

## Salutogenese – wie wird man ein guter Schwimmer im Strom des Lebens?

Die salutogenetische Fragestellung

- Warum bleiben Menschen – trotz potenziell gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund?
- Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen?
- Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?

Salutogenese *Salus, lat.:* Unverletztheit, Heil, Glück; *Genese, griech.:* Entstehung

Pathogenetisch denken heißt: sich mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten zu beschäftigen.

In der Salutogenese geht es nicht um die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit als einem absoluten Zustand. Salutogenese meint, alle Menschen als mehr oder weniger gesund und gleichzeitig mehr oder weniger krank zu betrachten. Die Frage lautet daher:

### Wie wird ein Mensch mehr gesund und weniger krank?

Die von Antonovsky gewählte Metapher lautet:

Die pathogenetische Herangehensweise möchte Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss retten, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können. Aus Sicht der Gesundheitserziehung hingegen springen Menschen aus eigenem Willen in den Fluss und weigern sich gleichzeitig, das Schwimmen zu lernen.

Antonovsky benutzt für die Salutogenese eine andere Version dieser Metapher:

*... meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet:*

***Wie wird man, wo immer man sich im Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?***

Die individuelle Fähigkeit „zu schwimmen“ entspricht einer Persönlichkeitseigenschaft, die von Antonovsky *Kohärenzgefühl* genannt wird.

Die Wahrnehmung wird nicht auf spezifische Symptome, sondern auf die Tatsache, dass ein Organismus seine „Ordnung“ nicht mehr aufrecht erhalten kann, gerichtet. Statt der Bekämpfung krankmachender Einflüsse setzt der salutogenetische Ansatz zusätzlich auf die Stärkung von Ressourcen, um den Organismus gegen schwächende Einflüsse widerstandsfähiger zu machen. Das ressourcenorientierte Denken veranlasst zur Berücksichtigung der ganzen Person mit ihrer Lebensgeschichte sowie zur Beachtung des gesamten Systems, in dem die Person lebt. Ein salutogenetischer Ansatz hingegen betrachtet Erkrankung eher unspezifisch und fragt, warum Menschen gesund bleiben und welche Eigenschaften und Fähigkeiten sie auszeichnen.

Es geht also darum, wie erfolgreich das Bewältigen von schwierigen Lebenssituationen gelingt.

## Kohärenzgefühl – *sense of coherence, SOC*

Kohärenz bedeutet Zusammenhang, Stimmigkeit. Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto gesünder sollte sie sein bzw. desto schneller sollte sie gesund werden und bleiben.

Die Grundhaltung, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben, setzt sich nach Antonovskys Überlegungen aus drei Komponenten zusammen:

### 1. Gefühl von Verstehbarkeit (*sense of comprehensibility*)

Diese Komponente beschreibt die Erwartung bzw. Fähigkeit von Menschen, Stimuli – auch unbekannte – als geordnete, konsistente, strukturierte Informationen verarbeiten zu können und nicht mit Reizen konfrontiert zu sein bzw. zu werden, die chaotisch, willkürlich, zufällig und unerklärlich sind. Mit Verstehbarkeit meint Antonovsky also ein *kognitives Verarbeitungsmuster*.

### 2. Gefühl von Handhabbarkeit oder Machbarkeit (*sense of manageability*)

Diese Komponente schreibt die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten lösbar sind. A. nennt dies auch instrumentelles Vertrauen und definiert es als das „Ausmaß, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen“.

Dabei geht es nicht nur um eigene Ressourcen und Kompetenzen. Auch der Glaube daran, dass andere Personen oder eine höhere Macht dabei helfen, Schwierigkeiten zu überwinden, ist damit gemeint. A. betrachtet das Gefühl von Handhabbarkeit als *kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster*.

### 3. Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (*sense of meaningfulness*)

Diese Dimension beschreibt das „Ausmaß, in dem man das Leben als emotional sinnvoll empfindet. Dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind, als Lasten, die man gerne los wäre“

Antonovsky sieht diese *motivationale Komponente* als die wichtigste an. Ohne die Erfahrung von Sinnhaftigkeit und ohne positive Erwartungen an das Leben ergibt sich trotz einer hohen Ausprägung der anderen beiden Komponenten kein hoher Wert des gesamten Kohärenzgefühls. Ein Mensch ohne Erleben von Sinnhaftigkeit wird das Leben in allen Bereichen nur als Last empfinden und jede weitere sich stellende Aufgabe als zusätzliche Qual.

Ein gut ausgeprägtes Kohärenzgefühl führt dazu, dass ein Mensch flexibel auf Anforderungen reagieren kann, er aktiviert die für diese spezifischen Situationen angemessenen Ressourcen. „Die Person mit einem starken SOC wählt die bestimmte Coping-Strategie (Bewältigungs-Strategie) aus, die am geeignetsten erscheint, mit dem Stressor umzugehen, dem sie sich gegenüber sieht“

## Wie beeinflusst das Kohärenzgefühl die Gesundheit?

1. Der SOC kann verschiedene Systeme des Organismus (ZNS, Immunsystem, Hormonsystem) direkt beeinflussen. Er wirkt bei den gedanklichen Prozessen (Kognitionen) mit, die darüber entscheiden, ob Situationen als gefährlich, ungefährlich oder als willkommen bewertet werden. damit besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem SOC und der Auslösung komplexer Reaktionen auf verschiedenen Ebenen. D.h. die Ausprägung des SOC beeinflusst nicht nur die Bewältigung von Spannungszuständen, sondern wirkt direkt als Filter bei der Verarbeitung von Informationen.
2. Der SOC mobilisiert vorhandene Ressourcen. Der erfolgreiche Einsatz dieser Ressourcen führt zur Spannungsreduktion und wirkt damit indirekt auf die physiologischen Systeme der Stressverarbeitung. Die kurzfristigen physiologischen Stressaktionen (Anspannung) sieht Antonovsky dabei nicht als gesundheitsschädigend, sofern sie durch eine anschließende Erholungsphase ausgeglichen werden. Eine Schädigung entsteht erst dann, wenn diese selbstregulativen Prozesse des Systems gestört sind.
3. Menschen mit ausgeprägtem SOC sind eher in der Lage, sich gezielt für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu entscheiden (z.B. gesunde Ernährung, rechtzeitig einen Arzt aufsuchen, an Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen) und gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen zu vermeiden. Damit hat der SOC über die Auswirkungen des Gesundheitsverhaltens indirekt Einfluss auf den Gesundheitszustand.