



Donnerstag, 25. Februar 2021, 12:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Die Wiederoberung des Glücks

Mithilfe der Salutogenese — der Wissenschaft vom Gesundsein — können wir die negativen Programmierungen eines destruktiven Systems abschütteln.

von Elke Grözinger
Foto: Shahril KHMD/Shutterstock.com

Momentan scheint alles über uns zusammenzubrechen. Wenn wir genauer nachdenken, kam der Absturz jedoch nicht plötzlich über uns. Entwicklungen, die schon sehr lange menschenfeindlich waren, sind eskaliert. Wir wurden so sozialisiert, dass der einzige Wert, den wir für erstrebenswert halten, das Geld ist. So verlernten wir, soziale Wesen zu sein — hilfsbereit, mitfühlend und fähig zum Austausch mit anderen. Wir haben nicht gelernt, unsere Fähigkeiten und Talente, unsere Kreativität und Spiritualität zu entfalten. Wir

haben unseren eigenen gesunden Menschenverstand und unsere Herzkräfte verkümmern lassen. Wir haben uns zu funktionstüchtigen Robotern für das Wirtschaftssystem umprogrammieren lassen – scheinbar hilflos allem ausgeliefert, was uns von den Herrschenden vorgesetzt wird. Wahres Glück und Erfüllung kennen die meisten von uns schon lange nicht mehr. Und eigentlich wurde uns über Generationen genau das aberzogen, was uns als Menschen ausmacht. Aber es ist nicht zu spät. Wir holen es uns zurück – indem wir genau das Gegenteil dessen tun, was uns eingeredet werden soll.

Widerstand vom direkten Lebensumfeld aus

Da die Pläne der Herrschenden für uns Übles vorsehen, uns alle voneinander absolut isolieren und uns noch mehr von uns selbst entfremden wollen, jeden einzelnen von uns lückenlos überwachen und vom System abhängig machen wollen wie Sklaven, müssen wir dem etwas entgegensetzen. Wir sollten genau das in die Wege leiten und ab sofort tun, was dem entgegengesetzt ist und zum echten Leben und zum Erleben von Glück und Gesundheit führt. Das wird auch dazu führen, dass wir selbst uns wieder näherkommen und unseren Lebenssinn neu entdecken und erfüllen können.

Wir wollen ein menschengerechtes Leben führen unter Menschen, die frei und selbstbestimmt füreinander da sind. Wir wollen eine Gesellschaft aufbauen, in die jeder das einbringt, was er hat und kann. Wir können damit beginnen in einer Gruppe von Menschen,

die einander kennen, einander vertrauen und in der jeder Verantwortung übernimmt. Diese Gruppe müssen wir uns selbst aufbauen, das ist jetzt die Aufgabe. Diese Menschen sollten in unserem direkten Lebensumfeld sein, da es sein kann, dass uns jede Kommunikationsmöglichkeit via Internet oder per Telefon genommen wird, und weil wir in unserem Lebensalltag Hilfe brauchen werden, wenn alles zusammenbricht, wie es wohl anzunehmen ist. Wir können in dieser Gruppe lernen, empathisch und sozial kompetent zu denken und zu handeln.

Jeder kennt das: Pure Freude erlebt man, wenn man einem Mitmenschen etwas Gutes tun kann, was diesem nützt und ihn zum Strahlen bringt.

Das ist, was das Leben lebenswert macht, und das ist, wofür wir leben wollen. Wir leben nicht länger für Geld!

Doch ist es auch dringend nötig zu verstehen, wie wir in unsere Kraft kommen, diese Kraft aufrechterhalten und stärken können. Es gibt so viele Ansätze, und über einige habe ich schon Artikel verfasst; heute biete ich etwas an, was wiederum jeder verstehen und sofort nutzen und anwenden kann:

Salutogenese für schwere Zeiten

Wir können lernen aus längst bekannten Forschungen und deren Erkenntnissen, die uns aber mehr oder weniger vorenthalten wurden. Man muss gezielt danach suchen, um zu finden, was Menschen gerade in dieser Zeit brauchen, um die „Krise“ zu überstehen.

Salutogenese ist ein wissenschaftliches Modell, das die „Entstehung und Erhaltung von Gesundheit“ untersucht. Entwickelt wurde das Konzept der Salutogenese durch den Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923 bis 1994) (1). Kennzeichnend für die

salutogenetische Forschung ist eine positive, lösungsorientierte Fragestellung:

- Woher kommt Gesundheit?
- Wie kann ich meine Gesundheit stärken?
- Warum bin ich gesund geblieben, wo alle um mich herum erkrankt sind?

Ist das nicht interessant? Wir starren alle auf eine scheinbar todbringende Krankheit, doch was wissen wir davon, was uns gesund macht und gesund erhält?

Die Forschungsergebnisse Antonovskys sind beeindruckend; es lohnt sich, sie in jetzigen Zeiten genau anzuschauen und den momentanen lebens- und menschenfeindlichen Maßnahmen gegenüberzustellen. Dieser Forschung zufolge zeichnen sich gesunde Menschen durch bestimmte Merkmale aus, die ihnen ermöglichen, schwere Krisen und Schicksalsschläge gesund zu überstehen. Einige davon möchte ich hier nennen und dazu jeweils gleich die „Irrtümer“ der heutigen Zeit danebenstellen, die uns daran hindern (sollen?), gesund zu werden und zu bleiben.

Grundlegende Fähigkeiten dieser gesunden Persönlichkeiten (2):

- **Verstehbarkeit:** Sie erleben die Welt als vorhersehbar, strukturiert und verständlich.
- **Handhabbarkeit:** Damit wird der Grad der Überzeugung von Menschen ausgedrückt, mit den vorhandenen Ressourcen Herausforderungen und Probleme bewältigen zu können.
- **Sinnhaftigkeit:** Der Blick hinter die Sinnhaftigkeit von Lebensvorgängen veranlasst Menschen dazu zu glauben, dass ihre Handlungen einen Wert unabhängig vom Ausgang haben.

Hierauf möchte ich nicht im Einzelnen eingehen, denn dass wir seit letztem Jahr massivst die oben genannten drei Punkte vermissen

müssen, weil sie uns regelrecht verboten und wir faktisch „amputiert“ wurden, muss nicht mehr hervorgehoben werden. Somit wurden wir also unserer grundlegenden gesunderhaltenden Lebensenergie beraubt!

Wie man Krisen übersteht

Merkmale, die Menschen schwere Krisen überstehen lassen, und der jeweilige fatale „Irrtum“ der heutigen Zeit:

- Sie besitzen eine bessere Wahrnehmung der Realität, haben also die Fähigkeit, Menschen und Sachverhalte richtig zu beurteilen. – Fehlende Fähigkeit oder Unlust, den Tatsachen auf den Grund zu gehen, sich umfassend und ausgewogen zu informieren. Gleichschaltung der Medien, Zensur wichtiger Informationen, Ausschalten jeglicher Kritik an der Politik der Herrscher, Weigerung oder Unvermögen beziehungsweise das Verbot, seinen gesunden Menschenverstand zu nutzen und Sachverhalte richtig zu beurteilen: Wird uns das stärken oder schwächen, was sie da gerade mit uns machen?
- Sie können sich selbst, andere und die Natur akzeptieren, sie lehnen Künstlichkeit, Angeberei und Heuchelei ab. – Der Tod am Ende des Lebens gehört zur Natürlichkeit, doch in Deutschland wie in allen anderen Ländern „darf nicht mehr gestorben werden“; dies ist schon länger so, aber seit 2020 ist es zu einem Absurdum geworden. Eine Erkrankung zwischendurch gehört zum normalen Menschenleben und trainiert unser Abwehrsystem, manchmal hat sie auch reinigende Funktion. Ab und zu eine fieberhafte Erkrankung zu erleben schützt nach den neueren schulmedizinischen Erkenntnissen vor einer Tumorerkrankung. Wie sind die Botschaften von den Herrschenden uns gegenüber? Sind sie ehrlich oder wird geheuchelt, alles sei zu unserem Schutz? Die meisten von uns leben schon längst ein menschenfeindliches künstliches Leben; natürliche Ernährung und natürliche Heilmethoden werden zunehmend regelrecht kriminalisiert und sollen ausgerottet werden, erkennbar an den Erwägungen der Bundesregierung, den Heilpraktikerberuf abzuschaffen (3). Wird uns der Coronawahn diesbezüglich stärken oder schwächen?

- Sie besitzen Natürlichkeit, Spontanität, Einfachheit sowie Bescheidenheit, sie lassen sich durch Konventionen von individuellen Lebensaufgaben nicht abhalten. – Wie viele Möglichkeiten haben wir gerade, unsere individuellen Lebensaufgaben zu erfüllen, unserem von uns selbst erwünschten Tagewerk nachzugehen? Wir sollen durch Gesetze, Verordnungen und den Druck aus der Gesellschaft zu konformem Verhalten gezwungen, zu nützlichen Robotern gemacht werden. Wird uns der Entzug unserer Freiheit, unserer natürlichen Lebensäußerungen und unserer Grundrechte stärken oder schwächen?
- Sie sind problem-, sach- sowie themenorientiert und nicht ich-orientiert. – Durch Arrest, der an Isolationshaft erinnert, durch Entzug aller heilsamen Reize und Anregungen „braten wir im eigenen Saft“; wir haben kaum noch die Möglichkeit, unsere Probleme und die Sache selbst zu erkennen und anzugehen, da wir ausschließlich den Verordnungen und Vorschriften Folge zu leisten haben. Unsere Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in unsere eigene Kraft werden ausgeschaltet, wir sollen nur noch negativ denken: „Ich will nicht sterben, ich will nicht qualvoll ersticken, ich muß mich schützen ...“. Wird uns das stärken oder schwächen?
- Sie haben ein Bedürfnis nach Privatheit und können ohne Unbehagen allein sein. – Nun, das dürfen wir – wir dürfen jetzt zwangsweise mutterseelenallein und gottverlassen sein. Doch viele Menschen halten das so nicht aus; sehr, sehr viele flüchten in virtuelle Welten, in den Drogenkonsum und so weiter, sie werden geradezu dazu „ermutigt“ und dann damit alleingelassen.
- Sie sind autonom, aktiv, leistungs- und wachstums-, auch entwicklungsorientiert und dadurch relativ unabhängig von ihrer physischen und sozialen Umwelt. – Selbstverständlich entfällt das derzeit alles ersatzlos, auf unbestimmte Zeit: Stay at home, schau fern und halt deine Klappe, das ist die Devise.
- Sie besitzen eine unverbrauchte Wertschätzung, grundlegende Lebensgüter werden mit Ehrfurcht, Freude, Staunen geschätzt. – Sind Grundrechte grundlegende Lebensgüter? Sind es Freundschaften, zwischenmenschliche Kontakte? Wird ihr Entzug uns stärken oder schwächen?
- Sie besitzen Gemeinschaftsgefühl, das heißt ein tiefes Gefühl der Identifikation, Sympathie und Zuneigung für andere, Zuwendung und Interesse an Mitmenschen, Brüderlichkeit, sich nicht getrennt

voneinander fühlen. – Hallo? Hört mich jemand? Ist da draußen noch irgendjemand? Wird uns die Notstandsverordnung stärken oder schwächen?

- Sie können die Ich-Grenze überschreiten und intensive interpersonelle Beziehungen knüpfen. Sie haben eine demokratische (!) Charakterstruktur und sind in diesem Sinne freundlich im Umgang mit Menschen, ungeachtet von Klasse, Rasse, Erziehung, Glauben. – Das neueste zwischenmenschliche Kriterium wird nicht mehr sein „Maske oder nicht Maske“, sondern „geimpft oder nicht geimpft“. Wie viel Hetze und Hassreden werden wie endlose Mantras von den Herrschenden und ihren Berichterstattern in die Bevölkerung gestreut, um zu spalten, um die Menschen voneinander zu isolieren und um sie gegeneinander aufzuhetzen, mit der Absicht wohl, die Menschen dazu anzustacheln, mit roher Gewalt aufeinander loszugehen! Zu „Demokratie“ will ich an dieser Stelle nichts mehr sagen ... Wird uns das stärken oder schwächen?
- Sie besitzen eine starke ethische Veranlagung, das heißt feste moralische Grundsätze, keine chronische Unsicherheit hinsichtlich des Unterschieds zwischen richtig und falsch. – Ausbildung dessen, was man manchmal Tugenden nennt, gefestigte Persönlichkeit. Werden uns Denunziantentum und blinder, höriger Gehorsam stärken oder schwächen? Sagen nicht jetzt schon alle, sie könnten doch gar nicht wissen, was richtig oder falsch ist, man müsse den Experten vertrauen? Und wohin sind unsere kulturellen Errungenschaften und westlichen Werte verschwunden? Wird uns das stärken oder schwächen?
- Ihr Humor ist philosophisch, sie lachen nicht über feindselige, verletzende oder Überlegenheitswitze. – Positive Lebenseinstellung, Achtung vor der Würde des Mitmenschen, was soll ich noch sagen ...
- Gesunde Menschen sind ohne Ausnahme kreativ und leisten Widerstand gegen Anpassungsdruck. – Kreatives Schöpfertum und hoher Grad an persönlicher Freiheit, Widerstand gegen Anpassungsdruck.

Zukunft beginnt heute, hier – bei dir

Diese Forschungsergebnisse können ein erster Meilenstein für eine gesündere Zukunft sein, wenn wir das wollen und damit beginnen,

dementsprechend zu leben. Es würde eine Zukunft sein, in der Gesundheit wieder mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit ist und die vor allem wieder durch mehr Selbstverantwortung geprägt wäre. Es wäre eine Zukunft, in der die Menschen wieder nach Glück, Freude und Liebe miteinander und füreinander trachteten anstatt nach Macht und Geld.

Was geschieht aber durch all die Notstandsgesetze und Verbote? Es wird bei jedem – bei jedem! – genau das zertrümmert, was einen noch widerstandsfähig macht, was einen gesund macht und gesund erhält und was zu einem Älterwerden mit Freude und Erfüllung führen könnte.

Liebe Menschen, organisiert euch und beginnt, ein menschenwürdiges Leben aufzubauen, liebevollen Umgang miteinander zu pflegen und ein freudvolles Wirtschaften zu praktizieren. Jetzt, genau da, wo ihr lebt – vielleicht haben wir bald dazu nicht mehr viel Gelegenheit.

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Quellen und Anmerkungen:

- (1) Aaron Antonovsky: Salutogenese. 1997, Dgvt Verlag
(2) <https://www.wellabe.de/magazine/salutogenese>
(<https://www.wellabe.de/magazine/salutogenese>)

- (3)
<https://daserste.ndr.de/panorama/aktuell/Bundesregierung-zieht-Abschaffung-des-Heilpraktiker-Berufs-in-Betracht,heilpraktiker126.html>
(<https://daserste.ndr.de/panorama/aktuell/Bundesregierung-zieht-Abschaffung-des-Heilpraktiker-Berufs-in-Betracht,heilpraktiker126.html>)
-



Elke Grözinger, Jahrgang 1963, arbeitete als Medizinisch-Technische Assistentin in der Medizinischen Forschung. Anschließend erwarb sie die Zulassung als Heilpraktikerin und war neben ihrer Praxistätigkeit als Dozentin in der Heilpraktikerausbildung und als Seminarleiterin tätig. Ehrenamtlich engagierte sie sich im Bereich Erlebnispädagogik. Seit dem Frühjahr 2020 dokumentiert sie das Zeitgeschehen in einem „Corona-Tagebuch“. Weitere Informationen unter [hexenheuler.de](http://www.hexen-heuler.de/) (<http://www.hexen-heuler.de/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.

