

Das Modell der Salutogenese

Das Wort „Salutogenese“ wurde von Aaron Antonovsky (1923-1994), einem amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen, als Gegenbegriff zu „Pathogenese“ geprägt. Während Pathogenese die Faktoren und Prozesse kennzeichnet, die Krankheit bedingen, widmet sich Salutogenese den Faktoren und Prozessen, die Gesundheit erhalten und fördern. Antonovskys Modell der Salutogenese beruht auf zwei Grundannahmen: der Annahme, dass Krankheiten eine normale Erscheinung im menschlichen Leben sind und nicht Abweichung von Normalität, und derjenigen, dass Gesundheit und Krankheit Pole eines gemeinsamen Kontinuums sind.

Heterostase

Pathogenetische Modelle gehen überwiegend von der Annahme aus, dass Gesundheit einen Zustand des Gleichgewichts darstellt. Menschen befinden sich dieser Annahme zu Folge in der Regel im Gleichgewicht, welches nur bei einer Kombination ungünstiger Zustände oder Ereignisse beeinträchtigt wird und Krankheit bedingt. Krankheit ist somit Abweichung vom Normalzustand der Gesundheit.

Demgegenüber betrachtet das salutogenetische Modell Heterostase, Krankheit, Leiden und Tod als Bestandteile menschlicher Existenz: Krankheit ist ein inhärenter Zustand des menschlichen Lebens, ein normales Ereignis in den Wechselfällen des Lebens. Da der menschliche Organismus als System sich nicht von allein aufrechterhält sondern der Tendenz zu Auflösung und Zerfall unterliegt, müssen Menschen stetige Anpassungs- und aktive Bewältigungsleistungen erbringen, um ihre Gesundheit zu erhalten.

HEDE-Kontinuum

Das salutogenetische Modell betrachtet Gesundheit und Krankheit nicht als sich ausschließende Gegensätze, sondern als Endpunkte eines Kontinuums, auf dem man die verschiedensten Positionen einnehmen kann. Die Pole des Kontinuums werden mit **Health-Ease** (Gesundheit) und **Dis-Ease** (Ent-Gesundheit) bezeichnet: daher der Name HEDE-Kontinuum.

Salutogenetische Forschung konzentriert sich auf die Frage, welche Faktoren dazu beitragen, dass Menschen es schaffen, trotz aller Stressoren und Widrigkeiten nahe am gesunden Pol des Kontinuums zu bleiben.

Kohärenzgefühl

Antonovsky postulierte „generalisierte Widerstandsressourcen“ als die Faktoren, die entscheidend zu einem konstruktiven Umgang mit Stressoren beitragen, und er verstand darunter alle Faktoren sowohl der Person (z.B. eine gute Konstitution, Selbstvertrauen, Optimismus, finanzielle Ressourcen, sicherer Arbeitsplatz) als auch der Umgebung (z.B. stabiles Sozialsystem, gutes Gesundheitssystem, wirtschaftliche Stabilität), die einen solchen konstruktiven Umgang erleichtern. Als übergeordnete personale Ressource postulierte er das „Kohärenzgefühl“, das er wie folgt definiert:

„Das SOC (Kohärenzgefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind
2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen
3. die Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen“ (1997, S.36)

Das Kohärenzgefühl setzt sich somit aus drei Teilkomponenten zusammen:

- Verstehbarkeit meint das Verständnis sowohl der eigenen Person als auch der äußeren Ereignisse. Sowohl die Botschaften des eigenen Körpers, die eigenen Gedanken und Gefühle sowie die Informationen aus der Umwelt und von anderen Menschen sind einem nicht unverständlich und fremd, sondern man kann sie einordnen, erklären und in gewisser Weise auch voraussehen.
- Handhabbarkeit als die pragmatische Komponente des Kohärenzgefühls bedeutet, dass man Mittel und Wege hat, um die Aufgaben und Anforderungen zu lösen.
- Bedeutsamkeit kennzeichnet, dass eine Person das Leben als sinnvoll empfindet und dass es Menschen, Dinge und Lebensbereiche gibt, die ihr wichtig sind und für die es sich anzustrengen lohnt.

Als globale Stressbewältigungsressource bietet ein starkes Kohärenzgefühl eine kognitiv-emotional günstige Ausgangslage, die einen flexiblen Umgang mit den generalisierten Widerstandsressourcen ermöglicht. Dass es in einem engen Zusammenhang mit guter psychischer und auch physischer Gesundheit steht, wurde inzwischen in vielen Studien international belegt.

HEDE-Training®

Das von Prof. Dr. Alexa Franke und Dr. Maibritt Witte entwickelte HEDE-Training® basiert auf der Theorie der Salutogenese. Es zielt auf eine Stärkung des Kohärenzgefühls – sowohl durch die Erweiterung des Repertoires an Bewältigungsverhalten als auch durch den Aufbau ressourcenfördernden Erlebens und Verhaltens.

Ziele des Trainings sind zu lernen,

- wie man mit aktuellen oder chronischen Belastungen umgehen kann, ohne krank zu werden,
- wie man auch schwierige Zeiten ohne ernsthafte psychische oder physische Beeinträchtigungen überstehen kann,
- wie man die eigenen Potentiale besser nutzen und erweitern kann.

Folgende Themen werden im Training behandelt:

- Gesundheit, Belastungen und Widerstandsressourcen
- Bedeutsamkeit kennen lernen und fördern
- Verstehbarkeit kennen lernen und fördern
- Handhabbarkeit kennen lernen und fördern
- Ressourcen erweitern
- Entspannung lernen

Rahmenbedingungen

Das HEDE-Training® umfasst in seiner ursprünglichen Form zehn Sitzungen und wird für die Durchführung mit den Beschäftigten im Opelwerk Bochum auf acht Sitzungen gestrafft und entsprechend dem Arbeitskontext adaptiert.

Die Sitzungen haben einen zeitlichen Rahmen von zwei Stunden, wobei jeweils theoretische Inhalte in praktischen Übungen vertieft werden. Hausaufgaben am Ende jeder Sitzung dienen der Selbstreflexion und gewährleisten den Alltagstransfer des Erlernten. Die Hausaufgaben werden jeweils zu Beginn der nächsten Sitzung besprochen.

Literatur:

Franke, A. (2006). *Modelle von Gesundheit und Krankheit*. Bern: Huber.

Franke, A. & Witte, M. (2009). *Das HEDE-Training®. Manual zur Gesundheitsförderung auf Basis der Salutogenese*. Bern: Huber.