



dp 01.02.11

Das Modell der Salutogenese (von Aaron Antonovsky)

Der Entstehungshintergrund ist die Kritik am pathogenetischen Modell (Schulmedizin). Aaron Antonovsky stellte sich die Frage, wie Menschen, auch in Extremsituationen (z.B. KZ-Häftlinge), gesund bleiben können.

Neuere Untersuchungen über das komplexe Zusammenwirken von Nervensystem, Hormonsystem und dessen Auswirkungen auf das Organsystem (Psychoneuroimmunologie) bestätigen die Annahmen Antonovskys. Das *kognitiv-motivationale Konstrukt des Kohärenzgefühls* kann direkten Einfluss auf das Organsystem nehmen.

1. *Gesundheit und Krankheit liegen auf einem Kontinuum*; es gibt weder Gesundheit noch Krankheit. Zwischen Gesundheit und Krankheit besteht ein ständiger Prozess der Balanceherstellung (Überwindung der Heterostase).

Zentrales Merkmal des Modells ist das *Kohärenzgefühl (sense of coherence SOC)*.

2. *Zentrale Merkmale des Kohärenzgefühls* sind:

- Individuelle, kognitive Grundhaltung gegenüber dem Leben und der Welt („Weltanschauung“)
- Beeinflussbarkeit und Entwicklung (Viele Wahl- und Erfahrungsmöglichkeiten in Kindheit und Jugend.)

3. *Voraussetzungen für ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl* sind:

- Gefühl von Verstehbarkeit (Infos können verarbeitet werden.)
- Gefühl von Bewältigbarkeit (Probleme können gelöst werden.)
- Gefühl von Bedeutsamkeit (Es lohnt sich, sich mit Anforderungen auseinander zu setzen.)

4. *Generalisierte Widerstandsressourcen gegenüber Stressoren* sind z.B.

- Körperliche Faktoren
- Intelligenz
- Bewältigungsstrategien
- Soziale Unterstützung
- Finanzielles Vermögen
- Kulturelle Faktoren

Es besteht eine Rückbezüglichkeit von Widerstandsressourcen gegenüber dem Kohärenzgefühl. Sind zu wenig Widerstandsressourcen vorhanden, dann beeinflusst dies die Entstehung des Kohärenzgefühls negativ; ein niedriges Kohärenzgefühl wiederum verhindert die optimale Nutzung der vorhandenen Widerstandsressourcen (Gefahr eines Teufelskreises).

5. *Wirkungsweisen des Kohärenzgefühls*:

- Das Kohärenzgefühl wirkt als Filter bei der Verarbeitung von Informationen und seine Ausprägung beeinflusst die Bewältigbarkeit von Spannungszuständen (Kognition → Einschätzung von einer Situation als gefährlich/ungefährlich).
- Schädigung entsteht erst bei Störung der selbstregulativen Prozesse des Systems.
- Ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl befördert gezielt ein gesundheitsorientiertes Verhalten (gesunde Ernährung, rechtzeitiger Arztbesuch, Vorsorgeuntersuchungen etc.).