurden, war für ihn ein unerwartetes Ergebnis.

Diese Beobachtung führte ihn zu der Frage, welche Eigenschaften und Ressourcen diesen Menschen geholfen hatten, unter den Bedingungen der KZ-Haft sowie in den Jahren danach ihre (körperliche und psychische) Gesundheit zu erhalten - allgemein: Wie entsteht Gesundheit? So brachte Antonovsky die Frage nach der Entstehung von Gesundheit in die Wissenschaft ein – im Gegensatz, aber auch in Ergänzung zur pathogenetischen Fragestellung der traditionellen Medizin. Antonovsky entwickelte die Salutogenese als ein Konzept der Entstehung von Gesundheit.

Antonovsky postulierte die Existenz generalisierter Widerstandsressourcen, welche in Situationen aller Art zur Unterstützung der Bewältigung von Stressoren und das durch sie hervorgerufene Spannungserleben eingesetzt werden können. Dabei sei es allen generalisierten Widerstandsressourcen gemeinsam, dass sie Stressoren (Stressfaktoren) eine „Bedeutung“ erteilten.

Ins Zentrum seiner Antwort auf die Frage „Wie entsteht Gesundheit?“ stellt Antonovsky einen sense of coherence (SOC), einen „Sinn für Kohärenz“, ein „Kohärenzgefühl“.

„Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß eine Person ein durchdringendes, dynamisches Gefühl des Vertrauens darauf hat, dass

die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;

die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen zu begegnen, die diese Stimuli stellen;

diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.“

– Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. 1997, S. 36

Dem entsprechend wird das Kohärenzgefühl nach Antonovsky von drei Komponenten gebildet, jeweils als (subjektive) Empfindungen: erstens der Verstehbarkeit, zweitens der Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit, drittens dem Gefühl von Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit. Um dieses Kohärenzgefühl zu messen, hat er einen „Fragebogen zur Lebensorientierung“ mit 29 Items entwickelt, der nach der Ausprägung dieser drei Komponenten fragt.[4]

Gesundheit und Krankheit sind für Antonovsky sowohl von Subjektivität geprägte Erlebnisse als auch von objektiven Faktoren bedingte Zustände, deren Ausprägung auf Gesundheits-Krankheits-Kontinuen gedacht werden kann. Bei jedem Menschen können wir gesunde und kranke Aspekte feststellen, solange er lebt. „Ganz gesunde Menschen gibt es nicht – es gibt nur nicht ganz gründlich untersuchte“. Jeder kann auf einem Kontinuum lokalisiert werden und ist damit nicht entweder gesund oder krank, sondern immer sowohl gesund als auch krank, mehr oder weniger gesund.

Antonovsky betont, dass Gesundheit ein mehrdimensionales Geschehen ist und stark mit den sozialen und kulturellen Kontexten verbunden ist. Allerdings meint er, dass seine Messung des SOC und der Zusammenhang zur Gesundheit unabhängig von Kultur und Geschlecht sei.

Mandalas

Das Wort Mandala (Sanskrit, n., मण्डल, maṇḍala; tib.: དཀིལ་མོ་འཁོར།, dkyil 'khor) bedeutet so viel wie Kreis und bezeichnet ein kreisförmiges oder quadratisches symbolisches Gebilde mit einem Zentrum, das ursprünglich im religiösen Kontext verwendet wurde.

Verbreitung von Mandala-Darstellungen

In vielen Kulturen, insbesondere im Bereich des Buddhismus und Hinduismus, wurden und werden Mandalas zu religiösen Zwecken benutzt, als Symbol bei Riten und (nach Ansicht von Carl Gustav Jung) als Darstellung eines Archetypus.

Mit dem Buddhismus fand das Mandala als Meditations-Objekt, von Indien und Tibet ausgehend, Verbreitung in ganz Ostasien.

Mandalas im Tibetischen Buddhismus[Bearbeiten]

Im tibetischen Buddhismus Vajrayana zeigen Mandalas die Sicht von oben auf einen sogenannten Mandala-Palast (siehe Kalachakra-Mandala), umgeben von einem sogenannten Reinen Land. In solch einem Palast werden verschiedene Buddhas oder ganze Versammlungen von Buddhas durch den Praktizierenden visualisiert. Mandalas sind im Vajrayana also meist eine zweidimensionale Darstellung eines dreidimensionalen geistigen Objekts. Diese Mandalas werden im Vajrayana dazu benutzt, die dreidimensionale Form optisch-geistig zu projizieren. Dies führt je nach Abstraktionsgrad des Mandalas zu vertiefter geistiger Konzentrationsfähigkeit. Die Ich-Anhaftung, im Buddhismus Ursache allen Leids, wird dabei vermindert, da geistig die Grenze zwischen Körper-Identifikation und Raumerfahrung überschritten wird.

Elementar von Sandmandalas ist dabei das anschließende Wegwischen der in stunden-, manchmal auch wochenlanger Arbeit entstandenen Werke. Das soll die Vergänglichkeit des Lebens und das Ideal von Entbindung der materiellen Welt symbolisieren.

Bedingt durch die zentrale Bedeutung der Vier Edlen Wahrheiten für den Buddhismus gehen fast alle tibetischen Mandalas von dieser Zahl Vier (oder dem Quadrat) aus und bilden dann zum Rand hin Vielfache davon (8, 16 usw.). Es handelt sich dabei um eine Zahlensymbolik mit zum Teil komplexer Bedeutung, siehe auch die achtblättrige Lotusblüte der Abbildung von Garbhadhatu Mandala (Japan).

Mandala-Darstellungen in anderen Kulturen

Nicht nur im Vajrayana, auch in anderen buddhistischen und hinduistischen Kulturen finden sich Mandalas. Ebenso in indianischen Kulturkreisen. Die Symbolik eines Mandalas soll direkt auf das Unbewusste zielen, so dass durch bestimmte Farben und Formen bestimmte Bereiche der Psyche angesprochen und stimuliert werden sollen. Ein Mandala kann sowohl abstrakte Formen und Ornamente als auch Darstellungen von Tieren und anderem enthalten, ebenso wie alle möglichen Symbole aus Religion, Esoterik oder Psychologie. Auch natürliche Motive können als Mandala dienen.

Im chinesisch-japanischen Kulturraum sind Mandalas oft mit Schriftzeichen anstelle von Bildern gestaltet.

Beispiele



Weiterführendes

- 3-Sat: „Wahn-Sinn Schizophrenie“
- Spiegel: „Hirn-Trips“