



Antonovskys Konzept der Salutogenese

Aaron Antonovsky (* 1923 in [Brooklyn, NY, USA](#), † 7. Juli 1994 in [Beerscheba, Israel](#)), war [Professor](#) der [Soziologie](#) und wird als der Vater der [Salutogenese](#) betrachtet.

Antonovsky diente im [Zweiten Weltkrieg](#) auf der Seite der Amerikaner. Nach seinem Militärdienst begann er mit dem Studium der Soziologie, das er mit dem [Doktorgrad](#) abschloss. Mit seiner Frau [Helen Antonovsky](#) emigrierte er 1960 nach [Jerusalem](#), Israel.

Während seiner Zeit am Applied Social Research Institute beschäftigte sich Antonovsky mit Studien von Frauen, die in [Mitteleuropa](#) zwischen 1914 und 1923 geboren wurden. Einige von ihnen waren Überlebende aus [Konzentrationslagern](#). Dabei fiel ihm auf, dass 29 % der ehemals internierten Frauen sich trotz der extremen [Stressoren](#), denen sie während ihres Lebens ausgesetzt waren, in einem guten körperlichen, psychischen und mentalen Zustand befanden.

Dies führte Antonovsky zu der Fragestellung, was Menschen gesund hält, aus der letztlich das Konzept der [Salutogenese](#) hervorging. Das Konzept entwickelte er während der 1970er Jahre und erregte 1979 grosse Aufmerksamkeit mit der Veröffentlichung seines Buches *Health, stress, and coping*.

Antonovsky kritisierte eine rein pathogenetisch-kurative Betrachtungsweise und stellte ihr eine salutogenetische Perspektive gegenüber. Die Frage warum Menschen gesund bleiben, soll Vorrang haben vor der Frage nach den Ursachen von Krankheiten und Risikofaktoren. Dementsprechend fragt die salutogenetische Perspektive nach den Voraussetzungen von Gesundheit und nach Faktoren, welche die Gesundheit schützen und fördern. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 1998, S. 24)

Salus (lat.): Unverletztheit, Heil, Glück
Genese (griech.): Entstehung

Gesundheits- und Krankheitskontinuum (Kontinuum = lückenlos Zusammenhängendes)

Der üblichen Trennung in gesund und krank, stellt das Konzept der Salutogenese ein Kontinuum mit den Polen Gesundheit/körperliches Wohlbefinden und Krankheit/körperliches Missempfinden gegenüber. Weder völlige Gesundheit noch völlige Krankheit sind für lebende Organismen wirklich zu erreichen. Jeder Mensch, auch wenn er sich (überwiegend) als gesund erlebt, hat auch kranke Anteile, und solange ein Mensch am Leben ist, sind auch noch Teile von ihm gesund. Die Frage ist also nicht, ob jemand gesund oder krank ist, sondern wie nahe bzw. wie entfernt er von den Endpunkten Gesundheit und Krankheit jeweils ist. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 1998, S. 26)

Das Kohärenzgefühl

Der zentrale Aspekt des salutogenetischen Modells bildet das Kohärenzgefühl (sense of coherence, SOC). Mit Kohärenzgefühl meint Antonovsky ein Grundgefühl oder eine Grundhaltung dem eigenen Leben und der Welt gegenüber. Antonovsky beschreibt das Kohärenzgefühl als „eine grundlegende Lebenseinstellung, die ausdrückt, in welchem Ausmass jemand ein alles durchdringendes, überdauerndes und zugleich dynamisches Gefühl der Zuversicht hat, dass seine innere und äussere Erfahrungswelt vorhersagbar ist und eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass sich die Angelegenheiten so gut entwickeln, wie man vernünftigerweise erwarten kann“. (Antonovsky, 1979, S.10)

Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei Faktoren zusammen:

1. Gefühl von Verstehbarkeit

Das Gefühl von Verstehbarkeit beschreibt die Fähigkeit von Menschen, bekannte und auch unbekannte Stimuli als geordnete, konsistente, strukturierte Informationen verarbeiten zu können. Mit Verstehbarkeit meint Antonovsky also ein kognitives Verarbeitungsmuster.



2. Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit

Das Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit beschreibt die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten lösbar sind und dass geeignete Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen zu begegnen. Mit Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit meint Antonovsky ein kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster.

3. Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit

Das Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit beschreibt das Ausmass, in dem man das Leben als emotional sinnvoll empfindet. Dass wenigstens einige 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 den wichtigsten Aspekt des Kohärenzgefühls an. (Antonovsky, 1979, S.36 und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 1998, S. 28-30)

Generalisierte Widerstandsressourcen

Als generalisierte Widerstandsressourcen bezeichnet Antonovsky sowohl individuelle Faktoren (z.B. körperliche Faktoren, Intelligenz, Bewältigungsstrategien) als auch soziale und kulturelle Faktoren (z.B. soziale Unterstützung, finanzielle Möglichkeiten, kulturelle Stabilität), die als Ressource die Widerstandsfähigkeit einer Person erhöhen. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 1998, S. 34)

Stressoren

Stressoren sind im Verständnis von Antonovsky „eine von innen kommende Anforderung an den Organismus, die sein Gleichgewicht stört und die zur wieder Herstellung des Gleichgewichts eine nicht-automatische und nicht unmittelbar verfügbare, energieverbrauchende Handlung erfordert.“ (Antonovsky 1979, S. 72)

Antonovsky unterscheidet zwischen physikalischen, biochemischen und psychosozialen Stressoren. Zu den physikalischen und biochemischen Stressoren zählen z.B. Einwirkung durch Waffengewalt, Hungersnot, Gifte oder Krankheitserreger. In den Industrienationen hat die Gefährdung durch physikalische und biochemische Stressoren abgenommen. Die Bedeutung der psychosozialen Stressoren rückt hingegen in den Vordergrund.

Eine Person mit hohem Kohärenzgefühl kann einen Stressor adäquat beurteilen und mit den an die Situation angemessenen Gefühlen reagieren. Das grundlegende Vertrauen, dass sich die Situation bewältigen lassen wird, schützt sie vor innerer Anspannung.

Personen mit einem niedrigen Kohärenzgefühl reagieren dagegen eher mit diffusen, schwer zu regulierenden Emotionen (z.B. blinder Wut) und werden handlungsunfähiger, weil ihnen das Vertrauen in die Bewältigbarkeit des Problems fehlt. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 1998, S. 33/34)

Entwicklung und Veränderung des Kohärenzgefühls

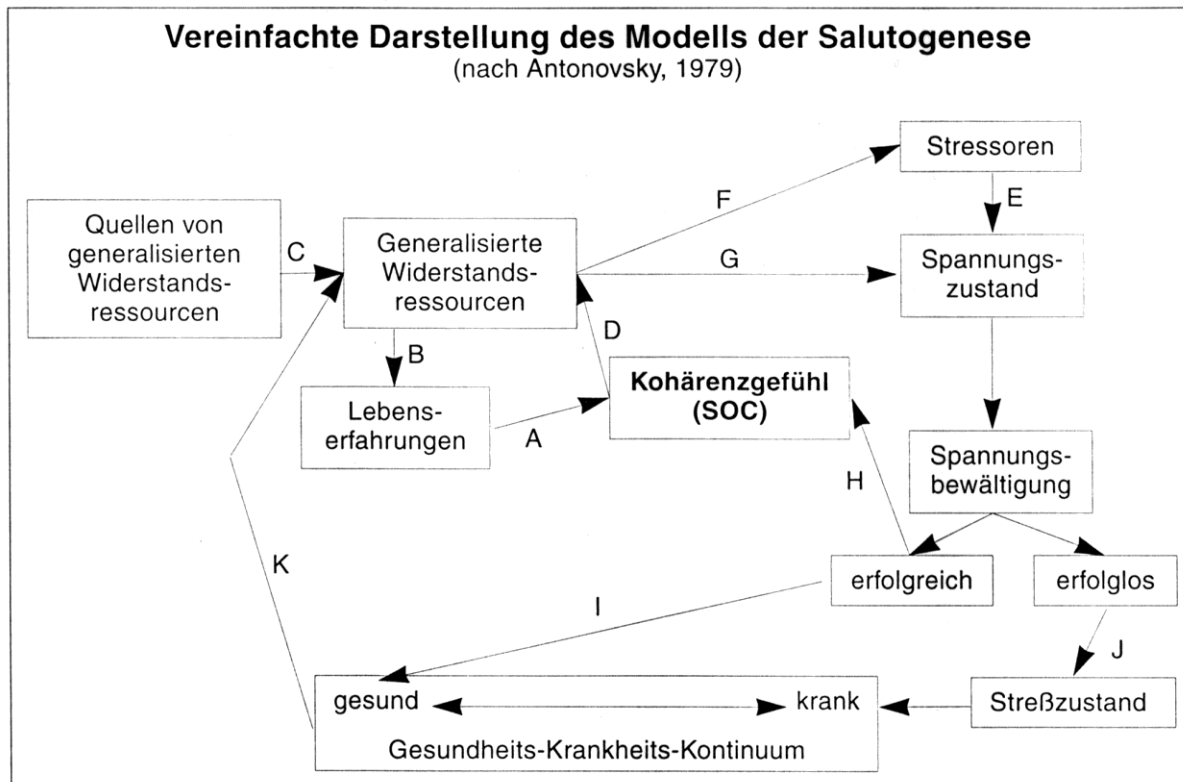
Das Kohärenzgefühl entwickelt sich nach Antonovskys Meinung im Laufe der Kindheit und Jugend und kann sich bis etwa 30-jährig noch weiter verändern. Danach sei es nur noch erschwert veränderbar. Ein starkes Kohärenzgefühl entwickelt sich, wenn Widerstandsressourcen vorhanden sind, die wiederholt konsistente Erfahrungen ermöglichen und die Einflussmöglichkeiten sowie eine Balance zwischen Über- und Unterforderung beinhalten. Erfahrungen, die überwiegend durch Unvorhersehbarkeit, Unkontrollierbarkeit und Unsicherheit geprägt sind, führen zu einem schwachen Kohärenzgefühl. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 1998, S. 30/31)

Einfluss auf die Gesundheit

Im Konzept der Salutogenese geht es vor allem darum zu verhindern, dass Spannung sich in eine Belastung verwandelt, welche die selbstregulierenden Prozesse des Systems stört und so zu Schädigungen führt.

Das Kohärenzgefühl mobilisiert vorhandene Ressourcen, die zu einer Spannungsreduktion führen und damit auch auf die physiologischen Systeme der Stressverarbeitung wirken. Ein stark ausgeprägtes

Kohärenzgefühl führt dazu, dass ein Mensch flexibel auf Anforderungen reagieren kann und seine Ressourcen der Situation angemessen und zielgerichtet nutzt. Je besser das Kohärenzgefühl einer Person ist, umso besser kann sie diese auch zum Erhalt ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens nutzen, umso gesünder ist sie bzw. umso schneller wird sie gesund und bleibt es. Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl sind zudem eher in der Lage, sich gezielt für gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu entscheiden und gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen zu vermeiden. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 1998, S. 38)



Literaturangaben: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (1998). *Was hält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert*. Köln: BZgA