

# Der Yoga als Weg zur Salutogenese



Facharbeit zur Ausbildung als  
Yogatherapeutin  
bei Murat Örs  
an der Paracelsus Schule in Oerlikon  
Kurs November 2011 bis März 2013

Karin Redding  
Dorfstrasse 30  
8322 Gündisau  
Schweiz

# Der Yoga als Weg zur Salutogenese

## *Einführung:*

Nach dem Abschluss meiner Ernährungsausbildung und den medizinischen Grundlagen zum Heilpraktiker an der Samuel Hahnemann Schule in Zürich, befasste ich mich mit den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung. In Kombination bieten sie bereits eine gute Grundlage zur Erhaltung der Gesundheit. Entscheidend für mich war der ganzheitliche Aspekt. In diesem Zusammenhang stiess ich auf den Begriff der Salutogenese. Mit Interesse widmete ich mich diesem Thema. Es wirkte auf mich in sich abgeschlossen und an unsere Lebensweise angepasst und damit umsetzbar. Schulen, Firmen und Institutionen sind und waren interessiert ihre Schüler und Mitarbeiter aufzuklären. Sie möchten ihre Leute auf dem Weg zur Erhaltung der Gesundheit begleiten und damit einen angenehmeren Arbeitsplatz für alle schaffen. Das salutogenetische Gedankengut unterstützte mich dabei in meiner Arbeit. Die Aufgliederung in die drei Teilbereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung war für die Teilnehmer an Workshops und Vorträgen gut verständlich. Es sind die drei Aspekte der Salutogenese, die jeder für sich konkret steuern kann und sofort davon profitiert. Es braucht jedoch ein gesunder Wille und einen gezielten Einsatz. Zuwenig in den Mittelpunkt konnte ich jedoch die Sinnfindung bringen, die in der Salutogenese ganz oben in der Rangliste steht. Auch die Auseinandersetzung mit dem gewählten Lebensweg in Bezug auf die Verstehbarkeit und Handhabbarkeit war noch nicht thematisiert. Diese Dreigliederung in Bewegung, Ernährung und Entspannung war noch nicht befriedigend.

Mit dem Yoga jedoch eröffnete sich mir eine neue Welt der Salutogenese, die ich hier in meiner Arbeit genauer anschauen möchte. Der Yoga nach Heinz Grill entspricht nicht dem Yoga, der mehrheitlich im Westen praktiziert wird. Es handelt sich hier um einen Yogagedanke auf westliches Verständnis gegründet, der den Menschen in seiner heutigen gesellschaftlichen Verfassung berücksichtigt und ganzheitlich erfasst. Das Wissen von Heinz Grill über unsere abendländische Kultur ist ausserordentlich und das Zusammenführen der hinduistischen Lehre des Yoga's mit seinem Gedankengut erlebenswert und bereichernd. Ja, für mich ein guter Weg zur Salutogenese.

# Salutogenese

## *Der Begriff*

Das Wort setzt sich aus dem lateinischen „Salus“ = Gesundheit und dem griechischen „genesis“ = Entstehung zusammen. Also auf Deutsch **Gesundheitsentstehung**.

## *Herkunft*

Das Konzept der Salutogenese entwickelte Aaron Antonovsky während der 1970er Jahre. Er veröffentlichte ein Buch *Health, stress, and coping*. Antonovsky wurde 1923 in den USA geboren und ist 1994 in Israel gestorben. Er war Medizinsoziologe. Er schuf den Begriff Salutogenese vor etwas mehr als 30 Jahren. Seine zentrale Frage lautete: „**Wie und wodurch entsteht Gesundheit?**“

Er kritisierte die Schulmedizin, die sich alleine mit der Pathogenese, der Krankheitsentstehung, auseinandersetzte. Er forschte in und mit verschiedenen Menschengruppen und öfter bemerkte er, dass Stress nicht nur krank machen, sondern auch als stärkende Herausforderung wirken kann. Mit der Studie an Frauen in den Wechseljahren stiess er auf eine umwälzende Erkenntnis.

Er bezeichnete es selbst als Wunder, dass sich rund ein Drittel der befragten Frauen, die rund 30 Jahre zuvor den unvorstellbaren Horror eines KZs erlebt hatten, dennoch einer guten körperlichen und seelischen Gesundheit erfreuten. Manche der Frauen gaben sogar an, dass sie aus dieser Erfahrung gestärkt hervorgegangen seien. Er stellte ihnen die salutogenetische Frage ganz explizit. Wie hatten sie es geschafft, sich trotz dieses ungeheuren Stresses weiterhin gesund zu entwickeln? Das ausgewertete Interview ergab, dass die gesund gebliebenen Frauen als übergeordnete Fähigkeit ein tiefes, **kaum zu beschreibendes Vertrauen** angaben, mit dem **sie sich innerlich weit über persönliche Beziehungen hinaus „global“ miteinander verbunden gefühlt hatten**.

## *Schwerpunkte*

### **Kohärenzgefühl:**

Dieses tiefe Vertrauen benannte Antonovsky als Kohärenzgefühl. Im Duden wird kohärent mit „zusammenhängend“ übersetzt und in der Wikipedia bedeutet Kohärenz, „dass der Gedankengang – abgesehen von den inhaltlich formulierten Gegenständen und Tatsachen – in sich logisch, zusammenhängend und nachvollziehbar ist“.

Antonovsky selbst definierte es folgendermassen:

„globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmass man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamische Gefühl des Vertrauens hat“. Dieses Vertrauen geht über die individuellen und nationalen Grenzen hinaus. Man könnte es auch **Urvertrauen** nennen. Eine Art **stimmige Verbundenheit**.

Was hatte nun diese Gruppe Frauen weiter gemeinsam gegenüber den anderen?

Sie besaßen die drei Fähigkeiten, die dieses Kohärenzgefühl bildeten. Sie stimmten mit den drei Seins Dimensionen des Menschen überein.

## Die Drei Seins Dimensionen des Menschen: (Fähigkeiten des Menschen)

1. GEFÜHL VON VERSTEHBARKEIT Das Denken, die kognitive Dimension
2. GEFÜHL VON HANDHABBARKEIT Das Verhalten, körperliche Dimension
3. GEFÜHL DER SINNHAFTHKEIT ODER BEDEUTSAMKEIT Das Fühlen, emotionale Dimension

Die aus diesen Fähigkeiten entstehenden Kräfte nennt man **generalisierte Widerstandsressourcen**, die die Menschen immer wieder über Krankheiten hinaus tragen und sie gesund erhalten. Also ihr Immunsystem stärken. Beispiele dafür sind positive Ereignisse wie liebevolle Fürsorge, Geborgenheit, Zuwendung, Beweglichkeit in der Fantasie usw. diese unterscheiden sich von den krankmachenden Faktoren wie zum Beispiel Viren, nasse Füße, übermäßiger Alkoholkonsum, Drogen, problematische Kindheit, Mobbing am Arbeitsplatz usw. Je nachdem wie gut man mit generalisierten Widerstandsressourcen ausgestattet ist, desto eher kann vermeintlich Negatives im Leben, sogenannte Widrigkeiten des Lebens, eine gesunde Entwicklung auslösen! Das Leben ist eine Herausforderung. Es ist wichtig, genügend **Resilienzen, seelische Widerstandsfähigkeit gegenüber den Widrigkeiten des Lebens**, aufzubauen.

### Stimmigkeit

Die Unterstützung und gute Entwicklung eines Kohärenzgefühls wird über die Stimmigkeit erreicht. Dies beginnt bereits im Säuglingsalter mit der Beziehung zur Mutter oder einer anderen Bezugsperson.

Stimmigkeit im Lächel-dialog: in der Mutter– Kind Beziehung erleben wir diese Stimmigkeit und Verbundenheit. Bei der Beobachtung kann man diese das erste Mal klar wahrnehmen. Dies ist die erste Stufe der aufbauenden Kohärenz. Im direkten Kontakt von Angesicht zu Angesicht. Die emotional- soziale Abstimmung findet ohne Medien, ohne Worte statt – ganz direkt von Auge zu Auge, Ohr zu Ohr und Haut zu Haut. Also über unsere Sinne. Hier entsteht das so entscheidende Urvertrauen sofern die Eltern dem Kind ein solches Vertrauen entgegenbringen. Damit das Kind diese Entwicklung fortsetzen kann, ist es absolut notwendig diesen Dialog von Mensch zu Mensch, also den lebendigen Dialog und nicht durch Computer oder Fernsehen gesteuert, beizubehalten. Eine zentrale Rolle nimmt dabei auch das Spielen ein. In den ersten Jahren des Lebens ist der Mensch mit seinen Sinnen ganz nach Aussen gerichtet und macht seine Erfahrungen handfest über seine Sinne, wie Tast-, Geruch-, Geschmack-, Seh- und Hör- sinn. Er greift und tastet sich durchs Leben. Seine Neugier ist unbeschränkt und er erobert sich Stück für Stück „die Welt“, besser gesagt, seine Welt. Er steht im ständigen Dialog mit seiner Umgebung. Diese Stimmigkeit begleitet den Menschen durch sein ganzes Leben. Nicht nur die Stimmigkeit in der Familie zählt sondern in jeder anderen Daseinsdimension auch.

### Stimmigkeit in verschiedenen Bezugssystemen:

Landschaften und Umgebungen:

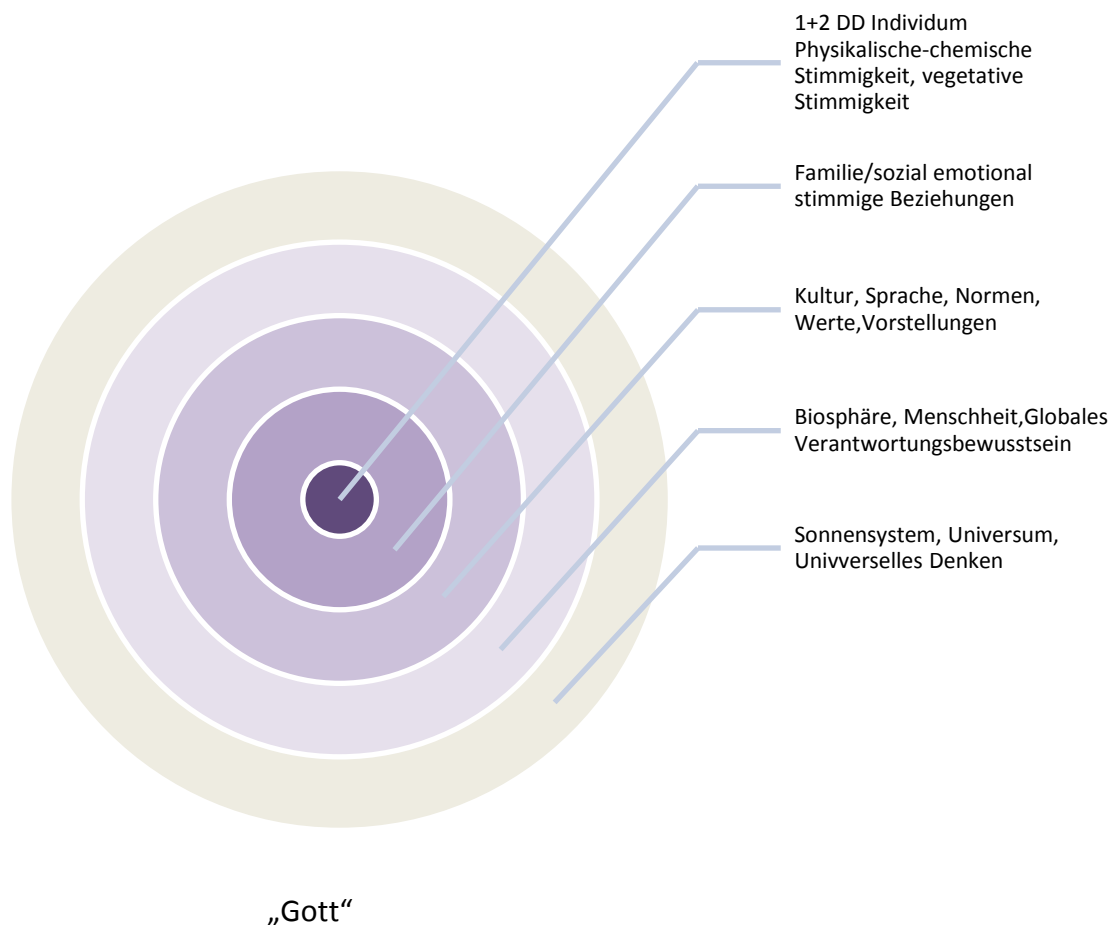
blühende Gärten, Vulkanlandschaften, Meeresstrände, Bezug zu Tieren, älteren Menschen, kleinen Kindern etc.

Manche erleben eine wunderbare Stimmigkeit zu übergeordneten, bzw. abstrakten Grössen: etwa „zur Muttererde“ einem „grossen Geist“, dem „Universum“, einem „Absoluten“ oder „Gott“.

All diese Bezugsqualitäten bilden ein komplexes Bezugssystem eines jeden Menschen und bilden ihre persönliche Dimension des Daseins. Man befindet sich in einer sozialen Verbundenheit.

Lebewesen - einzelner Mensch - Familie- Kultur- Erde usw. So entsteht durch stimmiges Zusammenwirken ein Ganzes.

### Holarchie(DD) Daseinsdimensionen, Theodor Dietz Petzold:



## **Stimmigkeitserleben in den verschiedenen Daseinsdimensionen:**

1. **Physikalische-chemische Stimmigkeit (Materiell):**  
Es geht um Sonne, Luft, Wärme etc.  
Licht, Geruch, Hautgefühl.....
2. **Vegetative Stimmigkeit:**  
Es geht um den Stoffwechsel wie Verdauung und Ausscheidung  
Ruhepausen wie Schlaf und Erholung/Entspannung.
3. **Soziale/emotionale Stimmigkeit:**  
mit dem Partner, der Familie, den Freunden und Bekannten, den Nachbarn,  
in der Bewegung etc.
4. **Kulturelle Stimmigkeit:**  
im Beruf, bei der Arbeit, in der Sprache, der Kunst und der Technik, in allgemeinen  
gesellschaftlichen Normen und Werten. mit den Gesetzen und in der Politik.
5. **Globale Stimmigkeit:**  
als Erdenbürger und Teil der Menschheit, tragen eines Verantwortungsgefühls gegenüber  
der Biosphäre und der Entwicklung des Weltfriedens.
6. **Universelle und „göttliche“ Stimmigkeit:**  
Existenz eines übermenschlichen Systems, Glaube an Gott.

In diesen verschiedenen Daseinsdimensionen versucht sich der Mensch zu Recht zu finden und Stimmigkeit zu erlangen. Die Bedeutsamkeit dieser für den Einzelnen ist von Mensch zu Mensch verschieden.

## **Um Unstimmigkeiten zu lösen wird Immer wieder auf die absolut notwendige Pflege des zwischenmenschlichen Dialogs verwiesen**

Zudem entwickelt sich die Persönlichkeit nur im Dialog, es wird das Denken geschult und Lust und Leistung kommen kreativ zusammen. Stimmigkeit als dialogischer Lebensprozess. In der Entwicklung des Kindes gut zu beobachten. Die Zeit der engen Verbundenheit zur ersten Bezugsperson, zur Familie, zur Schule und Lehrperson. Danach die Pubertät, die alles in Frage stellt. Andere Bezugssysteme werden in ihrer Stimmigkeit an erste Stelle gerückt. Es wird geprüft und zerpflückt. Arbeitsplatz, Vereine, Jugendgruppen bilden neue Daseinsdimensionen. Wiederum schafft es der Dialog Stimmigkeit neu zu bilden und sich in seinem Dasein weiter zu entfalten. Je weiter sich der Mensch entwickelt desto mehr werden die einzelnen Daseinsdimensionen ins Leben integriert.

## Der Yoga

### *Der Begriff und seine Herkunft*

Ca. vor 3000 Jahren begann der Weg des Yoga in Indien. Er ist eine indische philosophische und religiöse Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst wie Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Kriyas, Meditation und Askese.

Yoga im Sanskrit kommt von Yuga, "Joch". yuj für anjochen, zusammenbinden, anspannen. Yoga kann Vereinigung bzw. Integration bedeuten. Allgemein gesagt ist es ein Weg zur Gotteserkenntnis. Die Blütezeit war im 14. & 15. Jahrhundert. Die Kultur im Osten wird als morgenländische Kultur bezeichnet und bei uns im Westen sprechen wir von der abendländischen Kultur.

Der Yoga hat sehr alte Wurzeln und wurde in seinem Wesen über Jahrhunderte hinweg gebildet und entwickelte viele verschiedene Richtungen. Er wird im Westen oft auf die Körperübungen reduziert und seine wahre Gestalt nicht erkannt.

### *Der Yogaweg nach Heinz Grill*

Heinz Grill verstand es nun diese beiden Kulturen in seinem neu entwickelten Yoga - weg zu verbinden. Dabei lehnt sich sein Gedankengut an die anthroposophische Lehre des Rudolf Steiners an und verbindet dieses mit dem Yoga

Dies führt zu einem ganzheitlichen Konzept, das uns ein hochwertiges Instrument in die Hand gibt, in der eigenen Kultur den Weg der Salutogenese zu beschreiten.

### *Schwerpunkte*

Der Yoga nach Heinz Grill bietet uns eine geeignete Möglichkeit seelische Widerstandsfähigkeit, sogenannte Resilienzen aufzubauen. Er verbindet die drei Seins Dimensionen mit den drei Seelenkräften.

Die **Drei Seins Dimensionen** sind für Heinz Grill die **Drei Seelenkräfte**:

- |    |               |   |                |
|----|---------------|---|----------------|
| 1. | <u>DENKEN</u> | → | VERSTEHBARKEIT |
| 2. | <u>FÜHLEN</u> | → | SINNHAFTIGKEIT |
| 3. | <u>WOLLEN</u> | → | HANDHABBARKEIT |

Über die Entwicklung der Seelenkräfte erstarkt das ICH des Menschen, das Selbst, was ihm den Aufbau von Widerstandressourcen ermöglicht.

**Heinz Grill geht von den drei Bedürfnissen der Seele aus:**

1. DIE AUSDEHNUNG
2. DIE BEWUSSTSEINERWEITERUNG
3. DIE WAHRHAFTIGE EMPFINDUNG KENNEN LERNEN

## Übergeordnet stellt er die drei Bedürfnisse des Menschen:

1. FREIHEIT
2. GESUNDHEIT
3. ENTWICKLUNG

Diese können jedoch nur durch eine innere Aktivität entstehen und über die Entwicklung der Seelenkräfte unterstützt werden.

Innere Aktivität:

Was ist mit dieser inneren Aktivität gemeint? Der Mensch muss mehr in seine imaginative Welt eintreten. Imaginative Gedanken entwickeln und davon ausgehen, seinem Leben Inhalt zu geben, gerade auch um das Alte und die Vergangenheit zu überwinden.

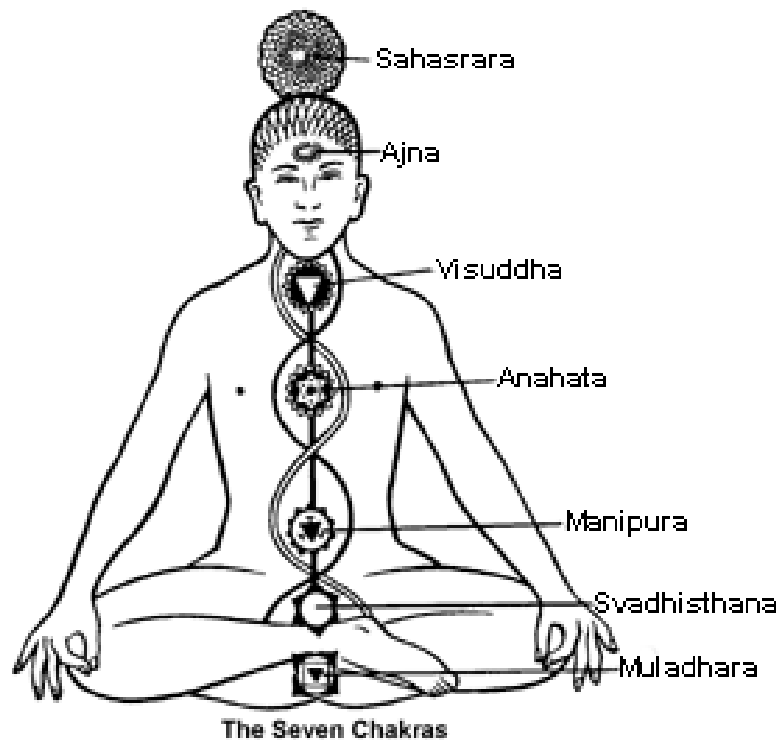
Heinz Grill überträgt diese imaginativen Gedanken in die Yogapraxis und bildet sie im Zusammenhang mit den 7 Chakren. Diesen wiederum, ordnet er auserwählte Übungen zu.

## Die 7 Chakren, dem zugeordneten imaginativen Gedanken und je einem Übungsbeispiel.

1. MŪLĀDHĀRA-CHAKRA (Wurzelzentrum) →  
Förderung der Urbildkraft und die Entwicklung einer frei verfügbaren Entschlossenheit  
Die Beinstellung
2. SVADHISTHANA-CHAKRA (Das Zentrum auf Höhe des Dünndarms) →  
Das Wasser und die sich sammelnde Bewegung, Vertrauen schaffen  
Die stehende Kopfkniestellung
3. MANIPURA-CHAKRA (Das Zentrum auf der Höhe des Sonnengeflechtes) →  
Die Entwicklung von Weite durch die Fähigkeit Ziele zu setzen  
Der Pflug
4. ANĀHATA-CHAKRA (Das Zentrum auf der Höhe des Herzes) →  
Die inhaltliche Gestaltung des Lebens aus der Polarität der Ruhe und der Aktivität.  
Der Zehenstand
5. VISHUDDHA-CHAKRA (Das Zentrum auf der Höhe der Schilddrüse) →  
Die Offenheit durch Vorstellungsentwicklung Loslösung und Neuanfang  
Die gewickelte Kopfkniestellung
6. ĀJŅĀ-CHAKRA (Das Zentrum auf der Höhe der Augenbrauen) →  
Die Entwicklung einer projektionsfreien Bewusstseinskraft  
Der Drehsitz
7. SAHASRĀRA-CHAKRA (Das Zentrum über dem Scheitel) →  
Die Entwicklung vollständiger Körperfreiheit  
Das Feuer des Längswerden



**Bildliche Darstellung der 7 Chakren.** (Quelle:<http://www.astrologyweekly.com/astrology-articles/chakra-system-charts.php>)



Der eigentliche „Träger“ der Chakren bildet die Wirbelsäule mit ihrem feinen Rückenmark und deren Verbindung zum Gehirn.

Die Yogapraxis nach Heinz Grill ist ganz auf der Bewusstseinsbildung und der Bildung von geistigen Idealen aufgebaut. Bewusst gewählte Lebensinhalte und die Förderung der freien eigenen Gedankenbildung sind die Wegweiser zur Erhaltung der Gesundheit. Also weg von der Fremdbestimmung und den auferlegten moralischen Grundsätzen. Der Yoga wird damit zur Salutogenese, er erbaut die Gesundheit oder trägt zur Heilung unterstützend bei. Es geht um die Lebensführungskraft des Menschen, die durch die Bildung von Widerstandsressourcen geformt und unterstützt wird.

## Stimmigkeit im Yogagedanke Die Viergliederung des Menschen

### 1. Physischer Leib

Materie, Erde , Metalle, Gesteinsarten

Mineralien

**möchte Ästhetik ausdrücken**

### 2. Ätherleib

Stoffwechsel, Wachstum

Bildekräfteleib

**strebt nach der Gesundheit und Harmonie**

### 3. Astralleib

Empfindungsleib

Bewusstsein (Mikrokosmos des Menschen)

**Möchte sich ausdehnen**

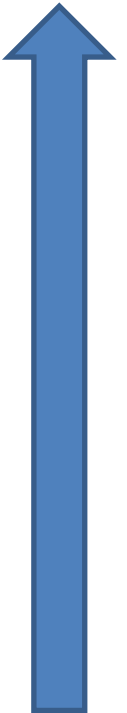
### 4. Das „Ich“ (dem Menschen vorbehalten)

Gedankenkraft

bewusste Geisteskraft

**möchte etwas Individuelles, Einzigartiges darstellen.**

Die Ich-Kraft des Menschen kann auf die anderen Kräfte einwirken und so die Gesundheit des Menschen beeinflussen. Die bewusst getätigte Bildung von Gedanken und Idealen stärkt den Ätherleib und damit die Lebenskraft.



**Stimmigkeit und Unstimmigkeit in Wechselbeziehungen** (Theodor Dierk Petzold, „ Praxisbuch Salutogenese“)

Daseinsdimension	Stimmigkeit	Unstimmigkeit
<b>Materiell</b>		
Achtsamkeit für physikalisch-chemische Umweltbedingungen	Gefühl von Sicherheit, angenehmer Geruch, angenehme Temperatur	Physische Bedrohung, Unsicherheit, Flucht, Schutz, Kälte
<b>Vegetativ</b>		
Achtsamkeit für Stoffwechsel mit Umgebung, Nahrungsaufnahme, Pflanzen	Ruhige Atmung und Darmaktivität, ruhiger Herzschlag, Entspannung, Schlaf	Flache, stockende Atmung, beschleunigter und/oder unregelmässiger Puls, keine oder zu viel Darmaktivität, starkes Schwitzen
<b>Sozial-emotional</b>		
Achtsamkeit für nonverbale Kommunikation und Beziehungen, für Harmonie und Ergänzung, für Tiere	Vertrauen, Offenheit, Mitgefühl, Berührtheit, Dankbarkeit, Wertschätzung, angenehme, lustvolle Erregung	Angst, Misstrauen, Neid, Verschlossenheit, Schadenfreude, Bitterkeit, paradoxe oder sehr starke Emotionen, Verachtung, Rache
<b>Kulturell</b>		
Achtsamkeit für Stimmigkeit der Medien, Sprache, Werkzeuge, Musik, Bilder, Machtstrukturen	Kooperation, Arbeitsteilung, ähnliche Meinung und ähnliche Gedanken, ergänzende Fähigkeiten u. Ä, spannende Herausforderung	Meinungskonflikt, Be- und Abwertung, Kritik, Parteibildung, Unter- und Überforderung, Kriege
<b>Global-geistig</b>		
Achtsamkeit für ethische Werte, Einheit der Menschheit, „Mutter Erde“, „All-Einheit“	Globales Verantwortungsbewusstsein, Suche nach Gemeinsamkeit in globalen und geistigen Fragen, Ökumene, eine globale Organisation.	Ausschliessende Dogmen („Heiden“, „Ungläubige“), trennende Machtstrukturen, Missachtung der Einheit der Menschheit sowie Missachtung globaler Ressourcen.

Diese Darstellung der Stimmigkeiten und Unstimmigkeiten im menschlichen Dasein offenbart wunderbar die Verbundenheit des Yogagedankens nach Heinz Grill und der Salutogenese.

Es geht schliesslich um die Stimmigkeit als dialogischer Lebensprozess:

**Unsere ständige grosse Lebensaufgabe besteht darin, nicht nur im Dasein in jeder Dimension, sondern auch zwischen all diesen Lebenswelten eine Stimmigkeit herzustellen.**

**Der Yoga : geschicktes Handeln in unserem sozialen Umfeld**

Wir alle haben unseren eigenen Grundmusterplan, der mit unserer Entstehung im Mutterleib beginnt und so in die verschiedenen Daseinsdimensionen eingebettet wird. Jeder erlebt seine ganz eigenen Stimmigkeiten, auf denen sich das weitere Dasein aufbaut. Wir können also eine Stimmigkeit herstellen zwischen unserem eigenen Lebenswillen, unserer liebevollen Verbundenheit mit Mitmenschen und unseren kultivierten Erkenntnissen. Ein Resultat einer solchen stimmigen Integration nennen wir Weisheit. Oder anders gesagt:

In Weisheit verbinden wir stimmig die Daseinsdimensionen.

Ganz ähnlich sieht es der Yoga, der nicht in der Theorie hängen bleibt, sondern mit Hilfe der Asanas direkt praktizierend formend eingreift. Er bildet somit das Werkzeug sich aktiv auf diesen erstrebenswerten Entwicklungsweg zu machen.

Den Begriff der Kohärenz in der Salutogenese möchte ich so mit dem Yoga verbinden:

Kohärenz bedeutet einen dynamischen und funktionellen Zusammenhalt und nicht einen statischen Zustand. - **Entwicklung** - Eine Grundstimmung oder Grundsicherheit, innerlich zusammengehalten zu werden, nicht zu zerbrechen - **Gesundheit** - und gleichzeitig auch in äusseren Anbindungen, Unterstützung und Halt zu finden – **Freiheit** - . Der Kohärenzsinn beschreibt eine mit diesem Gefühl einhergehende und an gedankliche Aktivität geknüpfte Weltsicht.

## ***Schlussgedanken und Fazit***

Der Gedanke der Salutogenese entstand im 20. Jahrhundert, welches von der Naturwissenschaft immer mehr geprägt wurde. Heute regiert die Wissenschaftsgläubigkeit einen grossen Teil unserer westlichen Hemisphäre. Die Menschen müssen wieder lernen selber zu denken, eigene Gedanken zu entwickeln und damit die Fähigkeit zurück erobern die Naturwissenschaftlichen Beweise zu hinterfragen und zu reflektieren. Nur damit schaffen sie es, die Salutogenese oder den Yoga anzuwenden und in einen besseren gesundheitlichen Zustand zu kommen.

Dazu ein kleiner Ausschnitt aus dem Buch von „Wie Gesundheit entsteht“ von Eckhard Schiffer S.146 in Bezug auf die Sinnesfrage.:

„ Wenn die Bedeutung von Sinn – als entscheidendes Moment des Kohärenzgeföhles – mehr umfasst als den blossen Zweck und auch noch mehr meint als den Verstehens Zusammenhang einer Lebensgeschichte, nämlich die Antwort auf die Frage, **warum und wozu ich lebe**, dann wird es für die medizinische Wissenschaft an dieser Stelle schwierig. Sie kann gegenwärtig – peinlich genug – zu dem Thema Gesundheit in diesem entscheidenden Zusammenhang aufgrund ihrer naturwissenschaftlichen Eigendefinition nichts sagen. **Sinn lässt sich nicht verifizieren, evaluieren, entzieht sich einer Richtlinien- und Qualitätskontrolle und lässt sich schon gar nicht verordnen.**“

Die Sinnfrage aus der Sicht von Heinz Grill finden wir in der Bildung von seelisch geistigen Idealen, die den Menschen von oben nach unten in ihrer Wesenhaftigkeit formen. Inhalte und Ziele sollen formuliert und mit Entschlossenheit angestrebt und entwickelt werden.

Mein ganz persönliches Fazit:

Alles fliesst in einander und bildet ein Ganzes. Lebensgrundsätze sind rund um den Globus dieselben. Westliches und östliches Gedankengut ist eng miteinander verbunden. Alleine die Lebensumstände unterscheiden sich sehr stark und bilden verschiedene Herausforderungen, die gemeistert werden müssen. Bildung von **Widerstandsressourcen**. Der Yoga kann dabei die Salutogenese auf hohem Niveau auf der ganzen Welt unterstützen mit dem Grundsatz: „Yoga ist die Geschicklichkeit im Handeln“, womit gemeint ist, besonnen und bedacht über das Bewusstsein zu handeln und sich nicht von Emotionen und anderen niederen Trieben leiten zu lassen. Der Yoga soll den seelischen Bereich stärken, **die drei Seins Dimensionen des Menschen**, und diese ausbilden, eben Widerstandsressourcen schaffen, die uns befähigen mit den Widrigkeiten des Lebens klar zu kommen und uns sogar darüber hinaus zu entwickeln. Damit kann eine gute Stimmigkeit, **Kohärenz**, im Leben gefunden und erhalten werden.

### **Literatur- und Quellennachweis:**

A. Anonovxky, 1997; „Salutogenese“ – zur Entmystifizierung der Gesundheit

Eckhard Sschiffer, 7.Auflage 2011; „Wie Gesundheit entsteht“

Theodor Dierk Petzold, 2010; „Praxisbuch Salutogenese“ Warum Gesundheit ansteckend ist

Heinz Grill, 3. Auflage 2010; „Die Seelendimension des Yoga“

Heinz Grill, 2003; „Kosmos und Mensch“

Heinz Grill, 2007; „Die sieben Lebensjahrsiepte, die sieben Energiezentren

Murat Örs, 2009; „Ausbildung zum Yogalehrer/in & Yogatherapeut/in“

[www.wikipedia.ch](http://www.wikipedia.ch)

## **Inhaltsverzeichnis**

Einführung .....	2
Salutogenese .....	3-6
Yoga .....	7-10
Stimmigkeit und Unstimmigkeit in Wechselbeziehungen .....	11-12
Schlussgedanken und Fazit.....	13
Literatur- und Quellennachweis.....	14