

Das Salutogenesemodell:

Salutogenese fragt: was erhält oder macht den Menschen gesund.

In der Therapie behandeln wir das Kranke. Salutogenetisch unterstützen wir das Gesunde, damit das «andere» mitgenommen wird nach seinen Möglichkeiten.

Salutogenese ist ein junges Konzept, begründet von Aaron Antonovsky (1923-1994).

Wörtlich übersetzt heißt Salutogenese Gesund-Schöpfung. So wie Pathogenese: Leiden, Krankheit Schöpfung.

Den Begriff Pathogenese gibt es schon lange. Er beschreibt die Entstehung und die Entwicklung von Krankheiten. Das Modell Pathogenese geht davon aus, dass Menschen entweder gesund oder krank sind. Krankheit gilt als Abweichung von der Norm.

Im Salutogenese Modell gibt es diese Trennung gesund-krank nicht. Jeder Mensch bewegt sich zwischen den beiden Polen Gesundheit/körperliches Wohlbefinden und Krankheit/körperliches Missempfinden. Die beiden Pole selbst, - völlige Gesundheit oder völlige Krankheit - kann ein lebender Organismus nicht erreichen.

A.Antonovsky studierte in den USA Soziologie und forschte später in Israel auf verschiedenen Gebieten, zuletzt auch in der Medizinsoziologie

Ihm fiel auf, dass die gleichen schwierigen, sogar extrem schwierigen Bedingungen einige Menschen krank machten, andere aber nicht. Als ein Forschungsprojekt untersuchte er Frauen nach einer Inhaftierung in Konzentrationslagern. 29% der inhaftierten Frauen berichteten trotz dieser traumatischen Erlebnisse über eine relativ gute psychische Gesundheit.

Er forschte danach, was Menschen gesund erhält und kam dadurch zu seinem Salutogenesemodell, in dem der „sense of coherence“ (SOC) eine entscheidende Rolle spielt.

1987 erschien sein Buch: Unraveling the mystery of health, das 1997 in deutscher Sprache erschien mit dem Titel: Zur Entmystifizierung der Gesundheit.

Antonovsky benützt für den Lauf des Lebens das Bild eines Flusses. Der Fluss kann ruhig fließen, hat dann Wirbel, gefährliche Strömungsschnellen, ist an einigen Stellen verschmutzt, versumpft u.a. In unserer Gesellschaft wird versucht, den Flusslauf zu entschärfen, auch in der Pädagogik. Antonovsky dreht das um und fragt: wie werden die Menschen gute Schwimmer?

Seine Schlussfolgerung:

Der Fähigkeit, im gefährlichen Fluss schwimmen zu können, liegt eine individuelle Eigenschaft des Menschen zu Grunde: das **Kohärenzgefühl, sense of coherence (SOC)**:

Von diesem hänge es ab, wie gut ein Mensch vorhandene Ressourcen zum Erhalt seiner Gesundheit nutzen kann.

Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

1. **Das Gefühl von Verstehbarkeit** (sense of comprehensibility)

Dieses Gefühl beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, Situationen, auch wenn sie unbekannt sind, als Informationen verarbeiten zu können. Er kann sie einordnen und strukturieren.

2. **Gefühl von Handhabbarkeit** (sense of manageability)

Diese Komponente beschreibt die Grundüberzeugung, dass Schwierigkeiten lösbar sind. Es geht dabei nicht nur um eigene Ressourcen und Fähigkeiten. Auch der Glaube, dass andere Menschen oder eine höhere Macht helfen können, Schwierigkeiten zu meistern, gehört dazu.

3. **Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit** (sense of meaningfulness).

Hier stellt sich die Frage: Kann der Mensch das Leben als sinnvoll empfinden. Sind wenigstens einige der im Leben gestellten Anforderungen es wert, in sie Energie zu investieren. Könnten sie sogar willkommene Herausforderungen sein, oder sollen sie möglichst schnell weg.

Das Kohärenzgefühl hängt mit dem Vertrauen zusammen, dass die Anforderungen des Lebens erklärbar sind und dass es genügend Ressourcen gibt, den Anforderungen gerecht werden zu können. Und als wichtigsten Aspekt, dass die

Anforderungen es wert sind Kraft, Zeit und Engagement in sie zu investieren.

Ein gut entwickeltes Kohärenzgefühl sorgt dafür, dass ein Mensch angemessen und flexibel auf Anforderungen reagieren kann.

Das Kohärenzgefühl entwickelt sich nach Antonovsky im Laufe der Kindheit und Jugend. Es muss nicht alles einfach und günstig sein. Ein ausgewogenes Verhältnis von Konsistenz und Überraschung und auch von lohnenden und frustrierenden Erlebnissen stärken das Kohärenzgefühl.

Im Erwachsenenalter sei eine Veränderung des SOC nicht leicht aber möglich. Sie erfordert manchmal eine radikale Veränderung der Lebensbedingungen