

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 88 (2017)
Heft: 10: Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft

Vorwort: Liebe Leserin, lieber Leser
Autor: Seifert, Elisabeth

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Nicht die Umstände bestimmen
des Menschen Glück, sondern
seine Fähigkeit zur Bewältigung
der Umstände.»

Aaron Antonovsky, Medizinsoziologe



Elisabeth Seifert
Chefredaktorin

Liebe Leserin, lieber Leser

Nein, mit Hokusfokus hat es nichts zu tun, wenn wir uns in dieser Ausgabe mit den «inneren Kräften» beschäftigen. Wir reden von jenen Kräften, die wir in uns haben und die uns bei der Bewältigung des Alltags unterstützen – auch dann, wenn Krankheiten das Leben belasten.

Bereits in der Antike war bekannt, was in der modernen Wissenschaft durch zahlreiche Experimente und Studien belegt ist: Körper, Seele und Geist, unsere ganze Person, verfügen über erstaunlich viele und vielfältige Selbstheilungskräfte. Wir haben alle schon die Erfahrung gemacht, wie schnell wir uns von kleinen Verletzungen erholen, nach einem Schnitt am Finger zum Beispiel. Aber auch bei einer Grippe genügen oft Tee und etwas Ruhe, damit unser Immunsystem seine Arbeit machen kann. Körper, Seele und Geist stehen dabei in einer engen Wechselwirkung. Geht es dem Körper gut, fühlen wir uns auch geistig und seelisch in einer besseren Verfassung – und umgekehrt.

Forschung und Erfahrung zeigen immer wieder, wie Gedanken und Gefühle den Genesungsverlauf selbst nach schweren Operationen beeinflussen können. Wissenschaftler der Uni Marburg haben kürzlich mit einer entsprechenden Studie für Furore gesorgt: Herzpatienten, die vor einer Bypassoperation bereits Pläne für die Zeit danach schmiedeten, haben sich hinterher deutlich schneller erholt als jene, die keine Zukunftspläne hatten. Die Zuversicht und die Hoffnung, dass alles gut kommt, wirken offenbar wie Medizin. Umgekehrt zeigen andere Studien, wie lang andauernder Stress, Ängste oder auch ein ausgeprägtes Einsamkeitsgefühl krank machen können.

Sollen wir uns also aller Ängste und Sorgen entledigen und uns das dauernde positive Denken auferlegen? Dies ist erstens kaum möglich, zweitens aber tapfen wir damit leicht in eine Falle unserer Gesellschaft, die meint, alles kontrollieren zu können. Giovanni Maio, Professor für Bioethik an der Universität Freiburg, spricht von einem «Kult der Machbarkeit» der

modernen Medizin. Den Patienten werde vorgaukelt, dass es für jedes Problem ein wirkungsvolles Therapiekonzept gibt. Neben schulmedizinischen Behandlungen trifft dies auch auf falsche Versprechen der Komplementärmedizin zu – und auf die Vorstellung, sämtliche Probleme mit Zuversicht und Optimismus lösen zu können. Längst widerlegt, aber nicht aus der Welt zu schaffen, ist zum Beispiel die weit verbreitete Annahme, dass Krebs auf unterdrückte Gefühle und eine negative Lebenseinstellung zurückzuführen sei.

Wir können das Leben und die Gesundheit nicht vollständig kontrollieren. Wir können schwer krank werden, wir sind sterblich. In einer Welt, in der so vieles möglich ist, wollen wir das manchmal nicht wahrhaben – und werden dann unvorbereitet mit dieser Tatsache konfrontiert. Statt sich unrealistischen Heilungsvorstellungen hinzugeben, ist es heilbringender, sich mit einer Situation zu arrangieren, die sich nicht ändern lässt. «Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.» Zu dieser Erkenntnis gelangte Aaron Antonovsky, ein Medizinsoziologe, der sich in den 70er-Jahren darüber Gedanken machte, wie Gesundheit entsteht. Religiöse Menschen scheinen dies längst zu wissen, wie eine Reportage in diesem Heft zu den Lourdes-Pilgern zeigt: Es ist weniger die Hoffnung auf eine Wunderheilung, die diese Menschen an den Ort der Marienverehrung am Fuss der Pyrenäen führt, als vielmehr die Suche nach einer inneren, heilenden Kraft, um das Leben mit all seinen Herausforderungen bewältigen zu können. ●