

## Gesundheit als Prozess – das Modell der Salutogenese

FULDA (hey). Wie wird ein Mensch mehr gesund und weniger krank? Dieser Frage ist in den 1970er Jahren der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky nachgegangen. Antonovsky (1923 – 1994) stellte bei seinen Forschungen nicht die Ursachen und Risikofaktoren, welche die Entstehung von Krankheiten begünstigen in den Mittelpunkt, sondern untersuchte die Faktoren und Prozesse, die Gesundheit erhalten und fördern können. Im Rahmen seiner wissenschaftlichen Arbeiten setzte sich Anto-

novsky kritisch mit dem Gesundheits- und Krankheitsbegriff auseinander und gewann die Erkenntnis, dass Gesundheit kein eindeutig definierbares Konstrukt, sondern mehrdimensional und deshalb schwer fassbar und somit auch schwer zu beschreiben sei. Denn neben dem körperlichen Wohlbefinden gebe es auch ein seelisches Wohlbefinden. Beides beeinflusse sich gegenseitig. Darüber hinaus spielten Leistungsfähigkeit, Selbstverwirklichung und Sinnfindung beim subjektiven Gesundheitsempfinden ebenso eine Rolle wie die Wahrnehmung

von und der Umgang mit Belastungen. Mit der Salutogenese (Salus, lat: Unverletztheit, Heil, Glück; Genese, griech: Entstehung) entwickelte Antonovsky ein Modell über die Eigenschaften, die der Mensch braucht, um gesund zu werden und es zu bleiben. Wie gut ein Mensch in der Lage sei, Ressourcen zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen, mit Stressoren umzugehen und Widerstandsressourcen zu mobilisieren, wird nach Antonovskys Theorie vom Kohärenzgefühl - einem Dreiklang aus Verstehen, Bewältigen und Sinn

erkennen - beeinflusst. Man könnte es auch als eine Art Urvertrauen bezeichnen, das nicht nur mit dem Erkennen der Eigenverantwortlichkeit und der Selbsthilfefähigkeit, sondern auch mit der Stärkung eigener Kompetenzen und der Nutzung vorhandener Ressourcen einhergeht. Einfacher ausgedrückt: Je größer das Gefühl von Zuversicht ist und je mehr persönliche Handlungsspielräume erkannt und ausgeschöpft werden, desto besser gelingt nach Antonovskys Theorie der Umgang mit Krisen sowie die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit.