Auszug aus dem Skript "Antonovskys Salutogenesemodell"

Autorin: Dr. Brigitte Borrman, Dipl. Oec. troph., MPH

1. Was bedeutet Salutogenese?

Das salutogenetische Modell, von dem amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky in den 1970er Jahren entwickelt (Antonovsky, 1979), weicht in mehrfacher Hinsicht von vorherigen medizinsoziologischen und medizinpsychologischen Konzepten ab. Vor allem orientiert es sich nicht an gesundheitlichen Risiken, an gesundheitsschädlichen (pathogenen) Faktoren, sondern gesundheitsfördernde (salutogene) Faktoren stehen im Mittelpunkt des Interesses. Es gibt die gesundheitsorientierte Sicht des Autors wieder, aber nicht im Sinne der Prävention spezifischer Krankheiten (bspw. unter der Fragestellung: Was verhindert Herzinfarkt?), sondern es beinhaltet ein allgemein-gesundheitsförderliches Gesamtkonzept.

Salutogenese-Forschung richtet sich auf die Identifikation heilsamer Einflüsse auf den Gesundheitszustand und auf Möglichkeiten diese zu unterstützen.
Die zentralen Fragen des salutogenetischen Modells lauten demgemäß:
Was erhält Menschen gesund?
Was fördert Gesundungsprozesse?
Warum werden unter gesundheitsgefährdenden Einflüssen manche Menschen nicht krank?

Gesundheit und Krankheit werden nicht als dichotome Zustände verstanden, sondern befinden sich aus Antonovskys Sicht an einander gegenüberliegenden Enden eines Kontinuums.
Antonovsky geht von der, wie er selbst sagt, eher pessimistischen Grundannahme aus, dass es absolute, stabile Gesundheit nicht gibt, sondern dass Menschen sich immer in Richtung auf Ungleichgewicht, Krankheit und Leiden bewegen. Der Verlust von Gesundheit ist für ihn ein normaler und von ständigen Unwägbarkeiten begleiteter Prozess.
Welche Möglichkeiten gibt es für das Individuum, sich dennoch in Richtung auf den positiven Pol des Gesundheits-/ Krankheitskontinuums zu bewegen? Für Antonovsky ist die Beantwortung dieser Frage eng verknüpft mit der effektiven Bewältigung innerer und äußerer Anforderungen. Durch Untersuchungen mit Personen, die schwere Lebenskrisen erfolgreich bewältigen konnten, entdeckte er eine charakteristische Grundorientierung, ein Grundgefühl von Zusammenhalt, Sinnhaftigkeit und Einklang, das aus seiner Sicht wesentlichen Anteil an der gelungenen Bewältigung jeglicher Anforderungen hat. Diese Grundorientierung nannte er "Kohärenzgefühl".

2. Das Konzept des Kohärenzgefühls

Antonovsky formulierte dieses generalisierte Bewältigungspotenzial "Kohärenzgefühl" (*sense of coherence*, SOC) als ein Konstrukt, welches den Menschen in die Lage versetzt, flexibel und situationsangepasst auf Krisen reagieren zu können. Diesem Konstrukt "Kohärenzgefühl", häufig auch übersetzt als "Kohärenzsinn", teilt er universelle und transkulturelle Bedeutung zu (vgl. Köhle et al., 1994).
Nach Antonovsky ist die Verfügbarkeit sogenannter generalisierter Widerstandsressourcen bei der Krisenbewältigung von ausschlaggebender Bedeutung. Zu den personenbezogenen oder internalen Widerstandsressourcen gehören z. B. Wissen, Problemlösungsfähigkeit, Selbstvertrauen und internale Kontrollüberzeugungen (vgl. Beutel, 1989). Zu den äußeren oder externalen Ressourcen werden intakte Sozialstrukturen, materielle Sicherheit und Zugang zu Ausbildung und Beruf gezählt. Diese internalen und externalen Ressourcen tragen zur Entstehung eines starken Kohärenzsinnes bei, der es Menschen ermöglicht, mit Stressoren jeglicher Art so umzugehen, dass sie ihre krankmachende Wirkung verlieren. Eine Person mit einem starken SOC kann nach Antonovskys Meinung ihre Widerstandsressourcen besser mobilisieren als eine Person mit einem schwachen SOC.
In seinen Untersuchungen mit schwer traumatisierten Menschen stellte Antonovsky fest, dass das Kohärenzgefühl eine in diesem Zusammenhang wichtige, zugleich stabile und dynamische Grundorientierung darstellt, die sich in drei Komponenten untergliedern lässt:

1. Verstehbarkeit (*sense of comprehensibility*)

Die Verstehbarkeit stellt die kognitive Komponente dieser Grundorientierung dar. Krisenhafte Ereignisse wie Tod, Krieg und Krankheit können eingeordnet, erklärt, strukturiert und vorhergesagt werden. Es existiert eine solide Fähigkeit, die Realität zu beurteilen.

2. Handhabbarkeit/ Machbarkeit (*sense of manageability*)

Lebensereignisse werden als Erfahrungen und Herausforderungen angenommen, man kann mit ihnen auf irgendeine Weise umgehen oder zumindest ihre Konsequenzen ertragen. Es sind Ressourcen verfügbar, die gewährleisten, den aus diesen Ereignissen resultierenden Aufgaben gerecht zu werden.

3. Sinnhaftigkeit/ Bedeutsamkeit (*sense of meaningfulness*)

Die Anforderungen des Lebens werden als Herausforderungen gesehen, die Interventionen und Engagement lohnen. Diese Komponente repräsentiert die emotionalen und motivationalen Elemente des SOC. Copingmechanismen können besser mobilisiert werden, wenn das Leben als sinnvoll empfunden wird.

Literatur

Antonovsky, A. (1979):
Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1997):
Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dt. erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: Dgvt.

Beutel, M. (1989):
Was schützt Gesundheit? Zum Forschungsstand und der Bedeutung von personalen Ressourcen in der Bewältigung von Alltagsbelastungen und Lebensereignissen. *Psychotherapeutische medizinische Psychologie* 39 (1989), S. 452 - 462.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (Hg.) (1999):
Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln: BzgA.

Köhle, K., Olbiers, R., Faber, J. (1994):
Das Salutogenese-Konzept in Theorie und Praxis.. In: Lamprecht, F., Johnen, R. (Hg.) (1994): *Salutogenese: ein neues Konzept in der Psychosomatik?* Frankfurt (Main): VAS, S. 63 – 84.