

# Was ist Salutogenese?

Burkhard Dresen

## ***Wie entstand der Begriff „Salutogenese“***

Salutogenese ist ein gedankliches Grundmodell, welches „Gesundheit“ aus einer völlig anderen Blickrichtung betrachtet als dies in der wissenschaftlichen Medizin der Fall ist.

Der Begriff „Salutogenese“ wurde von Aaron Antonovsky geprägt, einem amerikanischen Medizinsoziologen, der 1960 nach Israel auswanderte und dort Frauen beobachtete, welche den Holocaust überlebt hatten. Entgegen seiner Erwartung, dass es all diesen Frauen aufgrund der durchgemachten Erlebnisse schlecht gehen müsse, hatten es einige geschafft, gestärkt aus diesen Erfahrungen hervorzugehen und sich eine hervorragende Gesundheit zu erhalten. Dies empfand Antonovsky als Wunder und stellte die Frage, warum manche Menschen es schaffen, trotz vielerlei Anfechtungen von außen gesund zu bleiben.

Das von Antonovsky geschaffene Kunstwort „Salutogenese“ (lateinisch: Salus - die Gesundheit; griechisch Genesis – die Entstehung) bildet einen Kontrast zur üblichen Sicht der Medizin, welche immer erst fragt, warum jemand krank wird und dann nach Möglichkeiten sucht, diese krankmachende Ursache zu beheben. Dieses Prinzip wird Pathogenese benannt (griechisch: Pathos – die Krankheit; griechisch Genesis – die Entstehung).

Genau wie die Pathogenese ist die Salutogenese erst einmal nichts anderes als die Fragestellung, unter der Gesundheit und Krankheit betrachtet werden bzw. auf welche Weise Erkenntnisse gewonnen werden können. Doch so unscheinbar diese Änderung der Perspektive auf den ersten Blick auch sein mag, sie hat weitreichende Konsequenzen auf unser Grundverständnis bezüglich einer gesunden Entwicklung und einer an der Gesundheit orientierten Therapie.

## ***Das „Kohärenzgefühl“***

Die zentrale Aussage der Salutogenese ist, dass Gesundheit davon abhängig ist, ob es uns gelingt, ein Gefühl der Inneren Stimmigkeit aufzubauen. Antonovsky prägte hierfür den Begriff „Kohärenzgefühl“. Mit „Kohärenzgefühl“ ist allerdings nicht nur das momentane Gefühl der Stimmigkeit gemeint, sondern auch eine Art Basiskompetenz, diese Innere Stimmigkeit trotz aller äußeren Einflüsse immer wieder aufbauen zu können. Hierfür kommt es weniger auf objektiv messbare körperliche als vielmehr auf geistige Kompetenzen an, die jeder Mensch sich ganz individuell im Laufe seines Lebens aneignet. Antonovsky fand heraus,

dass sich diese Basiskompetenz „Kohärenzgefühl“ aus drei Komponenten bzw. Teilkompetenzen zusammensetzt. Diese sind:

1. Das Gefühl der Verstehbarkeit: Das Gefühl, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, sie als geordnet, vorhersehbar und erklärbar einzustufen.
2. Das Gefühl der Handhabbarkeit: Die Überzeugung, dass man das eigene Leben aktiv gestalten kann und dass Ressourcen zur Bewältigung von Problemen bereitstehen.
3. Das Gefühl der Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit: Das Gefühl, dass das eigene Leben Bedeutung und Sinn hat, dass man Ziele und Aufgaben hat, und dass es sinnvoll ist Probleme zu meistern und als Herausforderungen und Chance anzugehen.

Je ausgeprägter dieses Kohärenzgefühl ist, umso wahrscheinlicher wird ein Mensch trotz aller äußeren Einflüsse gesund bleiben. Gesundheit entsteht also zum größten Teil in unserem Kopf und hängt von unseren geistigen Ressourcen ab, wie wir mit den Anforderungen des Lebens umgehen können, um ein gutes Kohärenzgefühl ausbilden zu können.

Die Grundaussage, dass es das Kohärenzgefühl ist, welches Gesundheit ausmacht, ist eigentlich eine Banalität, denn wenn Erwartungshaltung und innere Einstellung mit den Lebensumständen zusammenpassen, so entsteht subjektives Wohlbefinden und somit Gesundheit. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als „den Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Ob wir dies nun „Kohärenz“ nennen oder „Innere Stimmigkeit“ oder noch anders ist austauschbar.

Der große Verdienst Antonovskys ist es, dieses Kohärenzgefühl durch die Aufteilung in die drei Bewusstseinskompetenzen (Gefühl der Verstehbarkeit, Gefühl der Handhabbarkeit und Gefühl der Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit) praxistauglich gemacht zu haben. Hierdurch kann ein Therapeut das Kohärenzgefühl seines Patienten und damit seine Therapie besser strukturieren.

### ***Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess betrachtet***

Das Modell der Salutogenese führt aber auch zu einem völlig neuen Gesundheitsbegriff.

Täglich ist jeder Mensch einer Unzahl möglicherweise schädlichen Einwirkungen ausgesetzt, mit denen er sich auseinandersetzen muss. Gesundheit kann hier nicht bedeuten, frei von Problemen zu sein, sondern ist vielmehr die Fähigkeit, mit diesen Problemen umgehen zu können und zwar in einer Art, dass immer wieder ein subjektives Gefühl des Wohlbefindens entsteht. Somit ist Gesundheit nicht nur der (siehe WHO- Definition) Zustand des Wohlbefindens, ein momentanes Gefühl, sondern auch ein ständiger Prozess, trotz unterschiedlicher Stressoren dieses Gefühl immer wieder herstellen zu können. Entsprechend steht der von Antonovsky geprägte Begriff Kohärenzgefühl nicht nur für ein momentanes Gefühl der Stimmigkeit, sondern auch für eine Art individueller Basiskompetenz, diesen Zustand des momentanen Wohlbefindens trotz unterschiedlichster Anfechtungen von außen immer wieder neu aufbauen zu können.

Antonovsky ging davon aus, dass es nie einen völlig gesunden oder völlig kranken Menschen geben kann (sonst wäre er im letzteren Fall ja nicht lebensfähig). Jeder hat gesunde und kranke Anteile, die Frage ist, wie wir uns möglichst weit in die Richtung der gesunden Anteile bewegen können.

Diesen Prozess beschrieb Antonovsky in einer Fluss- Metapher im Vergleich zur Schulmedizin, welche sich an der Pathogenese orientiert:

„Die pathogenetische Herangehensweise gleicht dem Versuch, Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss zu retten, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie sie da hineingeraten sind und ob sie nicht besser schwimmen können. Die Salutogenese sieht den Fluss als den Strom des Lebens. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Die Frage ist: Wie wird man ein guter Schwimmer im Fluss des Lebens.“

### ***Salutogenese ist die Änderung des Blickwinkels, keine Methode***

Die Erkenntnisse aus der Salutogeneseforschung beruhen auf epidemiologischen Daten, welche die Entwicklung der beobachteten Menschen ohne Eingreifen von Therapeuten wiedergeben. Entsprechend erklärt die Salutogenese, warum manche Menschen trotz widrigster Bedingungen dennoch gesund bleiben. Damit ist die Salutogenese aber noch keine Methode, mit der man alle Menschen gesund machen kann, auch wenn dies noch so schön wäre (ebenso wenig wie die Pathogenese eine Methode ist, die Menschen krank zu machen). Und genauso wenig wie die Pathogenese kann die Salutogenese mit Hilfe von Studien bezüglich Effektivität und Effizienz evaluiert werden. Allerdings bietet die Salutogenese als gedankliches Grundmodell (vielleicht sogar als anthropologische Grundauffassung) die Möglichkeit, auch die therapeutische Blickrichtung zu wechseln, nämlich hin zu einer konsequenten Fokussierung auf die Gesundheit. Und dies kann durchaus zu einer vielleicht dann auch evaluierbaren Weiterentwicklung oder Änderung therapeutischer Methoden führen.

### ***Konsequenzen aus der Änderung der Blickrichtung***

Für unser Grundverständnis von Gesundheit, Krankheit und Therapie ergeben sich zahlreiche Konsequenzen aus dem Perspektivenwechsel.

Dies fängt bereits damit an, dass wir akzeptieren müssen, wie subjektiv Gesundheit ist und dass sie immer auch auf einer individuellen Bewertung beruht. Somit ist Gesundheit nicht in eine Norm zu pressen. Dies hat bereits Friedrich Nietzsche beschrieben: „Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe. Somit gibt es unzählige Gesundheitensdeines Lebens“.

Unter therapeutischen Gesichtspunkten bedeutet dies auch, dass Gesundheit nicht nur am Fehlen körperlich-organischer Krankheiten festgemacht werden kann, sondern dass immer eine individuelle und ganzheitliche Betrachtung unter Einbeziehung psychischer und soziokultureller Faktoren notwendig ist (wie es ja auch die Definition der WHO aufzeigt).

Salutogenese bedeutet auch die Erkenntnis, dass Gesundheit von jedem Menschen stets neu geschaffen werden muss, und zwar sowohl individuell als auch aktiv. Und dies geht nur, wenn die vorhandenen individuellen Ressourcen unabhängig von äußeren Bedingungen immer so eingesetzt werden können, dass Wohlbefinden, Freude, Lust, Genuss, Sicherheit, Sinnerfüllung u.a. erreicht werden.

Auch für den therapeutischen Bereich gilt daher, weniger die Frage nach den Defiziten und krankmachenden Faktoren als vielmehr die Suche nach bislang ungenutzten individuellen Ressourcen zum Aufbau von Kohärenz, von Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen. Salutogenese beinhaltet die Überzeugung, dass die konsequente Fokussierung auf eigene Stärken und Ressourcen sowohl die Chance auf ein Leben in Gesundheit verbessert wie auch im Krankheitsfall Selbstheilungskräfte aktiviert.

Zudem ist eine salutogenetisch-therapeutische Orientierung nur in einem ganzheitlichen Ansatz denkbar, das heißt sowohl unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten, Erfahrungen sowie der Glaubens- und Wertevorstellungen des Patienten als auch unter Berücksichtigung des soziokulturellen Kontextes. Somit ist die Verbesserung der Gesundheit eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, für die nicht nur Therapeuten die Verantwortung tragen. Folgerichtig geht Gesundheit alle an und das Denkmodell der Salutogenese muss als Auftrag gesehen werden, unter Einbeziehung aller denkbaren Professionen (Politiker, Lehrer, Seelsorger ...) und Mittel gesundheitsfördernde Lebenswelten und Konzepte zu schaffen, welche den einzelnen Menschen dabei unterstützen, seine ganz persönliche Vorstellung von Gesundheit immer besser immer wieder neu verwirklichen zu können.

### **Literatur:**

Antonovsky A (1997): Salutogenese Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke, dgvt- Verlag Tübingen

Lorenz RF (2005): Salutogenese, Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler, E. Reinhardt, München

Der obige Text ist ein Buchbeitrag aus: Salutogenese und Sinn – Herz mit Ohren; Theodor Dierk Petzold (Hrsg.) (2009) Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim ISBN 978-3-9812012-2-2; Seiten 19-24