

## Moderne Gesundheitsförderung

### Das Salutogenese-Modell von Antonovsky

Pathogenese (Ursachen von Krankheit) vs. Salutogenese (Ursachen von Gesundheit)  
⇒ bisheriges Paradigma / defizitorientiert neues Paradigma / ressourcenorientiert

Antonovsky: Es ist eine Illusion, alle Ursachen von Krankheiten erkennen u. damit verhindern zu wollen. Leben bedeutet im Ungleichgewicht sein, denn auch Krankheit und Tod gehören zum Leben.

Beim Modell der Pathogenese werden die Gesunden ausgeblendet. Genau diese interessieren aber im Modell der Salutogenese:

- Wie schaffen sie es, gesund zu bleiben?
- Welche Ressourcen haben sie?
- Wie gehen sie (anders) mit Belastungen um, so dass sie gesund bleiben?

#### Salutogenese als Theorie der Gesundheit

Es gibt nicht nur zwei Zustände (gesund/krank), sondern ein Kontinuum von Gesundheit und Krankheit; d.h. kranke Menschen sind immer auch mehr oder weniger gesund. Interessant ist bei der Salutogenese nicht in erster Linie die Entstehung einer Krankheit, sondern die gesamte Lebensgeschichte eines Menschen.

Es wird nach den Faktoren gefragt, die eine bestimmte Position auf dem Gesundheitskontinuum erhalten oder in Richtung Gesundheit bewegen können. Welche Ressourcen stehen einer Person bei der Bewältigung von Stressoren zur Verfügung?

Stressoren sind allgegenwärtig und damit nicht vermeidbar. Sie müssen nicht krankmachend sein, sondern können genauso gut gesundheitsförderlich sein (Hochzeit, erstes Baby). Ob Anforderungen zu Stressoren werden, ist sowohl abhängig von ihrer subjektiven Bedeutung für eine Person als auch von der Verfügbarkeit von Ressourcen.

Antonovsky unterscheidet drei Arten von Stressoren:

- 1) chronische Stressoren
- 2) größere Lebensereignisse
- 3) *daily hassles* (alltägliche Ärgernisse)

All diese Stressoren erzeugen einen Spannungszustand, d.h. emotionale und physiologische Erregung. Dieser Spannungszustand kann sich auf die Gesundheit sowohl positiv als auch negativ auswirken.

Bei der Frage, wie eine Person die Spannung bewältigt, ist entscheidend, auf welche generalisierten Widerstandsressourcen (intaktes Immunsystem, Geld, Wissen,

Intelligenz, Flexibilität, Voraussicht, soziale Netzwerke, Glaube) sie zurückgreifen kann. Die zentrale Kraft zur Bewältigung von Spannungen und Stressoren ist ein durchgehendes, überdauerndes Gefühl der ZUVERSICHT, dass

- alltägliche Ereignisse vorhersehbar und verstehbar sind (VERSTEHBARKEIT)
- Anforderungen mit den verfügbaren Ressourcen bewältigbar sind (BEWÄLTIGBARKEIT)
- Anforderungen als Herausforderungen verstanden werden, für die es sich lohnt sich einzusetzen (SINNHAFTIGKEIT)

Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit, Sinnhaftigkeit = Gefühl der Kohärenz

Menschen mit einem ausgeprägten Gefühl der Kohärenz bewegen sich auf dem Kontinuum mehr in Richtung Gesundheit

- da sie fordernde Situationen nicht als Belastung wahrnehmen;
- von einer erfolgreichen Problembewältigung überzeugt sind;
- Probleme klarer wahrnehmen und deshalb weniger lähmenden Emotionen ausgeliefert sind;
- angemessene, eher gesundheitsförderliche Bewältigungsstrategien wählen.

Ein hohes Gefühl der Kohärenz führt zu einer Lösung der Spannungen im Organismus. Gesundheitsförderung im Sinne Antonovskys bedeutet also, das Augenmerk auf vorhandene Ressourcen des Einzelnen zu richten, diese bewusst zu machen und zu fördern, sowie das Gefühl der Zuversicht/Kohärenz zu stärken. Ziel muss es sein, Selbständigkeit, Selbstverantwortung und Bindungen in sozialen Netzwerken zu fördern. Dieses Ziel wird u.a. in Selbsthilfegruppen verfolgt.

---

#### Literatur:

- Faltermaier, T. (1994). Gesundheitsbewußtsein und Gesundheitshandeln. Über den Umgang mit Gesundheit im Alltag (Kap.2). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Antonovsky, A. (1993). Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung. In A. Franke & M. Broda (Hrsg.), Psychosomatische Gesundheit. Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept (S.3-14). Tübingen. DGVT-Verlag.