

DISKUSSIONSPOSITION TÄTIGKEITSFELD LSB?

SELBSTERNEUERUNGSKOMPETENZ oder SELBSTWIRKSAMKEITSPRINZIP oder SELBSTHEILUNGSKOMPETENZ DES ORGANISMUS ALS BASIS JEDLICHER SELBSTREGULATIONSPRINZIPIEN DES LEBENS ?

Der Begriff „Selbsteilung“ beschreibt ständig ablaufende - automatisierte - Heilungsprozesse im menschlichen Organismus, da der Mensch in jedem Augenblick seiner Existenz den autopoetischen Selbstorganisationsprinzipien unterworfen ist. Die „*Autopoiese biologischer Organismen*“ (=Selbstorganisation) erklärt das innenwirksame biogenetische System der Selbstorganisation durch Selbsteilung in Verbindung mit Selbstregulation. Jeder biologische Organismus hat einen „unbewussten Kompass“ der als Zielorientierung das Überleben durch die homöostatische Gesunderhaltung ansteuert. Beim menschlichen Organismus wird dabei das „*unbewusste vegetative System*“ verstanden, mit all den autonom ablaufenden Regularien von z.B.: Hungergefühl, Schlafsteuerung, Sexualtrieb und vieles mehr. Insbesondere geht es um Mechanismen der Selbsteilung bei Verletzungen. Im Alltag kommt es z.B. oft zu leichten Hautverletzungen wie Kratzern, Schürfwunden oder Verbrennungen. Um die Verletzung zu heilen erfolgen natürliche systemimmanente Heilungskaskaden des Organismen, die nach benötigter Zeit abklingen. So bildet sich zuerst automatisch als Ausdruck der autopoetischen Selbstregulation eine Blase, damit die verbrannte Haut durch die darin befindliche Flüssigkeit abgekühlt wird, bis die Hauttemperatur sich normalisiert hat. Unter der Blase kann sich dann geschützt eine neue, gesunde Haut bilden, währenddessen die alte verletzte Haut selbstregulierend abstirbt.

Dieser Heilungsprozess geschieht fernab von medizinischen Interventionen. Vermutlich steuert eine „*quanten-psycho-neuro-biologische Bewusstseinsseinheit*“ („*Orgon*“ nach W. Reich / „*Libido*“ nach Jung & Freud / „*Monad*“ nach Leibnitz & Spinoza) die dem Organismus innewohnende Selbstregulation der körperlichen Organsysteme, die ineinander kybernetisch verwoben sind und so gesteuert werden.

In der Sportwissenschaft definieren wir diese Adaptionsgesetze - wie in der Medizin - als automatisierte Reaktionen des Organismus auf Reize jeglicher Art, unter dem Fachbegriff von Anpassungs- bzw. „Adaptionsphänomene“. Bewirkt durch die Prinzipien der Homöostase wurden diese selbstregulierenden Veränderungsmechanismen mannigfaltig untersucht und sind in der Trainingswissenschaft als axiomatische Wahrheit verifiziert. Auf diesen axiomatischen Voraussetzungen basieren die gesamten Trainings- und Bewegungswissenschaften im Breiten-, Gesundheits-, und Spitzensport! Die körperlichen Prozesse der Adaption und der Homöostase gelten dahernicht nur als wissenschaftlich bestätigt, sondern nehmen in dem Zusammenhang den Rang eines „fundamentale Axioms des Lebens“ ein: Schier alle Heilungs- und Trainingseffekte basieren demnach auf diesen Lebensprinzipien. Kein Mensch wird ohne einem langjährigen und konsequenten täglichen Training die Muskulatur eines „Mister Universums“ erlangen. Kein Mensch wird unter Missachtung dieser fundamentalen trainingswissenschaftlichen Grundlagen jemals Abfahrtsweltmeisterin, auch wenn sie dafür täglich betet, oder dahingehend zielorientiert meditiert.

Ohne eine konsequente Trainingshandlung wird sich der aktive oder passive Bewegungsapparat niemals im Sinne einer „Hypertrophie“ (meint Knochen- und Muskelwachstum) verändern.

Es gilt somit festzuhalten, dass auf allen biologischen Ebenen homöostatische Selbstheilungs-, sowie Adaptionsprozesse stattfinden, die natürlich durch die ärztliche Kunst verstärkt und im Idealfall optimiert werden können, aber nicht zwingend müssen! Eine falsche ärztliche Handlung kann auch Gegenteiliges bewirken und die biologischen Gesetze des Lebens blockieren.

Der Begriff „Selbstregulation“ beschreibt kongeniale kybernetische Prozesse in biologischen Organismen, die eben automatisch auf ein homöostatisches Gleichgewicht abzielen. Der berühmte „Muskelkater“ ist z.B. Ausdruck einer zu großen Trainingsreizsetzung, da die gesunderhaltende Trainingsdosis überschritten wurde. Dabei wurde der Muskel derart durch mechanische Gewalt überfordert, was in Folge zu Mikrorissen (Mikrotraumata) in den betroffenen Muskelzellen geführt hat. Die damit verbundenen Schmerzen sind ein Ausdruck der Selbstregulation, damit der „Organismus gezwungen wird“ zu ruhen oder sich achtsamer zu bewegen. Würde dieser „Schutzschmerz“ nicht entstehen und weitere mechanische Trainingsreize gesetzt werden, könnte es zu schwerwiegenden Zerstörungen der Muskulatur kommen. Selbstregulierende Systeme in biologischen Organismen sind durch die Natur so programmiert, dass sie unwillkürlich immer im homöostatischen Sinne das Leben erhalten und schützen werden und ganz besonders immer automatisch den Gesundheitszustand des ganzheitlichen Organismus als ultimatives Ziel anstreben. Die Mikrorisse in der Muskulatur werden automatisch heilen - auch ohne Zutun des Betroffenen - der Selbsterneuerungsprozess (Selbstheilungsprozess) kann aber durch Heilsalben, sanfte Massagen oder mittels sanfter Bewegungsformen (z.B. KI-DO / TAI CHI) beschleunigt werden. Der Neurobiologe Gerald Hütter beschreibt es treffend, mit der gebotenen Demut eines würdigen Arztes: *“Jede Heilung ist eine Selbstheilung! Die ärztliche Kunst besteht darin, beim Erkrankten den Prozess der Selbstheilung zu unterstützen”. Ein Arzt versorgt offene Wunden, schient einen gebrochenen Arm ... aber NUR der Organismus heilt sich selbst. Jedoch ist der positive Zuspruch des vertrauten Mediziners sehr essentiell, um die Selbstheilungskräfte zu stimulieren und die Überzeugung des Patienten wieder gesund zu werden, zu stärken“.*

Hierbei wird nun der psychoneurobiologische Mechanismus des Menschen angesprochen, welcher besonders durch den französischen Arzt und Pharmazeuten Dr. Emile Coue erforscht und vor ca. 100 Jahren durch ihn machtvoll in der „psychologischen Landschaft“ von Europa und Amerika verankert wurde. Dr. Emile Coue gilt als „wesentlicher Gründungsvater“ aller psychologischen Verfahren, die primär die „geistigen Kraftquellen“ des Menschen zur Selbstheilung favorisieren. Er ist eine fachliche Ikone hinsichtlich der „Suggestion durch Fremd- und Selbsthypnose“, Inspirator von Dr. Schulz als Begründer des autogenen Trainings und Wegbereiter für Viktor Frankl's Ansatz der „Trotzmacht des Geistes“. In der Medizin hat Dr. Coue seine bedeutungsvollen Spuren durch den propagierten „Placeboeffekt“ hinterlassen. Essentielle medizinische und therapeutische Hypnoseverfahren, beziehen sich auf die Grundlagen und Grundsätze von Emile Coue, einem bedeutsamen Vertreter der Hypnoseschule von Nancy (Frankreich / 19 Jht.) Alle modernen Hypnose- und Suggestionenverfahren bedienen sich weltweit den *grundsätzlichen Modellen, sowie Mentaltechniken von Coue*, demnach folgender Glaubenssatz machtvolle Anwendung findet: *“Mächtiger als unser Verstand und Wille ist die Vorstellungskraft unseres menschlichen Glaubens“.* Die moderne Psychoneurobiologie untersucht diese Wechselwirkung des menschlichen Geistes auf die vegetative und körperliche Ebene. Die amerikanische Medizinerin Candace Pert hat vor knapp 3 Jahrzehnten mittels introjezierter Isotopen „Hirnareale beim Leuchten“ beobachten können, während unterschiedliche kognitive und emotionale Areale durch psychische Phänomene, wie unterschiedliche Gedanken und Gefühle, innerviert wurden. Sharon

Begley beschreibt als Medizinjournalistin in Ihrem Buch „Neue Gedanken - Neues Gehirn“ einen mehrjährigen Forschungsprozess weltweit führender Gehirnforscher, die bei buddhistischen Mönchen die Fähigkeit der „Neuroplastizität des Gehirns“ durch Gedanken- oder Gefühlsreizsetzungen erforschten. All diese seit Jahrzehnten durchgeführten Forschungen beflügeln die Hypothese antiker Heiltraditionen, dass eine gesunde psychosoziale Innenwelt, frei von Sorgen, erfüllt von Frieden und Freude - als Grundpfeiler der Glückserfahrung - jeglichem Heilungsverlauf oder Prozessen der körperlichen Gesunderhaltung dienlich sind. Sie bestärken die Überzeugung besonders, dass die Methoden der Tranceinduktion nach Emile Coue (Hypnoberatung) oder Milton Erickson im Sinne einer konsequenten „*positiven Selbstinstruktion*“ (nach Viktor Frankl) mächtig auf die neuroplastischen Veränderungspotenziale des menschlichen Organismus wirken. Sie befruchten aber auch die Wirkungsweise einer Lebens- und Sozialberatung in der Prävention in ihrer Ausrichtung auf das „Heilsame“ im Umkreis von Menschen: „heilsame Gedanken“, „heilsame Gefühle“, ein „heilsames Weltbild“ und besonders „heilsame soziale Beziehungen“, bis hin zur Aufarbeitung belastender Beziehungen aus der eigenen Biografie! Umgekehrt belegen sie die Gefahren, die durch „toxische Beziehungen“, durch „destruktive Gedanken und Gefühlswallungen“ und „psychodynamisch- verdrängte Beziehungsbaustellen“ aus der eigenen Biografie, im Unterbewusstsein lauern. Es ist legitim diese „inneren Dys-stressoren“ als Belastungsfaktoren zu betrachten, die über die psychoneuroplastische Wirkungskette auch Krankheiten begünstigen können.

In alten Kulturen aller Kontinente unserer Erde stoßen wir vielfach auf einen wertvollen Fundus an Praktiken, die der Anregung menschlicher Selbstheilung dienlich sind bzw. waren. Es wurden wirksam *Gesetze des Lebens und Geistes* thematisiert, die heute als „Naturmedizin“ mit überprüfbarer Wirksamkeit durch zahlreiche empirische Fakten bestätigt werden. Methoden aus Ayurveda und Tuina sind heute in die moderne Alternativmedizin eingeflossen. Zumeist handelt es sich bei diesen antiken Praktiken um die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des gesamten menschlichen Organismus durch heilsame Nahrungsmittel, wie auch deren heilsamer Zubereitung. Gesunde Dosen an Bewegung spielen dabei immer eine zentrale Rolle (Tai Chi / Yoga), wie auch der Fokus auf „heilsame soziale Bindungen“, die im Verständnis der TCM nachhaltig die Körpersäfte beeinflussen können. Wesentlich dabei ist das kybernetische Zusammenspiel der „Triade der Gesundheitserhaltung“: Nahrung | Bewegung | psychosoziale Kraftquellen. Diese Triade wurde im Rahmen des WRM (Wiener Resilienz Modell) auf eine moderne und wissenschaftlich fundierte Basis gestellt und kultiviert! Wobei das WRM als ein „Metamodell“ zu betrachten ist, das sämtliche Erkenntnisse und Errungenschaften der Stressforschung - seit Hans Seyle - zusammengefasst hat.

Dieser „sinnvollen antiken Triade“ wurde weltweit nur in Österreich auf universitärer Ebene in Verbindung zu einem einzigartigem Gesetz entsprochen: Dem Gesetz zur Lebens- und Sozialberatung, wobei die *Meisterklasse der Salutogenese* profund zusammengefasst wurde. Es bedarf dabei universitärer und staatlicher Ausbildungen, die im Schwerpunkt auf die wichtigsten Säulen der Salutogenese abzielen: Gesundheitsvorsorge, Prävention und Prophylaxe! Diese basieren auf hohen fachlichen Kompetenzen, wie auch profunder psychologischer Beratungskompetenz im Kontext einer „positiven Psychologie“! In den beruflichen Tätigkeitsfeldern von fertig ausgebildeten „Lebens- und SozialberaterInnen“ zielen alle Beratungen von KlientInnen auf eine gesunde Lebensweise in den Bereichen „food | move | social&mind“ ab! Deshalb ist „Verhaltensprävention“ die Kerndomäne von Berufsgruppenmitgliedern der österreichischen Lebens- und Sozialberatung, die in den diversen Beratungssettings - im Geiste des WRM – rechtlich befugt und fachlich befähigt, *Hilfe zur Selbsthilfe* zu einem „heilsamen Lebensrollenmanagement“ gewerblich anbieten können und dürfen.

KONSEQUENZ: Die österreichische Lebens- und Sozialberatung ist wegen dem qualitativ hochwertigen Ausbildungsniveau hinsichtlich der fachlichen Kompetenzen im Bereich der „*Selbsterneuerungsprozesse / Selbstheilungskompetenz / Selbstwirksamkeit des menschlichen Organismus basierend auf den autopoetischen Prinzipien der Selbstregulation des biologischen und psychosozialen Lebens*“ und wegen der gesetzlichen Rahmenbedingungen die „Meisterklasse der Salutogenese“.

Unter Salutogenese werden nach Aaron Antonovsky alle Rahmenbedingungen zusammengefasst und erforscht, die im Wesen und ihrer Essenz der Gesundheit förderlich sind. Alle fachlich und rechtlich abgesicherten Interventionen der „sinnvollen Triade“ der Lebens- und Sozialberatung entsprechen diesem konstruktiven und förderlichen Gesundheitsansatz. Dazu zählen alle Programme, die als „strategies for empowerment“ verortet sind, der Psychohygiene dienlich sind und letztlich die „Resilienz“ fördern. Der Arzt Eckart Schiffer kennzeichnet Salutogenese als „Schatzsuche“ im Unterschied zur „Fehlerfahndung“ der herrschenden pathogenetisch orientierten Denkrichtung in Medizin und Pädagogik. Denn Strukturen die Ihren Fokus auf die Pathogenese legen schauen auf die Krankheiten, ihre Ursachen und die Gefahren, die es zu vermeiden oder zu bekämpfen gilt.

Lebens- und SozialberaterInnen mit dem Wissen und dem Bewusstsein rund um das Wiener Resilienz Modell (WRM), achten auf die Ressourcen von Menschen in ihnen (intrapersonell) und innerhalb ihrer sozialen Systemen (interpersonal), um darin mannigfaltige Selbstheilungskraftquellen zu entdecken, die alle Resilienzfaktoren bündeln helfen, um die autopoetischen Selbstregulationsmechanismen des Menschen in Richtung Gesundheit, Sinn und Glück zu optimieren.

Wien, im Oktober 2020



PS: IM ANHANG LITERATURBEZUG:

LITERATURBEZUG:

- **Weineck,**
Dr. med. Jürgen
Sportbiologie.
(1990). perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft mbH, Erlangen
- **Begley, Sharon**
Neue Gedanken Neues Gehirn. (2007). München
- **Damasio, Antonio.**
Der Spinoza Effekt.
(2007). Springer Verlag, Berlin Heidelberg
- **Eccles, John C.**
Die Psyche des Menschen; Das Gehirn-Geist-Problem in neurologischer Sicht. (1980). Springer Verlag, Berlin Heidelberg
- **Eggetsberger / Eggetsberger,**
Gerhard H. / Markus
Die IBF-Trainingstechnik; Vorstellung eines neuen Trainingskonzeptes. (2006). International PcE-Network, Wien
- **Ferber Rafael**
Philosophische Grundbegriffe, Eine Einführung; Beck'sche Reihe 1995, Verlag C.H. Beck
- **Greenberg, Jerrold S.**
Comprehensive Stress Management
(1996). Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- **Holler, Johannes**
Das neue Gehirn; Ganzheitliche Gehirnforschung und neue Medizin; Theorien – Modelle – Aktueller Forschungsstand.
(1991). Verlag Bruno Martin
- **Janisch, Mag. Harald**
Mitschrift zur Vorlesung „Grundlagen der Philosophie: Wissenschaftstheorie I, II, III“ bei Prof. Götschl (1987). Karl Franzens Universität, Graz
- **Janisch, Mag. Harald**
„Seminararbeit in medizinischer Anthropologie“ bei Prof. Piringer, (1990). Medizinische Universität, Graz
- **Janisch, Mag. Harald**
Ki-Do Life-Management; Reaktive und proaktive Wege zur Menschwerdung. (2003). Eigenverlag
- **Pert, Candace B.**
Moleküle der Gefühle; Körper, Geist und Emotionen. (1999). Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
- **Servan-Schreiber Schnabel, David**
„Die neue Medizin der Emotionen“. (2006). München
- **Solms / Turnbull, Mark / Oliver**
Das Gehirn und die innere Welt; Neurowissenschaft und Psychoanalyse. (2004). Patmos Verlag GmbH & Co. KG Walter Verlag, Düsseldorf
- **Speckmann / Wittkowski,**
Erwin-Josef / Werner
Bau und Funktion des menschlichen Körpers; Praxisorientierte Anatomie und Physiologie.
(2004). Elsevier GmbH Urban & Fischer Verlag

- **Laudenslager / Maier,**
Mark / Steven F.
Wann macht Stress krank?
(1987). Fachzeitschrift „Psychologie heute“
- **Lipton,**
Bruce H. Ph. D.
Intelligente Zellen; Wie Erfahrungen unsere Gene steuern. (2007). KOHA- Verlag GmbH, Burgrain
- **Litzcke / Schuh.**
Sven Max / Horst
Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz. (2005). Springer Medizin Verlag, Heidelberg
- **Mansmann,**
Dr. med. Vinzenz
Total erschöpft; Neue Energie durch Naturheilmittel; Das Burn-out-Syndrom erfolgreich behandeln; Selbsttest: Welcher Erschöpfungstyp sind Sie?; Einfache Selbstbehandlung durch Naturheilverfahren
(2001). Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
- **Ströcker Elisabeth**
Einführung in die Wissenschaftstheorie
(1987) Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt.
- **Selye, Hans**
Stress – mein Leben; Erinnerungen eines Forschers. (1984). Fischer Taschenbuch Verlag GmbH