

Aaron Antonovskys Konzept der Salutogenese

Corinna Gleide

Das Konzept der Salutogenese geht auf Aaron Antonovsky (1923-1994) zurück. Sein diesbezügliches Hauptwerk ist »Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit«. Die Hauptthese Antonovskys ist, dass das Kohärenzgefühl als Kern der Frage nach der Entstehung von Gesundheit (= Salutogenese) betrachtet werden muss. Unter »Kohärenzgefühl« versteht man das Empfinden des Zusammenhanges mit der Welt: Wie fühle ich mich ihr zugehörig? – Ein gut ausgebildetes Kohärenzgefühl hat, so Antonovsky, wesentlich damit zu tun, dass Menschen gesund sind.

Antonovsky unterscheidet drei Faktoren, und zwar Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit, die zusammen das so genannte Kohärenzgefühl (»sense of coherence«, SOC) umfassen.

Verstehbarkeit meint, dass Lebensereignisse und die eigene Biografie sinnvoll geordnet und nachvollziehbar sind. Eine niedrige Ziffer in der Bewertung der Verstehbarkeit käme jemandem zu, der die Dinge und Ereignisse, die ihm begegnen, zum großen Teil für zufällig und unerklärlich hielte.

Mit **Handhabbarkeit** ist gemeint, dass das Leben und seine Erfordernisse als bewältigbar erlebt werden; Herausforderungen, die sich stellen, können angenommen werden. Die Person hat das Vertrauen, dass sie selbst, oder der Partner, ein Kollege oder Gott die gestellte Aufgabe meistern können.

Der Faktor der **Bedeutsamkeit** betrifft die Motivati-

on einer Person. Sie empfindet bestimmte Dinge ihres Lebens als wichtig und sinnvoll, und zwar wird dies nicht nur erkannt, sondern auch emotional erlebt. Hier geht es also um das Ausmaß, in dem eine Person das Leben als sinnvoll empfindet. Antonovsky fasst die Definition des Kohärenzgefühls folgendermaßen zusammen: »Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und

dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat«, das zur Verstehbarkeit führt, Herausforderungen als bewältigbar erscheinen lässt und zugleich dazu führt, dass das eigene Leben als wertvoll und sinnvoll empfunden und bewertet wird.

In Kapitel 5 des genannten Werkes geht Antonovsky der Frage nach, wie sich das Kohärenzgefühl vom Säuglingsalter über die Kindheit und Adoleszenz bis ins Erwachsenenalter entwickelt. Für ihn ist die Entwicklung des Kohärenzgefühls mit 25 Jahren weitgehend abgeschlossen. Warum? Weil Antonovsky die Entstehung

der Kohärenz nicht für etwas von einem Individuum Hervorgebrachtes hält, sondern sie letztlich aus äußeren und psychosozialen Wirkfaktoren allein erklärt. Hier wird deutlich, dass Antonovsky mit seinem Salutogenesekonzept ein weiteres psychosoziales Modell entworfen hat, das Gesichtspunkte der Selbstheilung und Selbstentwicklung weitgehend vernachlässigt. Dies steht teilweise im Gegensatz zu der Art, wie sein Ansatz häufig interpretiert wird. Auch die Hilfe eines Therapeuten oder Arztes – d.h.

»Das Kohärenzgefühl (»sense of coherence«) 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.«

Aaron Antonovsky, 1997, S. 36

u.a. dialogische und unterstützende Haltungen anderer Menschen – ändern meist wenig an der gegebenen Disposition eines Menschen:

»... denn was ich gesagt habe, läuft ja darauf hinaus, dass es ohne sehr beträchtliche, ja radikale Veränderungen in den institutionellen, sozialen und kulturellen Settings, die die Lebenserfahrung von Menschen formen, utopisch ist zu erwarten, dass eine Begegnung oder auch eine Reihe von Begegnungen zwischen Klient und Kliniker das SOC (das Kohärenzgefühl) signifikant verändern kann. Die eigene Weltsicht, die sich während Jahrzehnten ausgebildet hat, ist ein zu tief verwurzeltes Phänomen, als dass es in solchen Begegnungen verändert werden könnte.« Hiermit sind die Grenzen des Konzeptes der Salutogenese bei Antonovsky angedeutet. Zugleich ist es aber Antonovsky selbst, der die Diskussion über die Wirkungsweise von Stressoren (Stressfaktoren) erweiterte, weil er bedauerte, dass sie ausschließlich von ihrer krankmachenden, pathogenen Seite her interpretiert werden. Salutogenese relativiert die einseitig

verstandene Wirkungsweise von Stressoren, da es immer eine Frage des Umgangs, des »Copings« sei, wie und ob sie integriert werden können. An dieser Diskussion wiederum hängt die Klassifizierung dessen was mit Krankheit und was mit Gesundheit gemeint ist. Die produktive Rezeption dieser Gedanken war es, und nicht so sehr das tendenziell für ein fachwissenschaftliches Publikum geschriebene Buch, welche dem Thema der Salutogenese so viel Zuspruch und Präsenz in der Gegenwartsdiskussion verschafft haben.

AARON ANTONOVSKY: **Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.** dgyt-Verlag, Tübingen 1997. 222 Seiten, 19,80 EUR.

Autorennotiz: CORINNA GLEIDE, geb. 1964. Studium der Germanistik, Anglistik und Geschichte. Tätig als Autorin, Kursleiterin und Beraterin. 2002 Begründung des D.N. Dunlop Instituts. – Adresse: Friedrich-Ebert-Str. 14, 69412 Eberbach, info@dndunlop-institut.de.



**Mutter und Kind
Kurheim**

Alpenhof

**Breitensteinweg 6
87549 Rettenberg-
Kranzegg
Tel. 08327 - 9230**

**Ansprechpartner:
Herr Harm
Frau Weywara**

