

Salutogenese – Welche Einstellung macht gesund?

Autor: Thomas Aepli, Redaktorin: Cornelia Etter

Sowohl Psoriasis als auch Vitiligo sind chronische Krankheiten. Die «Salutogenese» liefert Lösungsansätze, um den Teufelskreis aus Stress, Hilflosigkeit und sich verändernden Symptomen zu durchbrechen und an der eigenen Gesundheit zu arbeiten.

Was macht einen Menschen gesund? Was ist genau geschehen, wenn jemand eine Krankheit überwunden hat? Solche Fragen untersuchte der israelisch-amerikanische Stressforscher und Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923 – 1994), der in den 1970er-Jahren das Konzept der «Salutogenese» zu entwickeln begann. Der Begriff ist aus dem lateinischen Wort für «Gesundheit» (Salus) und dem griechischen Wort für «Entstehung» (Genese) entstanden; es handelt sich dabei um die Erforschung der Entstehung und der Förderung von Gesundheit. Der Unterschied zur streng medizinischen Forschung wird bereits hier deutlich: denn darin geht es primär um die «Pathogenese», also um die Entstehung der Krankheit. Antonovsky versinnbildlichte diesen Unterschied in einer vereinfachenden Metapher des Individuums als Schwimmer im «Fluss des Lebens»: Während die pathogenetische Forschung nach Wegen sucht, um einen ertrinkenden Schwimmer zu retten, fragt die Salutogenese, wie man zu einem guten Schwimmer wird.

«Man sucht nach Ressourcen, die die eigene Gesundheit fördern.»

Salutogenese und Pathogenese unterscheiden sich zwar in ihrem Ansatz, sind sie deshalb aber inkompatibel? Keineswegs, denn die Salutogenese versteht sich nicht als Gegenvorschlag, sondern als Ergänzung zur «klassischen Medizin». Dabei wird deutlich, wie sehr es in der Wissenschaft darauf ankommt, welche Fragen gestellt werden: Wer ein bestimmtes Krankheitssymptom erforscht und nach Heilverfahren sucht, kann daraus lernen, wie man Menschen mit ebendiesem Symptom helfen kann. Wer sich jedoch fragt, von welchen Faktoren die Erhaltung der eigenen Gesundheit abhängt, wird

erfahren wollen, wie man bestimmte Gefahren erkennt und vermeidet. Man wird also nach Ressourcen suchen, die die eigene Gesundheit fördern. Um zur obigen Metapher zurückzukehren: Wer bereits gut schwimmen kann, ist einfacher aus einem gefährlichen Strudel zu retten als jemand, der nie schwimmen lernen wollte.

Die Bedeutung der Kohärenz

In seinem Modell bezog sich Antonovsky immer wieder auf die Wichtigkeit der persönlichen Widerstandsressourcen: die Fähigkeit des Individuums, sich selbst gesund zu halten. Er betonte das sogenannte «Kohärenzgefühl», das er als Gefühl von Sinn und Zusammenhalt definierte. Dabei handelt es sich nicht etwa um ein Gefühl wie Freude, sondern um ein Wahrnehmungs- und Beurteilungsmuster, mit dem man Herausforderungen, die sich einem stellen, klar erkennt und meistert. Die persönliche Einstellung und Zielsetzungen sollen dabei so mit dem Umfeld in Verbindung gebracht werden, dass man die eigene Situation als Einheit wahrnimmt.

Dieses Empfinden der persönlichen Lebenssituation als «begreifbare Ganzheit» hat direkt einen Einfluss darauf, wie jemand mit «Stressoren» umgehen kann, das heisst mit Reizen oder Anforderungen, deren Bewältigung Energie erfordert. Werden solche Reize wahrgenommen, werden sie immer auch kognitiv evaluiert und verarbeitet: Die kognitive Verarbeitung hängt direkt davon ab, wie sich diese Anforderungen in ein kohärentes Gebilde aus Umständen, Erfahrungen und persönlicher Einstellung einbinden lässt. Kann eine konkrete Situation nicht erfasst und verarbeitet werden, verbleibt sie als unerklärliches Mysterium und Fremdkörper in der eigenen Lebenssituation. Dies hat zur Folge, dass solche Reize als Bedrohungen wahrgenommen werden. Vermag man aber dieselbe Situation in ein kohärentes Raster von Herausforderungen einzuordnen, kann man sie auf dieser Grundlage meistern. Tatsächlich bewerten Personen mit einem stark ausgeprägten Kohärenzgefühl einen Reiz eher als neutral oder gar als potenziell positive Herausforderung als Menschen mit

einem schwachen Kohärenzgefühl. Dies bedeutet nicht, dass das eigene Leben vollständig analysiert werden muss, sondern, dass man sich persönlich relevante Ziele und Herausforderungen vergegenwärtigen kann und dass der Aufwand, diese zu erreichen beziehungsweise zu überwinden, sinnvoll und lohnenswert erscheint.

Mysterien in Probleme umwandeln

Ein vorschneller Schluss könnte nun sein, dass der Weg, die eigene Gesundheit zu optimieren darin besteht, sich einzureden, dass «alles seine positiven Seiten hat». Oder gleichgültig auf jegliche negativen Einflüsse zu reagieren. Doch das ist nicht gemeint. Eine Person mit Kohärenzgefühl soll sich durchaus über Dinge ärgern oder sich vor Rückschlägen fürchten können: Der Unterschied besteht darin, dass die persönlichen Bewältigungsstrategien auf ein klares und formulierbares Ziel ausgerichtet werden können. Man ärgert sich beispielsweise über einen bestimmten Sachverhalt, weil man diesen als unbefriedigend auffasst und gleichzeitig weiss, was man anders haben möchte.

«Wenn du etwas wissen willst, so rate ich dir, darüber zu sprechen.»

Heinrich von Kleist

Auch wenn man in der Lage ist, Situationen geistesgegenwärtig, wohlüberlegt und effizient anzugehen, stellen sich einem immer wieder Herausforderungen und Probleme. Doch diese können dank einer stabilen Persönlichkeitsdisposition eher überwunden werden. Das Wort «Problem» stammt vom griechischen Begriff für eine «Aufgabe oder Streitfrage», deren Lösung zwar mit Schwierigkeiten verbunden sein mag, die aber angegangen werden können. Gelingt dies nicht, wird aus der Situation eben ein unüberwindbares «Mysterium». Die Reaktion ist dann kein konkreter Ärger über einen bestimmten Umstand mehr, sondern vielmehr blinde Wut oder Resignation und Handlungsunfähigkeit.

So wie die Wissenschaft versucht, das Unverständliche der objektiven Welt verständlich zu machen, fordert auch die Salutogenese dazu auf, Mysterien des persönlichen Lebens in Probleme umzuwandeln. Dadurch können das Selbstvertrauen und die Zufriedenheit gesteigert und durch den Abbau von negativem Stressempfinden chronische Krankheiten gemildert werden. Die Salutogenese unterstützt demnach die klassische Medizin in ihrem Ziel, Krankheiten einzudämmen. Denn, wenn eine Krankheit als unüberwindbares Mysterium erscheint, der verspürt auch keine Motivation, diese als Problem anzugehen. Erscheint die Krankheit hingegen als zu meisternde Situation, ergibt sich daraus für die Betroffenen sofort eine Motivation, den Lebenswandel anzupassen und konkrete Massnahmen zu ergreifen.

Fazit: Wenn ich mir ein Bein breche, mir eine Schnittwunde zufüge oder ich eine Blinddarmentzündung habe, so kann mein Lebensbild noch so kohärent sein, die Salutogenese wird trotzdem nicht helfen und ich brauche vorerst einfach einen Arzt. Bei chronischen, immunologisch bedingten und stressabhängigen Krankheiten aber ist die Fähigkeit, sich einer Herausforderung oder einem Problem kognitiv und emotional stellen zu können, eine essenzielle Komponente auf dem Weg zur Erlangung des bestmöglichen persönlichen Gesundheitszustands.

Quellen:

- Antonovsky, A. & Franke, A.: *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* dgvt-Verlag, Tübingen, 1997.
- Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H.: *Was erhält Menschen gesund? BzGA, Köln 1999, Neuauflage 2001.*
http://www.bzga.de/botmed_60606000.html