

Aaron Antonovsky: Salutogenese Zur Entmystifizierung der Gesundheit ¹

Grundzüge seiner Theorie und Bedeutung für KOSCH

Aaron Antonovsky (1923 – 1994) lebte als Medizinsoziologe und Stressforscher bis 1960 in Amerika, danach in Israel. Sein Werk Salutogenese erschien 1987 in Englisch, 1997 in deutscher Übersetzung. Salutogenese ist die letzte einer ganzen Reihe von Publikationen, eine Art Abrundung seines Lebenswerks.

Kurze Zusammenfassung der Position:

Pathogenese – Salutogenese

Pathogenese geht von Krankheit aus, wie man sie erklärt, behandelt oder verhindert.

Salutogenese geht von der Gesundheit aus, fragt, warum Menschen nicht krank werden, zuversichtlich mit objektiv schwierigen Situationen, wie z.B. Behinderung, umgehen.

A.A. sieht ein Kontinuum mit den Polen Krankheit/Gesundheit, auf dem wir uns alle bewegen: "Alle sind wir sterblich und solange noch ein Hauch von Leben in uns ist, in einem gewissen Mass gesund". Er warnt ausdrücklich vor der "Fata Morgana Gesundheit". Es geht ihm aber nicht um eine Verteufelung der Pathogenese – natürlich muss man Krankheiten erforschen und behandeln.

Fragebogen zur Lebensorientierung: Er untersucht erst mit Tiefeninterviews, später mit standardisierten Fragebogen (Beilage), Lebensläufe nach typischen Merkmalen einer guten Lebensbewältigung. Seine Grundfrage ist, worauf es ankommt, dass sich ein Schicksal zum Guten oder Schlechten wendet. "...aber unter den gegebenen Umständen ging es einigen Individuen und Gruppen wesentlich besser als anderen. Ich suche nach diesem Geheimnis". Für Antonovsky steht also nicht im Zentrum, welche Probleme man zu bewältigen hat (persönliche wie auch gesellschaftliche), ihn interessiert viel mehr, wie man das tut, da sowieso "kein Mensch trockenen Fusses am Ufer des Lebensstroms wandern könne". Er definiert drei Faktoren von Verhaltensweisen und Lebenshaltungen, die er mit dem Begriff "Kohärenzgefühl" zusammenfasst, wie unten beschrieben.

Konzept des Kohärenzgefühls (SOC – sense of coherence)

Kohärenzgefühl (SOC):

"Das SOC 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, voraussehbar erklärbar sind (Verstehbarkeit).
2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen (Handhabbarkeit).
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen (Bedeutsamkeit)²

¹ 1997, DVGT-Verlag, Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Tübingen, ISBN 3-87159-136-X

² S 36

Definition dieser drei zentralen Komponenten des Kohärenzgefühls:

1. Verstehbarkeit

"Ausmass in welchem man interne und externe Stimuli als kognitiv sinnhaft wahrnimmt, als geordnete, konsistente, strukturierte und klare Information und nicht als Rauschen – chaotisch ungeordnet, willkürlich zufällig und unerklärlich.

Die Person mit einem hohen Ausmass an Verstehbarkeit geht davon aus, das Stimuli, denen sie in Zukunft begegnet, voraussagbar sein werden oder dass sie zumindest, sollten sie tatsächlich überraschend auftreten, eingeordnet und erklärt werden können. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass hier nichts über die Erwünschtheit von Stimuli impliziert wird. Tod, Krieg, Versagen können eintreten, aber solch eine Person kann sie sich erklären."³

Typische Merkmale z.B.:

Annahme einer hohen Wahrscheinlichkeit, dass die Dinge sich so gut entwickeln werden, wie vernünftigerweise erwartet werden kann. Eine solide Fähigkeit, die Realität zu beurteilen.

Negativvariante: ewiger Pechvogel. Was mir zustösst sind ausnahmslos unglückselige Dinge und so wird es im Leben weitergehen ...

2. Handhabbarkeit

"Ausmass in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen, die von der Stimuli, mit denen man konfrontiert wird, ausgehen.

"Zur Verfügung" stehen Ressourcen, die man selbst unter Kontrolle hat oder solche, die von legitimierte anderen kontrolliert werden – vom Ehepartner, von Freunden, Kollegen, Gott, der Geschichte, vom Parteiführer oder einem Arzt – von jemandem, auf den man zählen kann, jemandem dem man vertraut.

Wer ein hohes Ausmass an Handhabbarkeit erlebt, wird sich nicht durch Ereignisse in die Opferrolle gedrängt oder vom Leben ungerecht behandelt fühlen. Bedauerliche Dinge geschehen nun einmal im Leben, aber wenn sie dann auftreten, wird man mit ihnen umgehen können und nicht endlos trauern."⁴

(keine Nennung typischer Merkmale)

3. Bedeutsamkeit

"Ausmass, in dem man das Leben emotional als sinnvoll empfindet: das wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind als Lasten, die man gerne los wäre.

Dies bedeutet nicht, dass jemand mit einer hohen Bedeutsamkeit glücklich ist, über den Tod eines Nahestehenden, über die Notwendigkeit, sich einer schweren Operation zu unterziehen oder darüber, gefeuert zu werden. Aber wenn solch einer Person diese unglücklichen Erfahrungen auferlegt werden, nimmt sie die Herausforderung bereitwillig an, wird ihr eine Bedeutung beimessen können und ihr Möglichstes tun, sie mit Würde zu überwinden." (Bedeutsamkeit ist das motivationale Element)⁵.

Typische Merkmale: Als Teilnehmer in die Prozesse, die das eigene Schicksal und die alltägliche Erfahrung bilden, involviert zu sein. Lebensbereiche, die wichtig sind, am Herzen liegen, Sinn machen. Emotional investieren, sich engagieren.

Zwei Bemerkungen zum Verständnis:

- Es ist kein Schönwetterprogramm, die Untersuchungen beziehen sich sowohl auf Normalbürger, wie auch auf Menschen in belastenden Situationen (Holocaust, Armut, Behinderungen).

³ S.34

⁴ S.35

⁵ S.35

- Es ist keine moralische Definition: Auch Menschen, die nicht gerade ethisch handeln, können ein hohes Kohärenzgefühl haben.

Beziehungen zwischen den Komponenten

Die drei Komponenten sind untrennbar miteinander verbunden, obwohl sie theoretisch voneinander unterschieden werden können. Typisch ist eine hohe Übereinstimmung: alle Komponenten etwa auf demselben Niveau.

Bei der Frage, wie die einzelnen Komponenten sich bedingen, ergibt sich folgende Reihenfolge:

1. Bedeutsamkeit:

Wenn alles keinen Sinn macht, verliert man das Interesse, Dinge zu verstehen und die Übung, Ressourcen zu nutzen. A.A. nennt als Beispiel die Situation der Mittelstandshausfrau, die bei hoher Versteh- und Handhabbarkeit in ihrer Bedeutsamkeit konstant ignoriert wird.

Wenn man einen Sinn findet, obwohl man weder versteht noch Ressourcen zur Verfügung hat, ist eine Möglichkeit von Zugewinn an Verständnis und Handlungsmöglichkeiten gegeben. (A.A. nennt dafür die Ghetto-Situation der Juden)

2. Verstehbarkeit

Ist eine Voraussetzung für Handhabbarkeit. Man kann kein Problem lösen, das man nicht erkennt und zu einem gewissen Mass versteht.

3. Handhabbarkeit

Wenn man aber etwas versteht/erkennt, ohne über Ressourcen zu verfügen, daraus auch etwas zu machen, sinkt die Bedeutsamkeit: Wie soll man sich engagieren, ohne Möglichkeit zu handeln?

Grenzen

Ein Kohärenz-Gefühl bezieht sich nicht auf die ganze Welt und die verschiedensten Gebiete, Aspekte. Wir ziehen alle Grenzen, was sich ausserhalb abspielt, kümmert uns weniger, ob wir es verstehen, handhaben können und ihm Bedeutung abgewinnen ist, weniger wichtig. Man kann auch ein Kunst- oder Sport-Banause sein und trotzdem ein hohes SOC haben. "Solche Grenzen zu ziehen, heisst nicht, dass uns Faktoren ausserhalb nicht beeinflussen. Auch der unpolitischste Mensch kann in den Krieg geschickt und getötet werden"⁶.

Entscheidend ist, ob es gewisse Lebensbereiche gibt, die grosse Bedeutung haben. A.A. nennt aber die folgenden Bereiche, die für ein hohes SOC nicht ausgeklammert werden dürfen:

- die eigenen Gefühle
- die unmittelbaren interpersonellen Beziehungen
- seine wichtigste eigene Tätigkeit
- die existentiellen Lebensfragen (Tod, unvermeidbares Scheitern, persönliche Fehler, Konflikte und Isolation)

"Zu viel von unseren Energien und ein zu grosser Teil unseres Selbst sind so unausweichlich mit diesen Bereichen verbunden, dass sich ihre Signifikanz nicht leugnen lässt. Tut man dies, hat man per Definition ein niederes Ausmass an Bedeutsamkeit"⁷

Der Bedeutungsrahmen ist nicht stabil. Es kann gerade Ausdruck eines hohen SOC sein, ihn situativ mal enger, mal weiter zu fassen. Im einen Fall vermeidet man es, sich in eine Überforderung zu verbeissen, im anderen erweitert man den Horizont, um neue Erfahrungen zu machen.

⁶ S.39

⁷ S.40

Rigides Kohärenzgefühl

"Nach meinem Gefühl musste etwas daran falsch sein, jemanden als Person mit einem hohen SOC einzustufen, der behauptet, nahezu alles zu verstehen, der meint, es gebe für fast jedes Probleme eine Lösung, und für den Zweifel nicht tolerierbar sind."⁸

Ant. weist auf die Möglichkeit eines extrem hohen SOC hin, das bei näherem Betrachten aber nicht authentisch sein kann, und eher die Funktion eines gelernten, oder von einer höheren Instanz verordneten Programms hat, als selber erfahren ist – naheliegendes Beispiel: ungenügend im Leben fundierte Religiosität, die in eine Art fanatischen Optimismus umschlägt. Ein gesundes Kohärenzgefühl kann nicht 100% sein – sondern immer nur in einem Bereich, der auch Zweifel, Fragen und Ungenügen zulässt. Forschungspraktisch werden Werte über einem gewissen Mass eliminiert.

Bedeutung des Werkes von A. Antonovsky

Allgemein

Salutogenese als Synthese früherer Arbeiten fand grosse Beachtung und gilt insbesondere als Standard-Werk der Gesundheitsförderung und als Inbegriff eines allgemeinen Trends hin zur Gesundheit als Orientierungsgrösse. Es beschreibt einen Forschungsansatz und eine aufgrund von Forschungsergebnissen verfeinerte Sichtweise, liefert aber gleichzeitig kein Handlungskonzept. Antonovsky war skeptisch, ob sich ein Kohärenzgefühl überhaupt durch irgendwelche Fördermassnahmen wesentlich beeinflussen lässt. Er geht eher davon aus, dass es einer Charaktereigenschaft (in die Wiege gelegt) und der kindlichen Prägung entspricht (er nennt dazu günstige Bedingungen, die in jeder sozialen Schicht vorzufinden sind). Seltsam, dass Salutogenese trotz dieser ernüchternden Aussage zu so viel Euphorie führt - man hätte einigen Grund zur fatalistischen Resignation: ein hohes Kohärenzgefühl hat man oder man hat's nicht.

Er argumentiert fast durchgehend mit den Extremen: hohes SOC, niederes SOC. Ich stelle mir vor, dass wir, Normalbürger, und viele, mit denen wir zu tun haben, irgendwo dazwischenliegen. Ich empfinde den Ansatz in seiner Ganzheitlichkeit überzeugend, weil er über Krankheit und Gesundheit hinaus auch andere Aspekte des Lebens einbezieht. Er hat weder das eine, noch das andere definiert, weil es für ihn nicht von besonderem Interesse sei. Er verzichtet auf jede diskriminierende Kategorisierung nach Gesundheitsmerkmalen, weder im negativen noch positiven Sinn, und geht von einer grossen Selbstverantwortung jedes einzelnen Menschen aus.

⁸ S.41

Bedeutung für Selbsthilfegruppen und für KOSCH

Antonovsky bedauert, dass sein Modell der Salutogenese kaum wirklich aufgenommen wird und Wirkung zeigt. Als Hoffnungsschimmer bezeichnet er aber Erstarben der Selbsthilfe-Bewegung. Es ist erstaunlich und schade, dass er dieser Frage nicht weiter nachgegangen ist, denn sowohl in Amerika, wie in Israel, wo Antonovsky gelebt hat, spielen Selbsthilfegruppen eine weitaus grössere Rolle, als hier in der Schweiz.

Selbsthilfegruppen als ansteckende Form von Gesundheit

Die Betrachtungsweise der Salutogenese entspricht dem Selbstverständnis vieler Selbsthilfegruppen, die ihre Arbeit zum Beispiel als "ansteckende Form von Gesundheit" bezeichnen⁹. Sie ist auch für KOSCH eher Bestätigung, als Neuland. Der Focus liegt bei Salutogenese, wie bei KOSCH beim möglichst gesunden Umgang mit der jeweiligen Lebenslage, die auch Krankheit oder Behinderung beinhalten kann. Jedes Leben ist vielfältiger und reicher, als die Kategorien, die wir dafür bereithalten. Es gibt natürlich die behinderten Menschen mit einer beneidenswerten Gesundheit und ebenso kranke Menschen, die ihre körperlichen Schwächen mit erstaunlichen seelischen Kräften kompensieren können und über soziale Fähigkeiten und Netzwerke verfügen, die man nur bewundern kann.

Antonovsky warnt vor der Fata Morgana Gesundheit. Könnte man sie durch richtiges Verhalten erreichen, hätten ja alle Betroffenen etwas falsch gemacht, wären also konsequenterweise selber schuld an ihrem Zustand. Eine solche Sichtweise fördert die Diskriminierung Betroffener unweigerlich, bereits schon die Kategorisierung in Betroffenenengruppen ist nicht ungefährlich. Gesundheit als eigenes Verdienst zu betrachten, ist arrogant und strahlt eine gewisse Verächtlichkeit gegenüber jenen "die es nicht geschafft haben" aus.

Im Sinne eines guten Kohärenzgefühls ist wichtig, dass man sich bewusst ist, was im Leben alles passieren könnte und eine Zuversicht entwickelt, dass man damit gegebenenfalls auch irgendwie umgehen könnte – ein panischer Gesundheitswahn wäre so etwa genau das Gegenteil davon.

Selbsthilfegruppen als Kohärenzwerkstätten¹⁰

Zu unserer Kontaktvermittlung zu Selbsthilfegruppen gehört, Interessierte nicht nur nach dem Thema, sondern auch nach Wünschen und Zielen zu fragen, die sie mit einem Beitritt verbinden. Aus rund 10'000 solcher Anfragen pro Jahr wissen wir also ziemlich genau, was Menschen in Selbsthilfegruppen suchen. Dies stimmt verblüffend genau mit dem überein, was Antonovsky als Faktoren des Kohärenzgefühls nennt¹¹.

1. Verstehbarkeit: Betroffene suchen Informationen auf der Sachebene, z.B. Forschung, Behandlungsmöglichkeiten, Hintergründen und Zusammenhängen. Aber ebenso auf einer persönlichen Ebene: Wie machen es andere, wie werden sie mit ihrem Schicksal fertig?
2. Handhabbarkeit: Selbsthilfegruppen sind natürlich Fundgruben zum Erlernen neuer Bewältigungsstrategien, von Tipps und Tricks für den Alltag. Sie bieten den Rahmen, über die eigene Betroffenheit hinaus aktiv zu werden, z.B. im Sinne von Interessevertretung gegenüber Fachleuten und Behörden aber auch der Öffentlichkeit als Ganzem, oder inform von Dienstleistungen an einen weiteren Kreis von Mitbetroffenen.
3. Bedeutsamkeit: Betroffene sind oft aus früheren Betätigungsfeldern ausgeschlossen, z.B. Berufstätigkeit, Sport, Reisen etc. Und sie leiden dann unter einem Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Dass man sich für eine Selbsthilfegruppe nicht nur trotz, sondern gerade wegen eines Leidens qualifiziert, ist besonders wichtig und bedeutet oft den ersten Reintegrationsschritt nach einer Phase der Isolation. Selbsthilfegruppen bilden nicht nur Anregung und Unterstützung den eigenen Lebenssinn neu zu finden, sondern bieten auch einen Rahmen für ein gezieltes soziales Engagement

⁹ Vergleiche dazu: Gysin Remo, 1991

¹⁰ Vergleiche dazu: Thiel Wolfgang, 2001

¹¹ Vergleiche dazu: Vogelsanger Vreni, 1995

Anregungen an die Forschung und Wissenschaft

- Wie kann sich die Gesundheitsförderung so stark auf Salutogenese beziehen, und gleichzeitig ihr Zielpublikum vornehmlich bei "Gesunden" sehen?
- In Selbsthilfegruppen treffen sich eher Menschen mit einem überdurchschnittlichen Kohärenzgefühl. Uns würde eine nähere Definition der Spannbreite interessieren, vor allem auch, ob sich ein Kohärenzgefühl durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe verändert.
- Salutogenese-KritikerInnen sagen, dass ein niederes Kohärenzgefühl stark mit Depressionen und Angstproblemen korreliert. Spannend wäre doch zu untersuchen, wie sich dies bei Selbsthilfegruppen zu diesen Themen verhält¹².

Direkt verwendete Literatur

Antonovsky Aaron: Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Tübingen 1997
englischer Originalausgabe: Unraveling the Mystery of Health, How People Manage Stress and Stay Well, 1987 Jossey-Bass Publishers, San Francisco.

Gysin Remo: Der Selbsthilfe-Bewegung kommt eine Pionierrolle zu, Selbsthilfe-Bulletin Nr. 10, 1991, Selbsthilfezentrum Hinterhuus Basel

Geyer Siegfried: Antonovsky's sense of coherence – ein gut geprüftes und empirisch bestätigtes Konzept? in: Salutogenese und Kohärenzgefühl – Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts, Juventa Verlag Weinheim und München, 2000

Thiel Wolfgang: Welche Bedeutung hat die salutogenetische Sichtweise für Selbsthilfegruppen? Selbsthilfegruppen-Jahrbuch der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., Giessen, 2001

Vogelsanger Vreni: Selbsthilfegruppen brauchen ein Netz – Selbsthilfegruppen und ihre Kontaktstellen in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein, 1995 Seismo Verlag Zürich

KOSCH INFO

Stiftung KOSCH, Laufenstr. 12, 4053 Basel
Text: Vreni Vogelsanger, Leiterin der Geschäftsstelle
Basel, den 05.06.01

Beilagen (Kopien aus dem Buch) folgen per Post:
Fallbeispiele S. 74 ff

¹² Vergleiche dazu: Geyer Siegfried, 2000

Fragebogen zur Lebensorientierung S. 192 ff