

Salutogenese versus Pathogenese

Nach Aaron Antonovsky wird in der Salutogenese nicht der Leidensweg einer Krankheit betont, sondern das Gesundheitspotenzial von Stressoren. In jedem Ereignis liegt somit eine Chance zur gesundheitlichen Entwicklung. Sogar Krankheitssymptome können so aufgefasst werden. Zum Beispiel ist Kopfschmerz in dieser Sicht ein somatisches Warnsignal. Der Körper macht darauf aufmerksam, dass etwas nicht in Ordnung ist. Die Verspannung ist danach nicht die Ursache, sondern auch nur ein Symptom. Als Auslöser ließe sich zum Beispiel Stress nennen. Damit ist aber immer noch nicht die Ursache gefunden. Diese ließe sich beispielsweise psychologisch gesehen in einer rigiden (zwanghaften) Charakterstruktur finden.

Eine Metapher soll das näher erläutern. Dampf–Wasser–Eis beschreibt den gleichen Stoff in verschiedenen Aggregatzuständen. Die Moleküle befinden sich im losen–flexiblen–verhärteten Zueinander. Übersetzt in psychologische Zustandsbeschreibungen: psychotisch–flexibel–zwanghaft (anankastisch). Die Gegenpoligkeiten (Dampf und Eis) sind jeweils rigide Verhaltensstrukturen. Wegen des extremen Aggregatzustands werde das Wasser (das Verhalten, die Verspannung), als solches nicht beseitigt wie in der Pathogenese beispielsweise mit verspannungslösenden Kopfschmerztabletten.

In der Sichtweise der Salutogenese wird der Kopfschmerz als ein Hinweis verstanden, der eine Chance bietet, um zur flexiblen Mitte zurück zu gelangen. Rigiditäten können also Teil von zu heilenden psychischen Verhaltensstrukturen sein, an denen Helfer anknüpfen können. Wird der Kopfschmerz jedoch durch ein Medikament aufgehoben, ist kein Signal (Indikator/Hinweis) mehr zur Heilung gegeben. Bildlich ausgedrückt: Statt das Feuer zu bekämpfen, wurde der Brandmelder abgeschaltet.

In der Salutogenese wird also der Hauptmerk auf den „Gesundungsweg“ gelegt, zu dem Symptome Hinweise geben können. Damit kann gegebenenfalls sogar eine Stärkung der Ressourcen erreicht werden, mit denen sich der Mensch auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum mehr in Richtung Gesundheit bewegen kann.

Das Kohärenzgefühl ist ein zentraler Aspekt in der Salutogenese von Aaron Antonovsky (1923–1994). Nach Antonovsky hat Kohärenz drei Aspekte:

- Die Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht. Das Gefühl der Verstehbarkeit.
- Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann. Das Gefühl der Handhabbarkeit.
- Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat. Das Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Aus soziologischer Sicht ist in diesem Zusammenhang auch auf die Bedeutung von Kohäsion und insbesondere auch auf den Begriff der Gruppenkohäsion sowie auf den von Carl Gustav Jung (1875–1961) gebrauchten Terminus des kollektiven Unbewussten zu verweisen. Der Zusammenhalt der Gesellschaft – wie auch der Familie – ist ein wesentlicher Faktor, der zur Vermeidung von Angst als einem grundlegenden Faktor für die Entstehung psychischer Gesundheit bzw. Krankheit führt.

Salutogenese



Dimensionen und Einflussfaktoren nach Antonovsky

Salutogenese (lateinisch *salus* ‚Gesundheit‘, ‚Wohlbefinden‘ und *-genese*, also etwa ‚Gesundheitsentstehung‘) bezeichnet einerseits eine Fragestellung und Sichtweise für die Medizin und andererseits ein Rahmenkonzept, das sich auf Faktoren und dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen. Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1980er Jahren als komplementären Begriff zu Pathogenese. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen. Risiko- und Schutzfaktoren stehen hierbei in einem Wechselwirkungsprozess

Wie entsteht Gesundheit?

Aaron Antonovsky wertete 1970 eine Erhebung über die Anpassungsfähigkeit von Frauen verschiedener ethnischer Gruppen an die Menopause aus. Eine Gruppe war 1939 zwischen 16 und 25 Jahre alt und hatte sich zu dieser Zeit in einem nationalsozialistischen Konzentrationslager befunden. Ihr psychischer und körperlicher Gesundheitszustand wurde mit dem einer Kontrollgruppe verglichen. Der Anteil der in ihrer Gesundheit nicht beeinträchtigten Frauen betrug in der Kontrollgruppe 51% im Vergleich zu 29% der KZ-Überlebenden. Nicht der Unterschied an sich, sondern die Tatsache, dass in der Gruppe der KZ-Überlebenden 29% der Frauen trotz der unvorstellbaren Qualen eines Lagerlebens mit anschließendem Flüchtlingsdasein als (körperlich und psychisch) „gesund“ beurteilt wurden, war für ihn ein unerwartetes Ergebnis.

Diese Beobachtung führte ihn zu der Frage, welche Eigenschaften und Ressourcendiesen Menschen geholfen hatten, unter den Bedingungen der KZ-Haft sowie in den Jahren danach ihre (körperliche und psychische) Gesundheit zu erhalten – allgemein: Wie entsteht Gesundheit? So brachte Antonovsky die Frage nach der Entstehung von Gesundheit in die Wissenschaft ein – im Gegensatz, aber auch in Ergänzung zur pathogenetischen Fragestellung der traditionellen Medizin. Antonovsky entwickelte die Salutogenese als ein Konzept der Entstehung von Gesundheit.

Antonovsky postulierte die Existenz *generalisierter Widerstandsressourcen*, welche in Situationen aller Art zur Unterstützung der Bewältigung von Stressoren und das durch sie hervorgerufene Spannungserleben eingesetzt werden können. Dabei sei es allen generalisierten Widerstandsressourcen gemeinsam, dass sie den unzähligen uns ständig treffenden Stressoren eine „Bedeutung“ erteilen.

Kohärenzgefühl nach Antonovsky



Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keup

Das **Kohärenzgefühl** ist ein zentraler Aspekt in der Salutogenese von Aaron Antonovsky (1923–1994). Nach Antonovsky hat Kohärenz drei Aspekte:

- Die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen - das Gefühl der Verstehbarkeit.
- Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können - das Gefühl der Handhabbarkeit.
- Der Glaube, an den Sinn des Lebens - das Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Er stellt dieses Kohärenzgefühl, auch *Sense of Coherence (SOC)* oder „Sinn für Kohärenz“ genannt, ins Zentrum seiner Antwort auf die Frage „Wie entsteht Gesundheit?“:

„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. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.

Dementsprechend wird das Kohärenzgefühl nach Antonovsky von drei Komponenten gebildet, jeweils als (subjektive) Empfindungen: erstens der *Verstehbarkeit*, zweitens der *Handhabbarkeit* bzw. *Bewältigbarkeit*, drittens dem Gefühl von *Bedeutsamkeit* bzw. *Sinnhaftigkeit*.

Gesundheit und Krankheit sind für Antonovsky sowohl von Subjektivität geprägte Erlebnisse als auch von objektiven Faktoren bedingte Zustände, deren Ausprägung auf Gesundheits-Krankheits-Kontinuen gedacht werden kann. Bei jedem Menschen können wir gesunde und kranke Aspekte feststellen, solange er lebt. Auch bei einem Sterbenskranken findet man noch gesunde Anteile. Jeder bewegt sich auf einem Kontinuum und ist damit nicht entweder gesund oder krank, sondern immer im Prozess von sowohl gesund als auch krank.

Antonovsky betont, dass Gesundheit ein mehrdimensionales Geschehen ist und stark mit den sozialen und kulturellen Kontexten verbunden ist. Allerdings meint er, dass seine Messung des SOC und der Zusammenhang zur Gesundheit unabhängig von Kultur und Geschlecht sei.

Heiner Keupp beschreibt die drei Komponenten von Antonovskys Kohärenzgefühl in folgenden Worten: „Kohärenz ist das Gefühl, dass es Zusammenhang und Sinn im Leben gibt, dass das Leben nicht einem unbeeinflussbaren Schicksal unterworfen ist.

- Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen (Verstehensebene).
- Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann (Bewältigungsebene).
- Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt (Sinnebene).

Und er fügt an: „Der Zustand der Demoralisierung bildet den Gegenpol zum Kohärenzsinn. Keupp betont, dass seiner Auffassung nach der Kohärenzsinn keine innere Einheit voraussetzen sollte, sondern dass dabei Optionen offen sein dürfen und eine Verknüpfung scheinbar widersprüchlicher Fragmente möglich ist.

Abgrenzung und Integration

Kohärenzgefühl nach Grawe

Der englische Begriff *Sense of Coherence* (SOC), den Antonovsky als „Kohärenzkonzept“ ins Zentrum seines Salutogenesekonzeptes gestellt hat, hat zwei unterschiedliche Bedeutungsinhalte: 1. einen Sinn für Kohärenz (Stimmigkeit, Zusammenhalt) und 2. ein Gefühl von Kohärenz. In den meisten deutschen Übersetzungen wird nur der zweite Aspekt, das „Kohärenzgefühl“ bearbeitet. Aufgrund neurophysiologischer Erkenntnisse können wir davon ausgehen, dass bei Menschen (wie auch bei vielen oder allen Tieren) ein Sinn, eine neurobiologisch zentrale Empfindungsfähigkeit für aufbauende Kohärenz (stimmige Verbundenheit, innen oder z.B. auch im sozialen System) angeboren ist.

Diese Empfindungsfähigkeit ist sozusagen das innere Messinstrument, das uns differenziert Auskunft gibt, ob und wie unser Bedürfnis nach verträglicher materieller (Luft, Temperatur usw.) und menschlicher Umgebung, nach Angenommensein, nach Zugehörigkeit befriedigt wird oder nicht. Wenn wir von unseren nächsten Mitmenschen positive Resonanz auf unser Dasein erhalten, wenn also unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigt wird, dann entsteht ein Kohärenzgefühl (Zugehörigkeitsgefühl, erfüllende aufbauende Bindung, ein tiefes Vertrauen).

Grawe geht von einem übergeordneten Grundbedürfnis nach Stimmigkeit (er nennt es Konsistenz und Kongruenz) aus, was das gleiche meint wie das übergeordnete Streben nach Kohärenz als Basisstreben der Salutogenese. Dabei sind der Sinn für Kohärenz und das Kohärenzgefühl verschieden und sie hängen zusammen. Der Sinn für Kohärenz ist angeboren, das Kohärenzgefühl entsteht durch Beziehungen, durch zwischenmenschliche Kommunikation. Deshalb ist Kommunikation im sehr weiten Sinne das entscheidende Instrument zur Anregung bzw. Erzeugung von Kohärenzgefühl.

Salutogenese und Pathogenese

Salutogenese als Wissenschaft von der Entstehung von Gesundheit und Pathogenese als Wissenschaft von der Entstehung von Krankheit ergänzen sich. Die zugrunde

liegenden Fragestellungen orientieren den Fragenden allerdings in zwei unterschiedliche Richtungen: Die pathogenetisch Orientierten schauen auf die Krankheiten, ihre Ursachen und die Gefahren, die es zu vermeiden oder zu bekämpfen gilt. Die salutogenetisch Orientierten blicken auf attraktive Gesundheitsziele, die sie erreichen wollen und wozu sie möglichst viele Ressourcen erschließen wollen. Diese unterschiedliche Orientierung kann in der Praxis zu sehr unterschiedlichen Folgen führen. Beispielsweise wird man bei vielen modernen chronischen Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus u.a. nach attraktiven Zielen und helfenden Ressourcen suchen, die den Menschen mehr Freude und Erfolg bringen (als z.B. Fastfood und Süßigkeiten): für Kinder beispielsweise Gruppenspiele mit Freude an Bewegung, wertschätzende Kommunikation und Förderung der individuellen Fähigkeiten. Dies ist in der Gesundheitsförderung als „Empowerment“-Strategie bekannt. Hier sind große Ähnlichkeiten auch zur Stärkung der „Resilienz“, „Psychohygiene“ und anderen nahestehenden Begrifflichkeiten. Es ist ein Unterschied zu dem, was von der Medizin lange Zeit weithin als Prävention unternommen wurde, um einzelne Krankheiten wie Herzinfarkt zu verhindern, wie z.B. Vermeiden von fett- und salzreicher Nahrung und Bewegungsmangel. Der Arzt Eckart Schiffer kennzeichnet Salutogenese als „Schatzsuche“ im Unterschied zur „Fehlerfahndung“ der herrschenden pathogenetisch orientierten Denkrichtung in Medizin und Pädagogik.

Synergie der Salutogenese

Die pathogenetische und salutogenetische Sichtweise können sich im Sinne von Antonovsky ergänzen. Die Wechselbeziehung von Salutogenese und Pathogenese können wir heute unter Zuhilfenahme der Hirnforschung genauer beschreiben als Antonovsky es explizit formuliert hat: die Grundlage des Lebens ist die gesunde Entwicklung, die Salutogenese. Diese wird durch Krankheiten bzw. deren Vermeidung ergänzt bzw. ermöglicht.

In der Selbstregulation des Menschen und anderer Lebewesen finden wir diese beiden Aspekte des Lebens in den neuropsychischen motivationalen Systemen zur Annäherung und Vermeidung wieder. Das „Annäherungssystem“ genannte Schaltsystem im Gehirn, das eng mit dem Lustzentrum (Nucleus accumbens) verschaltet ist, stimmt uns bei attraktiven Zielen positiv und motiviert zu aufbauendem Verhalten. Dieses wird aktiviert durch eine salutogenetische Orientierung. Als ebenso lebensnotwendige Ergänzung gibt es das sogenannte „Abwendungs-“ oder „Vermeidungssystem“. Es steuert das Verhalten, wenn es darum geht, Gefahren wie Gesundheitsrisiken und Krankheiten zu vermeiden oder zu bekämpfen. Das Vermeidungssystem ist eng mit dem Angstzentrum im Gehirn (Amygdala) verschaltet.

Eine gesunde Entwicklung wird durch ein gutes Zusammenspiel dieser beiden neuropsychischen Systeme ermöglicht und hergestellt. Analog ist also auch ein synergetisches Zusammenspiel von salutogenetischer und pathogenetischer Orientierung eine Möglichkeit, um gesunde Entwicklung, Salutogenese (die Entstehung von Gesundheit) optimal zu fördern.