



SALUSWORK

Das Modell der **SALUTOGENESE**

nach Anton Antonovsky



Aaron Antonovsky und sein Modell der Salutogenese

Salutogenese ist eine lateinisch-griechische Wortneuschöpfung für „Entstehung von Gesundheit“.

Antonovsky erkennt auf Grund seiner Forschung zweierlei Arten von Schutzfaktoren bzw. Ressourcen, die ein Mensch zur Bewältigung von Lebensanforderungen und zur Salutogenese benötigt: „Kohärenzgefühl“ (SOC) und „generalisierte Widerstandsressourcen“ (GSR).

Kohärenzgefühl

Kohärenzgefühl („sense of coherence“ SOC, in deutscher Übersetzung auch als „Kohärenzsinn“ bezeichnet) gilt bei Antonovsky als bei zentraler persönlicher Schutzfaktor. Es ist eine grundlegende Lebenseinstellung eines Menschen und drückt sich auf der Handlungs-, Verstehens- und Sinnesebene aus. Gesundheitlich stabile (resiliente) Menschen weisen ein hohes Kohärenzgefühl auf:

- Sie haben ein positives Bild von der eigenen Handlungsfähigkeit; sie haben die Zuversicht, dass sie die eigenen Lebensbedingungen positiv gestalten können und mit den eigenen Möglichkeiten und wo nötig mit Unterstützung anderer, die Lebensanforderungen bewältigen können. (Dimension Handhabbarkeit von Lebensanforderungen)
- Unterstützung erhalten diese Fähigkeiten aus dem persönlichen Bestreben heraus, den Bedingungen, unter denen sie leben, einen subjektiven Sinn zu geben, ihre Lebensbedingungen erklären, verstehen und vorhersehen zu können. (Dimension Verstehbarkeit von Leben)
- Weiterhin wird ihre Lebenseinstellung von der persönlichen Zuversicht getragen, dass es sich lohnt, sich dafür zu engagieren, die Lebensbedingungen mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen in Übereinstimmung zu bringen, wodurch das eigene Leben eine individuelle und in gewisser Weise eine überdauernde Bedeutung erhält. (Dimension Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit von Leben)

Gesundheitlich labile Menschen weisen hingegen ein gering ausgeprägtes Kohärenzgefühl auf.



Generalisierte Widerstandsressourcen

„Generalisierte Widerstandsressourcen“ (general resistance resources, GRR) sind bedeutsam, um Schutz und Widerstand gegen körperliche, psychische und soziale Stressoren aufzubauen und aufrecht zu erhalten. Diese Ressourcen sind im Individuum zu finden, in seinem sozialen Nahraum, seiner Lebens- und Arbeitswelt, in den zwischenmenschlichen Beziehungen und in den gesellschaftlich-kulturellen Strukturen und Bedingungen; bedeutsam sind ebenfalls die materiellen Ressourcen, die ein Mensch hat.

- Im **Individuum** als körperlicher und psychischer Zustand (z. B. stabiles körpereigenes Immunsystem, Intelligenz, Bildung, Bewältigungsstrategien, Ich-Identität und emotionale Sicherheit in Bezug auf die eigene Person, Selbst-Wertschätzung)
- In seiner **sozialen Umwelt** als Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen (z.B. soziale Zugehörigkeit, Einbettung und Unterstützung und darauf bezogene Gestaltungs- und Teilhabemöglichkeiten)
- Bedeutsam ist hierbei der **sozial-emotionaler Nahraum**: Positives Beziehungsverhältnis in Partnerschaft, Ehe, Familie, Freunde Verwandte wie auch der
- **soziale Nahraum** in der Arbeitswelt, Positives Verhältnis zu Kollegen, Team, Vorgesetzte,
- sowie **Arbeit** und damit verbundene **materielle Ressourcen** und auch Ich-Identität und Selbst-Wertschätzung über Beruf und Arbeit;
- Zugang zu **materiellen Widerstandsressourcen** wie Geld, Arbeit, Wohnung
- **Gesellschaftlich-kulturelle Widerstandsressourcen** entwickeln sich aus Einflussnahme und Teilhabe des Einzelnen an sozial anerkannten Entscheidungsprozessen, sowie aus kultureller Stabilität, Durchschaubarkeit von und Mitwirkungsmöglichkeit bei gesellschaftlichen Strukturentwicklungen, wie auch Art der Beziehung zu gesellschaftlichen Institutionen und kommunalen Einrichtungen.



Widerstandsressourcen sind somit die Potenziale, die aktiviert werden müssen, wenn Lebensbelastungen, Konflikte und Krisen, aber auch handfeste Krankheitserreger, Schadstoffe usw. auftreten und bewältigt werden sollen.

Für das praktische Leben, für die Entwicklung von Gesundheit und für die Bewältigung besonderer Lebensanforderungen ist es bedeutsam, dass es nicht ausreicht, lediglich Widerstandsressourcen zur Verfügung zu haben. Nach Antonovsky können Ressourcen erst dann wirksam eingesetzt werden, wenn der Mensch einen hohen Kohärenzsinn besitzt und dementsprechend Ressourcen erkennen und sinnvoll nutzen kann. Menschen mit geringem Kohärenzgefühl sind dementsprechend weniger in der Lage, zur Verfügung stehende Ressourcen für ihre Lebensbewältigung und Gesundheit wirksam einzusetzen.

Das Kohärenzgefühl ist demnach der entscheidende Dreh- und Angelpunkt, der Hilferessourcen nutzbar macht und auf eine positive Lebensbewältigung und allgemein auf Gesundheit hinführt. Umgekehrt aber, auch für eine unzureichende, labile Gesundheitsentwicklung verantwortlich ist. Erst mit Hilfe des Kohärenzgefühls sind Menschen in der Lage, die Ressourcen, die ihre Lebenswelt für sie bereithält, angemessen zu nutzen.

Das hat weit reichende Bedeutung für die derzeit übliche Praxis in Unternehmen: Für eine gelingende Lebensführung ist es nicht hinreichend, Ressourcen einfach zur Verfügung zu stellen.

Dieser weit verbreitete Glaube ist vor diesem Hintergrund geradezu naiv.

Der Mensch braucht eine entsprechende Lebenshaltung, ein Kohärenzgefühl, um die in Ressourcen enthaltenen förderlichen Potenziale zu nutzen und zur Entfaltung zu bringen.

Hier liegen wichtige Aufgaben und Handlungsfelder für eine moderne Konzeption von Gesundheitsförderung.

Schutzfaktoren-Profil

Ob belastende Lebensbedingungen zu somatischen, psychischen oder psychosomatischen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen führen, hängt entscheidend davon ab, wie solche Belastungen subjektiv erlebt und verarbeitet werden und welche Handlungsmöglichkeiten und soziale Unterstützungsmöglichkeiten ein Individuum hat und nutzt.



In den modernen Lebenswelten sind Bedingungen, die Risiken und Belastungen auslösen, aus vielerlei Gründen nicht grundsätzlich zu beseitigen. Daher hat die Frage nach Schutzfaktoren und Ressourcen hohe Relevanz, was in dieser Bedeutsamkeit allerdings immer noch zu wenig beachtet wird.

Welche Faktoren bzw. welches Faktorenmuster fördert nun eine gelingende Lebensführung und eine gesundheitliche (psychische und physische) Stabilisierung? Die oben angeführten Untersuchungen vermitteln folgendes Bild: Entscheidend beeinflusst wird das Verhältnis zwischen Lebensbelastungen/ Stressoren einerseits und Erkrankung/ Gesunderhaltung bzw. Beeinträchtigung/ Förderung von Lebensbewältigungskompetenzen andererseits durch drei grundlegende Muster:

- **Durch das individuelle Überzeugungs- und Deutungsmuster:**
die Art und Weise, wie ein Mensch Bedingungen und Ereignisse individuell erlebt, kognitiv-emotional einschätzt und bewertet. Was für den einen ein niederdrückendes, belastendes Ereignis ist, dem er sich hilflos ausgeliefert fühlt, das die Lebensfreude oder „die Luft zum Atmen“ nimmt, das erlebt der andere als interessante Herausforderung, an der er endlich seine Fähigkeiten beweisen kann.
Bedeutsam ist dabei der individuelle Hintergrund von Sinnorientierung und Sinnggebung bezogen auf das eigene Leben und auf spezifisch eingetretene Lebensereignisse.
- **Durch subjektiv eingeschätzte und individuell verfügbare und genutzte Bewältigungsmuster:**
Das beinhaltet zum einen das Vorhandensein von individuellen Bewältigungsfähigkeiten und -fertigkeiten (Coping). Zum anderen sind hierbei auch die lebensgeschichtlich gewachsenen subjektiven Erfahrungen und Überzeugungen über die Möglichkeiten bzw. Beeinträchtigungen des eigenen Handelns und der Ressourcen enthalten, die zur Bewältigung der Belastung als nötig angesehen werden. Darüber hinaus ist für das Ergebnis auch die reale Handhabung und Nutzung der Ressourcen ausschlaggebend.
- **Durch soziale Unterstützung, Integration und Vernetzung** und der individuellen Art von Wahrnehmung, Handhabung und Nutzung dieser Ressourcen.

Mit Hilfe dieser drei Grundmuster ist es möglich, den spezifischen Einfluss belastender Lebensbedingungen auf eine Person zu erfassen, zu verstehen und zu verändern. Gelingende Lebensführung ist um so eher zu erwarten,



je mehr eine Person personale, soziale und materielle Ressourcen zur Verfügung hat (generalisierte Widerstandsressourcen) und sie auch angemessen erfassen, handhaben und nutzen kann. Unter dem Paradigma der Belastungs-Bewältigungsforschung sind damit die zentralen Ansatzpunkte für die Entwicklung und Gestaltung von individuellem Lebensgeschick, psychischer Stabilität und Gesundheit formuliert.

Daraus zeichnet sich das individuelle **Schutzfaktoren-Profil** für gesunde und gelingende Lebensführung ab.

Individuelle Schutzfaktoren:

Hoch wirksame Schutzfaktoren sind Lebensauffassungen, Lebensstil und Persönlichkeitseigenschaften, die in einer bestimmten Art und Weise mit belastenden Lebensereignissen umgehen.

Menschen mit hoher Resilienz, d.h. mit gut entwickelten protektiven bzw. salutogenetischen Faktoren (Schutzfaktoren), sind engagiert und neugierig in ihren verschiedenen Lebensbereichen.

Sie haben eine aktive Lebenseinstellung und sind aufgrund von Erfahrungen überzeugt, durch tatkräftiges eigenes Handeln, bzw. mit Unterstützung Anderer, anstehende Belastungen bewältigen zu können, also Einfluss auf die Anforderungen des Lebens zu haben (Selbstwirksamkeitserwartung). Sie fühlen sich den Lebensanforderungen nicht hilflos gegenüber. Erfolge schreiben sie ihren persönlichen Fähigkeiten zu und nicht dem Zufall (Kontrollüberzeugung anstelle Hilflosigkeit).

Sie handeln gewissenhaft und sind bereit, Verantwortung zu übernehmen. Dabei sind sie weniger grüblerisch, sondern haben eine optimistische Lebenseinstellung und Freude am Erfolg. Insgesamt zeichnet sich dieses Eigenschaftsmuster durch ein starkes und fundiertes Selbstwertgefühl aus, das sowohl Voraussetzung wie auch Folge ihrer resilienten Eigenschaften ist.

Als ein weiterer zentraler Schutzfaktor gilt die emotional-kognitive Fähigkeit, belastende Ereignisse nicht als Bedrohung oder als unkontrollierbar zu erleben.

Resiliente Menschen haben wenig Ängstlichkeit gegenüber Lebensanforderungen und Veränderungen, sie fühlen sich dadurch eher herausgefordert und verstehen sie in irgendeiner Weise als sinnhaft in ihrem Leben. Veränderungen erleben sie als Möglichkeiten für neue Erfahrungen und persönliches



Wachstum (Herausforderung annehmen; den Ereignissen Sinn geben). Das setzt geistige Offenheit und Beweglichkeit wie auch lebenspraktische Intelligenz voraus. Derartige Einstellungen und Erfahrungen bilden gute Voraussetzungen für die Entwicklung von starkem Selbstvertrauen und für Zuversicht in Bezug auf eigene Tüchtigkeit und Wirksamkeit. Das wiederum begünstigt die Entwicklung von persönlichen und sozialen Schutzfaktoren.

Als integrierender Schutzfaktor wird immer wieder Kommunikationsfähigkeit herausgestellt, die Fähigkeit Beziehungen herzustellen, über sich und die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen zu sprechen, sich auszusprechen und die Fähigkeit, Rat und Unterstützung einzuholen bzw. sich nicht zu schämen, Hilfe zu benötigen.

Wissenschaftlich belegt ist damit eine alte philosophische Weisheit, wie sie die Stoiker zum Ausdruck brachten: Es sind nicht die Dinge/Ereignisse, die uns belasten oder krank machen, sondern die Art, wie wir sie empfinden, darüber denken und damit umgehen.

Unsere Einstellungen und Überzeugungen, unsere inneren Konstrukte über die Ereignisse, tragen wesentlich dazu bei, krank zu werden oder gesund zu bleiben.

Soziale Schutzfaktoren

Umfangreiche Ergebnisse liegen über die Wirkung von sozialen Schutzfaktoren vor. Sie sind im Wesentliche im Rahmen von sozialer Unterstützung und Eingebundenheit zu finden.

Soziale Unterstützung vermittelt dem Einzelnen, dass er umsorgt, geschätzt und geachtet wird und dass er Teil eines sozialen Netzwerkes gegenseitiger Hilfe und Verpflichtung ist. Unterstützung beruht auf den Interaktionen zwischen zwei oder mehreren Menschen und hat primär funktionale Bedeutung im Sinne von erhaltener oder erwarteter Hilfeleistung.

Am häufigsten belegt ist die Wirkungsweise von Unterstützung, Einfühlung und Verständnis der Eltern dem Kind gegenüber, was auch die respektvolle Unterstützung seiner Unabhängigkeit und autonomen Verhaltensweisen beinhaltet. Als weiterer Schutzfaktor ist ein aufmerksames und einfühlsames, zugleich aber auch konsequentes Erziehungsverhalten der Eltern belegt.



Bedeutsam ist zudem das Familienklima für eine körperlich wie psychisch gesunde Entwicklung des Kindes.

Resilienzfaktoren sind hierbei ein emotional offenes und harmonisches Familienklima mit emotionaler Verbundenheit (Zusammenhalt) und gemeinsamen Aktivitäten (Mahlzeiten, Freizeitgestaltung). Konflikte werden nicht vermieden, sondern von den Eltern werden konstruktive Konfliktlösungen und Bewältigungsstrategien vorgelebt.

Als allgemein resilient für die psychische und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bestätigen die Untersuchungen das Aufwachsen bei beiden biologischen Eltern.

Wo diesbezüglich Defizite vorliegen, ist die Bedeutung einer länger anhaltenden positiven Beziehung zu mindestens einem Erwachsenen umfassend belegt. Kinder weisen trotz extremer sozialer und familiärer Risiken und Belastungen relativ gute psychophysische Entwicklungen auf, wenn sie eine anhaltende positive Beziehung zu mindestens einem Elternteil oder zu einer anderen erwachsenen Bezugsperson haben (Verwandte, Lehrer, Eltern von Freunden u. a.).

Eine solche Beziehung erweist sich als hoch wirksamer Schutzfaktor.

Weitere bedeutsame Schutzfaktoren liefern positiv gestaltete Beziehungen und Anerkennung außerhalb der Familie, zu Verwandtschaft, Nachbarschaft und zu Gleichaltrigen, die positive Bewältigungskompetenzen und normenorientiertes Verhalten aufweisen.

Resilient wirken Anerkennung und soziale Integration in Schule, Arbeitsteam und anderen fest strukturierten Lebensbereichen. Soziale Unterstützung durch Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn u. a. und die persönliche Fähigkeit, Unterstützung einzuholen, ist ebenfalls als erstrangiger Schutzfaktor nachgewiesen.

Schließlich seien noch die komplexen sozial-strukturellen Schutzfaktoren angeführt: guter Bildungsstand, Berufsstatus und sozialökonomischer Status des/der Betroffenen und seiner Eltern, Einbettung in ein günstiges soziales Umfeld, soziale Integration und Anerkennung der Familie in Nachbarschaft und Gemeinde und daraus resultierende gegenseitige Unterstützungsmöglichkeiten.

Die einzelnen individuellen und sozialen Schutzfaktoren beeinflussen sich gegenseitig und unterstützen sich in ihrer Wirksamkeit bzw. sind Voraussetzung für den Aufbau weiterer Schutzfaktoren (z. B. Zusammenwirken von



familiären und individuellen Schutzfaktoren mit Schutzfaktoren im sozialen Umfeld).

Andererseits kann man davon ausgehen, dass das Risiko für körperliche wie psychische Erkrankung und psychosoziale Destabilisierung eines Menschen markant erhöht ist, wo soziale Schutzfaktoren fehlen.

Literatur

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

Antonovsky, A. (1989):
Die salutogenetische Perspektive: Zu einer neuen Sicht von Gesundheit und Krankheit

Meducs, 2, 51-57.