

## Pädagogische Dimensionen der Salutogenese

*Klaus Jork*

### Zusammenfassung

*Das Kohärenzgefühl im Konzept der Salutogenese von Antonovsky bezieht sich auf die Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinngebungsfähigkeit von Ereignissen und Lebensumständen. Widerstandsressourcen helfen bei der Bewältigung von Stressoren und Spannungszuständen. Selbsterkenntnis und Einsicht sind unabdingbare Voraussetzungen, um Veränderungen in der eigenen Lebenswelt bewirken zu können.*

### Was bedeutet „Salutogenese“ und warum ist sie so wichtig?

Die naturwissenschaftlich orientierte Schulmedizin arbeitet bisher mit einem sog. *Risikofaktorenmodell*. Das bedeutet, dass man das Augenmerk darauf richtet: Was ist krank? Welche krankhaften Befunde lassen sich nachweisen, wie z. B. Laborwerte? Was sollte der Patient meiden bzw. was sollte er nicht tun? Dieses Modell der Medizin orientiert sich an der *Pathogenese*, dem was krank macht. „pathos“ bedeutet im Griechischen Leiden oder Sucht, „genesis“ bedeutet Entstehung, Ursprung.

Pathogenese stellt also letzten Endes die Frage: Was macht krank? Dem Patienten wird mitgeteilt, was bei ihm krank ist, welche Werte bei der Untersuchung von der Norm abweichen, was er unterlassen sollte. Er wird jedoch gewöhnlich nicht gefragt, welche Erfahrungen er gesammelt hat, womit es ihm besonders gut geht, was er am liebsten tut oder isst. Die Beratung nach dem Konzept der Pathogenese beruht vor allem darauf, dem Patienten mitzuteilen, was für die Gesundheit unangemessen ist und was bei Nichtbeachtung krank macht.

Die Antworten auf Fragen der Pathogenese werden im Rahmen der *Gesundheitsberatung* ergänzt durch Hinweise z. B. auf gesunde Ernährung, die Empfehlung von körperlicher Bewegung, dem Vermeiden von Rauchen und geringem Alkoholgenuß. Der Patient erhält Informationen, wird aber selbst nicht nach seiner Ansicht gefragt, wie er selbst gesund werden kann oder welche Erfahrungen gesammelt hat, um gesund zu bleiben.

Diese Fragen aber sind nach dem Verständnis der *Salutogenese* bedeutsam. „Salus“ heißt lateinisch Gesundheit, Unversehrtheit bzw. Wohlbefinden, „genero“ griechisch erzeugen. Salutogenese meint also sinngemäß: *Wie entsteht Gesundheit und was erhält mich gesund?* Bei dieser Frage ist nicht nur der Arzt, Gesundheitsberater oder sonst eine in den Heilberufen tätige Person gefragt, sondern der Patient. Wie kam es dazu?

### Wie entstand das Konzept der Salutogenese?

Überlegungen zu Gesundheitsmodellen wurden seit Mitte des vergangenen Jahrhunderts veröffentlicht. So hatte z. B. der Wissenschaftler Richard S. Lazarus 1966 ein Stressmodell entwickelt, an das sich die Forschungen von Aaron Antonovsky anlehnen. Der 1923 in den USA geborene Forscher ging davon aus, dass Stress nicht grundsätzlich krankmachend sein muss. Stress kann nach seinen Untersuchungen auch einen Zustand der Anpassung auslösen, ohne dass dies zu negativem Stress führen muss.

Antonovsky 1979 untersuchte mit seiner Forschergruppe in Zentraleuropa geborene Frauen verschiedener ethnischer Gruppen der Jahrgänge 1914 bis 1923 über die Auswirkungen der Menopause. Ein Teil dieser Frauen, fast 300, war in einem Konzentrationslager gewesen.

29 Prozent dieser inhaftierten Frauen berichteten trotz der traumatischen Erlebnisse über eine relativ gute psychische Gesundheit. Die Forscher interessierten deswegen folgende Fragen:

- Wie hatten es diese Frauen geschafft, trotz der extremen Belastungen gesund zu bleiben?
- Warum bleiben Menschen trotz gesundheitsgefährdender Einflüsse gesund?
- Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen?
- Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremer Belastungen nicht krank werden?

Diese Fragen verdeutlichen, dass es nicht um Krankheitswissen von Ärzten geht, nicht um ein Wissen, was krank macht und wie Krankheit entsteht. Es geht vielmehr darum, was Menschen an Fähigkeiten und Eigenschaften mitbringen, um gesund zu bleiben bzw. als gesund bezeichnet zu werden. Wenn fast ein Drittel der Frauen, die in einem Konzentrationslager waren, als nahezu „gesund“ bezeichnet werden können, dann müssen sie sich durch etwas auszeichnen, das die anderen Frauen nicht besitzen haben.

Ähnliche Ansichten, wie sie die Forschungsgruppe um Antonovsky entwickelt hat, bestätigt die *Resilienzforschung* (Elle u. a. 2010). „Resilienz“ bedeutet soviel wie Widerstandsfähigkeit und kommt aus dem Lateinischen von „resilire“, was abprallen bzw. zurückspringen bedeutet. So hat man nachweisen können, dass „Risikokinder“ dann unbeschadet aufwachsen, wenn entsprechende personale und soziale Schutzfaktoren vorliegen.

Das Modell der Salutogenese stellt eine Erweiterung des pathogenetischen Denkens der klassischen Medizin dar und betont, welche Eigenschaften und Fähigkeiten des einzelnen Menschen gefördert und entwickelt werden sollten, damit er gesund bleibt bzw. sich als gesund bezeichnen kann. Das bedeutet nämlich auch, dass bereits erkrankte Menschen salutogene Faktoren entwickeln und dadurch besser mit ihren körperlichen und psychischen Störungen umzugehen lernen können.

### **Modell der Salutogenese und die Konstrukte Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinngewandtheit**

Antonovsky ging von dem Gedanken aus: „... meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. ... Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: *Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer* (Antonovsky 1979; Franke 1997)?“

Man kann davon ausgehen, dass sich jeder sicher im Fluss des Lebens bewegen möchte. Dass die Antwort auf die Frage jedoch nicht so einfach zu finden ist, wissen wir aus Erfahrung selbst. Oft sind wir im Alltagsleben Situationen ausgesetzt, von denen wir im ersten Moment glauben, sie nicht meistern zu können. Wenn wir dann nachdenken, fällt uns manchmal ein, dass wir ja bereits Erfahrungen gesammelt haben, mit ähnlichen Problemen fertig zu werden. Was brauchen wir also, um gesund zu bleiben oder um mit Krankheit besser umgehen zu können?

### **Kohärenzgefühl**

Antonovsky ging davon aus, dass die individuelle Fähigkeit „zu schwimmen“ bestimmten Persönlichkeitseigenschaften entspricht, die er als *Kohärenzgefühl* bezeichnet hat. Im Englischen prägte er den Begriff „sense of coherence“. „sense“ bedeutet so viel wie Sinn, Gefühl, Verständnis oder Bedeutung. Er meinte damit *eine persönliche, globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens* besitzt.

Ein durchdringendes und überdauerndes Gefühl empfinde ich, wenn ich von einer inneren Wahrnehmung überzeugt bin, wenn sie mich gewissermaßen ausfüllt und wenn sie mir jederzeit zur Verfügung steht. Ein Gefühl ist dynamisch, wenn es sich entsprechend meinen Erfahrungen auch verändern kann, wenn sich meine Fähigkeiten also veränderten Situationen anpassen können.

Vertrauen bezieht sich immer auf etwas oder jemanden. Ich vertraue z. B. einer Situation oder einem Menschen. Antonovsky meinte das Vertrauen in bestimmte Fähigkeiten jedes einzelnen Menschen. Er gliederte dieses *Vertrauen in drei Gefühlsqualitäten*:

- Das *Gefühl der Verstehbarkeit* (comprehensibility): Man versteht darunter die Fähigkeit anzunehmen, dass bestimmte Situationen kontrollierbar sind, dass man ei

ne bestimmte Geordnetheit erkennen und dass man die Situation verstehen kann. Das Gefühl der Verstehbarkeit bezieht sich vor allem auf Fähigkeiten, die ich durch Erfahrung erlernt habe.

- Das *Gefühl der Handhabbarkeit* (manageability): Das Gefühl, Probleme lösen zu können setzt ein optimistisches Vertrauen voraus, Lebensaufgaben meistern zu können und die notwendigen Fähigkeiten (Ressourcen) dafür zu besitzen. Neben erlernten Verarbeitungsmustern muss ich z. B. ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und des Selbstvertrauens besitzen, um handlungsfähig zu sein.
- Das *Gefühl der Sinnhaftigkeit bzw. der Bedeutsamkeit* (sense of meaningfulness): Um mich für etwas einzusetzen, muss ich davon überzeugt sein, dass das Leben einen Sinn hat und dass sich Freude am Leben lohnt. Ich muss also eine gewisse Zuversicht in das aufbringen, was ich tun will.

Die Forschungen auf dem Gebiet der Salutogenese haben in den vergangenen Jahren gezeigt: *Ohne die Erfahrung von Sinnhaftigkeit und ohne positive Erwartungen an das Leben ergibt sich trotz einer hohen Ausprägung der beiden anderen, ersten Komponenten kein hoher Wert des gesamten Kohärenzgefühls.* Ein Mensch ohne Erleben von Sinnhaftigkeit wird das Leben in allen Bereichen nur als Last empfinden und jede weitere sich stellende Aufgabe als zusätzliche Qual.

Auch neuere Untersuchungen der *Altersforschung* bestätigen diese Ergebnisse. Das subjektive, also persönliche Erleben von Gesundheit hat sich als bessere Orientierung für die Wahrscheinlichkeit für das Überleben erwiesen als der objektive Gesundheitszustand. Anders ausgedrückt: Jemand der Freude am Leben verspürt und sich sinnvoll einsetzt, kann trotz nachweisbarer und behandlungsbedürftiger körperlicher Krankheiten länger leben als ohne dieses Verständnis. „*Gutes Altern*“ lässt sich also nicht allein an objektiven Kriterien, wie Labordaten und Gerätebefunden fest machen, sondern es umfasst zugleich psychische Fähigkeiten, die zu einem positiven Erleben beitragen. Diese Fähigkeiten können helfen, körperliche Einschränkungen und Verluste jeder Art besser zu ertragen.

### **Widerstandsressourcen**

Fähigkeiten, die uns helfen, mit Spannungen, Problemen und Aufgaben im alltäglichen Leben besser umzugehen, werden *generalisierte Widerstandsressourcen* genannt. „Generalisiert“ bedeutet, dass sie in Situationen aller Art wirksam werden, „Widerstand“ meint, dass die Ressourcen die Widerstandsfähigkeit der Person erhöhen. Zu diesen Faktoren und Eigenschaften, die den Gesundheitszustand fördern, zählen zum einen *individuelle Fähigkeiten*, wie körperliche Voraussetzungen, Intelligenz, die Fähigkeit mit Bewältigungsstrategien umzugehen und eine gewisse Ich Stärke. Andererseits sind *soziale Umstände* hilfreich, wie die Unterstützung aus dem Lebensumfeld, z. B. durch Nachbarn und Freunde, aber auch finanzielle Möglichkeiten und eine gewisse kulturelle Stabilität.

Das Team um Antonovsky beschreibt die *Funktionen der Widerstandsressourcen*. Sie prägen kontinuierlich die Lebenserfahrung, die das Kohärenzgefühl formt. Sie

wirken als Speicher an Fähigkeiten, der aktiviert werden kann, wenn die Bewältigung von Spannungszuständen erforderlich wird. Das Kohärenzgefühl ist die Instanz, die „dieses Schlachtfeld von Kräften dirigiert und Ordnung oder Unordnung fördert“, schreibt Antonovsky (Franke 1997).

## Stressoren und Spannungszustände

Im Modell der Salutogenese spielen neben den Widerstandsressourcen vor allem Stressoren eine bedeutende Rolle. *Stressoren* sind danach alle Reize und Anregungen (Stimuli), die Stress erzeugen. Ob ein Reiz ein Stressor ist, lässt sich aber immer erst an der Wirkung erkennen und nicht vorhersagen. Antonovsky bezeichnet Stressoren als „eine von innen oder außen kommende Anforderung an den Organismus, die sein Gleichgewicht stört und die zur Wiederherstellung des Gleichgewichts eine nicht automatische und nicht unmittelbar verfügbare Energie verbrauchende Handlung erfordert.“

Stressoren können im Alltag vielfältig sein. Das kann z. B. die Nachricht von der Krankheit eines lieben Menschen, ein schlechtes Zeugnis der Kinder, ein Streit mit dem Partner oder der Verlust des Arbeitsplatzes sein. Jedes dieser Ereignisse erfordert ganz spezielle und unterschiedliche Lösungsansätze.

„Indem wir einen Stressor bewältigen, lernen wir, dass das Leben weder zerstörerisch noch sinnlos ist“, meint Antonovsky. Er unterscheidet drei Arten von *Stressoren*: physikalische, wie z. B. Waffengewalt oder Unfall, biochemische, wie z. B. Gifte und Krankheitserreger, und psychosoziale, wie z. B. Hunger oder der Tod eines geliebten Menschen.

Mit einem Fragebogen kann man das Kohärenzgefühl (SOC Fragebogen; sense of coherence) eines Menschen bestimmen. Eine Person mit hohem Kohärenzgefühl fühlt sich gegenüber einem Menschen mit niedrigen SOC jedoch nicht wirklich bedroht. Sie hat ein grundlegendes Vertrauen, dass sich komplexe Situationen bewältigen lassen. Sie reagiert angemessen in der Situation und richtet die Problemlösung („Handhabbarkeit“) auf das entsprechende Ziel, nämlich die Bewältigung des Stressors. Ob ein Stressor als „krankmachend“ und negativ empfunden wird, ist eine Frage der individuellen Problemlösungsfähigkeit. Und diese wiederum ist abhängig vom *Bewertungsprozess*.

Antonovsky nimmt unterschiedliche Wirkungsweisen des Kohärenzgefühls an. So kann es verschiedene Systeme des Organismus, wie Zentralnervensystem, Immun- und Hormonsystem, direkt beeinflussen. Das Kohärenzgefühl mobilisiert vorhandene Ressourcen durch die Reduktion von Spannungszuständen. Menschen mit einem ausgeprägten SOC sind eher in der Lage, sich gezielt für gesundheitserhaltende Verhaltensweisen zu entscheiden, wie für gesunde Ernährung oder das Rauchen aufzugeben.

Bei negativer Bewertung eines Stressors besitze ich nicht das Vertrauen, die anstehende Belastung bewältigen zu können. Die positive Bewertung einer Stresssituation resultiert hingegen auf dem Vertrauen, Ressourcen, d. h. Fähigkeiten zu besitzen und einzusetzen, um mit der anstehenden Belastung erfolgreich umgehen zu können; ich nehme den Stressor als *Herausforderung* an. Aufgrund meiner Erfahrung und der

bereits erworbenen Widerstandsressourcen ist es mir dann möglich, angemessene Problemlösungen einzusetzen und den Stressor zu bewältigen.

Dieser Vorgang wird im vereinfachten *Modell der Salutogenese* (Bengel u. a. 2001) verdeutlicht. Im Zentrum dieser Abbildung steht das Kohärenzgefühl, das sich aus den generalisierten Widerstandsressourcen und der Lebenserfahrung bildet. Stressoren bewirken in einem Menschen einen *Spannungszustand*. Es wird erforderlich, eine Spannungsbewältigung zu aktivieren. Sind die Maßnahmen zur Bewältigung erfolgreich, dann nimmt der Spannungszustand ab und die „Gesundheit“, sei sie körperlich, psychisch oder sozial, bewegt sich mehr in Richtung „gesund“. Gelingt die Spannungsbewältigung hingegen nicht, dann verändert sich der Stresszustand nicht oder nimmt sogar zu. Als Folge entwickelt sich der Gesundheitszustand mehr in Richtung „krank“.

Bemerkenswert ist, dass Antonovsky den Begriff von einem *Gesundheits-Krankheits-Kontinuum* verwendet. Er meint damit, dass wir nie völlig gesund und ebenso wenig nie ganz krank sind. *Wir bewegen uns immer zwischen den beiden Polen von Gesundheit und Krankheit.*

Wie können wir das verstehen? Ein Beispiel soll das verdeutlichen. Wenn ich an einem Tag viel Wein getrunken und schwere, fettige Mahlzeiten zu mir genommen habe, kann die Blutuntersuchung z. B. von der Norm abweichende Leberwerte zeigen und der Blutdruck angestiegen sein. Ich fühle mich müde und leide evtl. unter Bauchschmerzen. Ich schlafe schlecht und bewege mich mehr in Richtung „krank“. Halte ich mich dann wieder an eine gesunde, ausgewogene und gemischte Kost mit wenig Fett und ohne Alkohol, dann werden sich auch meine Laburbefunde wieder der Norm zu bewegen; mein Zustand nähert sich mehr dem Pol „gesund“.

### **Problemlösung: Selbsterkenntnis und Einsicht ermöglichen Veränderung**

Das Beispiel verdeutlicht, dass wir es ganz wesentlich selbst in der Hand haben, wie gesund wir sind bzw. wie gesund wir uns fühlen. Entscheidend dafür sind unsere Widerstandsressourcen, d. h. die Fähigkeit zu besitzen und zu unterscheiden, was uns schadet und was uns nützt. Dazu gehört *Selbsterkenntnis*. Selbsterkenntnis stellt die Fragen: Was tue ich? Was bewirke ich damit? Habe ich das, was ich erreicht habe, wirklich gewollt? Wenn ich die letzte Frage mit „Nein“ beantworten muss, ist eine Korrektur erforderlich.

Ebenso wichtig wie Selbsterkenntnis ist es, die gewonnen Erkenntnis umzusetzen, in den Alltag umzusetzen. Dazu ist *Einsicht* unverzichtbar. Als richtig Erkanntes bleibt wirkungslos, wenn es nicht zu der Einsicht führt, dass *Veränderung* notwendig ist. *Problemlösung* beinhaltet also die drei Schritte Selbsterkenntnis und Einsicht, um eine Veränderung einleiten zu können.

Je klarer ich diese Schritte erkannt und angewendet habe, umso mehr *Widerstandsressourcen* vermag ich zu bilden. Denn: „*Je mehr generalisierte Widerstandsressourcen ich besitze, umso mehr Lebenserfahrung kann ich sammeln*“, meint Antonovsky und nennt diese Erkenntnis den *Regelkreis des Lebens*. Wenn Widerstandsressourcen so

bedeutsam sind, dann sollten wir näher betrachten, wie man sie bilden kann und welche Voraussetzungen zur Bildung von Widerstandsressourcen hilfreich sind.

### **Voraussetzungen zur Bildung von Widerstandsressourcen**

*Generalisierte Widerstandsressourcen* sind individuelle Fähigkeiten, Voraussetzungen und soziale Gegebenheiten, welche die Möglichkeit bieten, destabilisierenden Einflüssen angemessen begegnen zu können. Sie können als individuelle kulturelle und soziale Faktoren betrachtet werden, die Spannungsbewältigung ermöglichen und durch kohärente Lebenserfahrungen gebildet werden. Finanzielle Sicherheit, eine allgemeine Ich-Stärke und die Erfahrung mit Bewältigungsstrategien begünstigen die Entstehung von generalisierten Widerstandsressourcen.

### **Individuelle Faktoren**

Um möglichst viele Widerstandsressourcen bilden zu können, sind verschiedene Voraussetzungen erforderlich. Zu den *individuellen* Merkmalen zählt zum einen eine bestimmte *Konsistenz* der Persönlichkeit. Das bedeutet, dass ich in der Lage bin, gedanklich logische Zusammenhänge zu erkennen, Widersprüche zu eliminieren und sinnvolle Schritte der Problemlösung umzusetzen. Eine weitere Voraussetzung ist die *Partizipation*. Es geht nicht um das theoretische Erfassen von Situationen, sondern die Teilnahme an Entscheidungssituationen, um aus den erlebten Konsequenzen Erfahrung sammeln zu können. Dabei ist das *Vermeiden von Über- und Unterforderung* entscheidend.

### **Allgemeine salutogene Faktoren**

Nicht nur der Umgang mit sich selbst, Selbsterkenntnis und Einsicht zu notwendiger Veränderung sind Grundlagen für ein hohes Kohärenzgefühl (SOC). Unter den allgemeinen salutogenen Faktoren ist vor allem *soziale Unterstützung* bedeutsam. Die Bildung von Netzwerken sind vor allem bei chronisch Kranken und älteren Menschen unverzichtbare Voraussetzungen, um Gesundheit zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

*Entspannung und Wohlbefinden*, die durch das Zusammenleben mit anderen begünstigt werden, stellen Voraussetzungen dar, um die Ausgewogenheit zwischen Anforderung bzw. Belastung und Erholung erreichen zu können. Auch mit körperlicher Behinderung oder Einschränkung sollten *Werte und Ziele* zur Sinngebung gesucht und gepflegt werden; sich selbst Aufgaben zu stellen und eine sinnvolle Freizeitgestaltung kann Freude bereiten und stärkt die *Selbstwirksamkeitserwartung*.

### **Pädagogische Dimensionen der Salutogenese**

Pädagogische Dimensionen der Salutogenese lassen sich überblickend zusammenfassen: *Lerne darauf zu achten, was du im Leben an Erfahrungen gesammelt hast, um Prob-*

*leme zu lösen und Schwierigkeiten zu bewältigen. Habe Selbstvertrauen aufgrund deiner Fähigkeiten, die sich bewährt haben, und erkenne den Sinn in dem, was du tust.*

Ein Kollege hat es folgendermaßen verdeutlicht, wenn jemand mit dem Konzept der Salutogenese arbeiten möchte: Patient und Arzt, aber auch alle Personen, die Salutogenese bewusst „leben“ wollen, müssen *lernen, mit je einem Auge auf „Gesundheit“ und dem anderen Auge auf „Krankheit“ zu schauen – also mit einem „salutogenetischen“ und einem „pathogenetischen Auge“ sich selbst zu erkennen.* Welche gesundheits erhaltenden Ressourcen besitze ich einerseits und welche Beeinträchtigungen wurden andererseits bei mir festgestellt?

Die naturwissenschaftliche Medizin hat uns unverzichtbare und grundlegende Errungenschaften beschert, auf die wir in keiner Weise verzichten wollen. Zusätzlich sollten wir uns verstärkt darauf besinnen, was wir selbst für unsere Gesundheit tun können bzw. welche Ressourcen wir besitzen, Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen. Es gilt also, *aktive Bewältigungsstrategien* bei sich selbst zu erkennen und einzusetzen, statt eine passive Versorgungshaltung einzunehmen.

Pädagogische Dimensionen zur Anwendung des Konzeptes der Salutogenese sollten als *Herausforderung* betrachtet werden. Diese Herausforderung muss gleichzeitig als *Prozess des lebenslangen Lernens* verstanden werden. Antonovsky ging von einer Stabilität des Kohärenzgefühls im Erwachsenenalter aus. Entgegen dieser Annahme weisen Studien darauf hin, dass mit zunehmendem Alter auch die Stärke des Kohärenzgefühls zunimmt. Faktoren eines „guten“ bzw. „erfolgreichen“ Alterns sind objektive Lebensbedingungen, wie Einkommen und Lebensstandard, Gesundheit, angemessenes Wohnen in einem sozialen Netzwerk, gesellschaftliche Partizipation und sinnvolle Freizeitgestaltung. Diese Faktoren prägen ganz wesentlich die *Lebensqualität*.

Zum Erwerb salutogener Ressourcen bedarf es letztendlich verschiedener *mentaler Fähigkeiten*, wie sie Ortwin Meiss auch für Führungskräfte beschrieben hat: Fähigkeit zur Selbstkritik, Bereitschaft aus Fehlern zu lernen, Selbstverantwortung zu übernehmen, die Fähigkeit, sich Hilfe zu holen, eine Ziel- und Lösungsorientierung zu haben und offen für Neues zu sein.

Die einzelnen Schritte pädagogischer Dimensionen zur Umsetzung des Konzeptes der Salutogenese können sein:

### *Lernen, was Salutogenese bedeutet*

Man bedarf eines *Grundlagenwissens* zum Verständnis des Kohärenzgefühls mit seinen Konstrukten der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit (Problemlösungsfähigkeit) und Sinnhaftigkeit. „Sinnggebungsfähigkeit“ bedeutet für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, für chronisch Kranke und Ältere nicht vordergründig die Suche nach äußeren Werten, wie Geld, Anerkennung, Zeitvertreib und nach „Kicks“, sondern vor allem die Suche nach Antworten auf Fragen der *Spiritualität* (Jäger 2007): Woher komme ich? Wer bin ich? Warum bin ich hier? Wohin gehe ich?

Religionen, Philosophien und sinngebende Tätigkeiten, z. B. im sozialen Kontext, sind hier vordergründige Orientierungsbereiche. Es können aber auch Hobbies sein,

denen man einen Sinn zuordnet. Bedeutsam erscheint, dass jeder Mensch einen Aspekt findet, *der ihm entspricht*.

### *Sichtweise der Salutogenese üben*

Es sollte geübt werden, Pathogenese und Salutogenese im Verständnis eines *Gesundheits-Krankheits-Kontinuums* zu betrachten (Jork u. Peseschkian 2006). Dabei kann man sich Fragen zu den drei Konstrukten der Salutogenese stellen, wie z. B. zur *Verstehbarkeit*: Was glauben Sie, sind wesentliche körperliche und geistige Ursachen für Ihren derzeitigen Gesundheits bzw. Krankheitszustand? Bedeutet Krankheit eine Bestrafung für Sie? Können Sie Krankheit oder Beschwerden als Chance auch zu Veränderung ansehen? Glauben Sie, dass für Gesundheit auch Änderungen der Lebensweise notwendig sind? Wer muss mehr für Ihre Gesundheit tun – der Arzt oder Sie selbst?

Fragen zur *Problemlösungsfähigkeit* können lauten: Was hat Ihnen in schwierigen Situationen besonders geholfen? Woher beziehen Sie Ihre Informationen zu Gesundheit und Krankheit?

Vertrauen Sie allein den Anweisungen Ihres Arztes oder holen Sie sich zusätzlich Rat? Was haben Sie gegen Ihre derzeitigen Beschwerden schon selbst getan? Was tun Sie selbst, wenn körperliche oder seelische Beschwerden auftreten? Was müssten Sie tun, damit es Ihnen besser geht?

Zur *Sinnhaftigkeit* des eigenen Daseins kann man fragen: Gibt es Wünsche, die Sie sich bisher nicht erfüllt haben? Was glauben Sie, warum Sie leben? Was würden Sie als Ziel Ihres Lebens betrachten? Haben Sie eine Lebensphilosophie? Was möchten Sie erreichen und was wäre der nächste Schritt dahin? Was ist Ihnen im Leben besonders wichtig? Wofür würden Sie sich ganz besonders einsetzen?

### *Gesundheitserhaltende Ressourcen erkennen und vermehren*

Wenn man sich ein grundsätzliches Verständnis des Konzepts der Salutogenese erworben hat, ist es erforderlich, weiterhin aktiv in den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens *teilzunehmen*. Nur durch Teilnahme können bisher gewonnene Erfahrungen angewendet und durch neu gewonnene oder überprüfte ergänzt werden; der Bestand an gesundheitserhaltenden Ressourcen kann wachsen.

### *Erkennen, was uns am meisten behindert*

Häufig klagen Menschen darüber, dass sie Ziele, die sie sich gesetzt haben, nicht erreichen können. Ursachen dafür werden dann gewöhnlich in äußeren Umständen oder bei anderen Menschen gesucht. Versäumt wird der Blick auf sich selbst: Die größte Behinderung ist oft der eigene, *ungezähmte Geist*. Wir sind selten geübt, uns selbst zu betrachten und zu erkennen, wodurch unser Denken, Kommunizieren und Handeln bestimmt wird. Meist sind es unreflektiert übernommene Vorstellungen darüber, was normal ist, wie man sich zu verhalten hat oder was man von anderen

einfach erwartet. Erfolg ist das Ergebnis unseres Denkens (Moestl), denn alles entsteht zuerst im Geist. Diese Sichtweise bedarf der Übung.

### **Alles entsteht zuerst im Geist**

Damit ist dieser die Ursache aller Erfahrung, ob gute oder schlechte. Deswegen ist es notwendig, zuallererst zu lernen, mit dem Geist zu arbeiten. Es ist eine Frage von Motivation und Geduld, um das zu akzeptieren und Veränderungen der eigenen Geisteshaltung üben zu wollen (Jork 1995). Geistesschulung bedeutet dabei zuerst, direkt und klar zu erkennen, wie der eigene Geist arbeitet. Dann wird man auch einsehen: *Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück oder Unglück, sondern seine Fähigkeiten zur Bewältigung der Umstände.* Oder anders ausgedrückt: Nicht die Ereignisse sind wichtig, sondern meine Reaktion darauf.

Die Frage „Wer bin ich?“ wird in indischen Weisheitslehren immer wieder gestellt. Der kritische Blick auf sich selbst ist jedoch oft nicht angenehm und schmeichelhaft; ein Sich infrage Stellen deckt u.U. auch dunkle Anteile unserer Persönlichkeit auf. Wem dies allerdings gelingt, der arbeitet an einem wichtigen Beitrag für das Konstrukt der Sinnhaftigkeit im Konzept der Salutogenese.

### **Literatur**

- Antonovsky, A.: Health, stress and coping (chapter 7: The salutogenetic model of health, pp. 182-197), Jossey Bass, San Francisco 1979
- Bengel, J./Strittmatter, R./Willmann, H.: Was erhält Menschen gesund? Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Bd. 6, Köln 2001, S. 35-37
- Elle, M./Elkeles, Th./Scharnhorst, J.: Resilienz und Gesundheit. Prävention **33** (2010), S. 6-9
- Franke, A. (Hrsg.): Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Tübingen 1997, S. 91-112
- Jäger, W.: Westöstliche Weisheit – Visionen einer integralen Spiritualität, Theseus, Stuttgart 2007, S. 21-50
- Jork, K./Peseschkian, N.: Salutogenese und Positive Psychotherapie, Hans Huber, Bern 2006, S. 26-32
- Jork, K.: Salutogenese und traditionelle Medizinsysteme – Über Krankheitsursachen und Krankheitsbewältigung in einer kulturvergleichenden medizinischen Anthropologie, in: Benad, M./Töpelmann, R. (Hrsg.): Annäherung an das Heilige, Kohlhammer, Stuttgart 1999, S. 75-81
- Meiss, O.: Mentale Fähigkeiten von Führungskräften. Persönliche Mitteilung
- Moestl, B.: Die Kunst, einen Drachen zu reiten, Knauer, München 2009, S. 146-165