

Salutogenese – oder: „Was macht gesund?“ bzw. „Wer bleibt gesund?“

Das Konzept der Salutogenese (von lat.: salus = gesund, griech.: Genese = Entstehung) beschreibt Kräfte, die dem Menschen helfen, Gesundheit zu entwickeln. Mit diesem Konzept findet ein neues Denken Eingang in die Medizin und erweitert sie zur Gesundheitswissenschaft.

Antonovsky hat in seinem Modell der Salutogenese auf der Basis zahlreicher empirischer Studien an den verschiedensten Bevölkerungsgruppen die Antworten auf die Frage „Wer wird krank?“ und „Wer bleibt gesund?“ zusammengefaßt. Danach bleiben Individuen und Gruppen auch unter hohen Belastungen eher gesund, wenn sie ein in drei Dimensionen beschreibbares Grundvertrauen haben:

1. die Ereignisse im Leben strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind (comprehensibility / Verstehbarkeit);
2. die Ressourcen verfügbar sind, um den aus den Ereignissen stammenden Anforderungen gerecht zu werden (manageability / Machbarkeit);
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Intervention und Engagement lohnen (meaningfulness / Bedeutsamkeit).

Diese drei Faktoren, die Verstehbarkeit, die Machbarkeit und die Bedeutsamkeit, bilden zusammen den „sense of coherence“, zu deutsch etwa das Gefühl, in einer verstehbaren und beeinflussbaren Welt zu leben. Je größer der sense of coherence bei Menschen ist, um so größer ist in der Regel ihre Fähigkeit, gesundheitliche Belastungen auszuhalten bzw. nicht krank zu werden.

Es ist keineswegs plausibel, dass der Kohärenzsinn ausschließlich angeboren oder durch frühkindliche Sozialisation für das ganze Leben festgelegt ist. Empirische Befunde über die Wahrnehmung, Attitüden und Verhalten sowie Theorien des sozialen Lernens verweisen darauf, dass der Kohärenzsinn und seine praktischen Handlungsfolgen durch die fortschreitenden Lebenserfahrungen ständig beeinflusst wird.

Die Analyse der Anwendungsfelder der Salutogenese zeigt, dass sie in der Gesundheitsförderung und Prävention, in der Psychosomatik und Psychotherapie sowie in der Rehabilitation Anwendung findet. In allen Bereichen trifft die Salutogenese auf Entwicklungen, die sich sehr gut mit den Annahmen und Aussagen der Salutogenese verbinden lassen: Ressourcenorientierung, Ausrichtung auch auf gesunderhaltende Faktoren, Ganzheitlichkeit, Konzentration auf Kompetenzerwerb, Betonung von Umweltaspekten, positive Definition von Gesundheit und Kritik am Pathologiekonzept.

Eine große Reihe von Forschungsergebnissen zur Salutogenese aus verschiedensten Wissenschaftsdisziplinen und die ganze Breite der Merkmale sozialer Kompetenz findet immer mehr Eingang in die innerbetriebliche Gesundheitsförderung und die außerbetriebliche Interaktionsgestaltung (Handel, Banken, Versicherungen, Verwaltungen, Industrie, und in letzter Zeit auch vermehrt Bildungseinrichtungen).

Beispiele für Ansatzpunkte und Maßnahmen in der betrieblichen Gesundheitsförderung		
	Organisationsbezogene Interventionen	Mitarbeiterbezogene Interventionen
Erschließung von Gesundheitspotentialen	• Einführung eines Arbeitskreises Gesundheit • Einführung von Qualitätszirkeln • Einführung von Gesundheitszirkeln • Erhöhung der Transparenz betrieblicher Entscheidungen • Erweiterung von Handlungsspielräumen • partizipatorische Arbeits- und Organisationsgestaltung • Einführung von Gruppenarbeit (in Verbindung mit job-rotation/-enlargement) • mitarbeiterorientierte Arbeitszeitregelungen (z.B. Schichtplangestaltung, flexible Arbeitszeit usw.)	• Kommunikationstraining • Schulung der Führungskräfte • Qualifizierung für Gruppenarbeit • Stressbewältigungsprogramme • Schulung für Zeitmanagement • Gesundheitsberatung • Sportangebote
Reduzierung und Vermeidung von Gesundheitsrisiken	• Arbeitsplatzsicherheit • Vermeidung von Über- oder Unterforderung durch job-enrichment, job-enlargement, Prozessoptimierung, Schnittstellenmanagement und Pausenzeitenregelungen • Arbeits- und Unfallschutz • Gesundheitsverträgliche Schichtsysteme • Vermeidung physikalischer und chemischer Gefährdungen	• Rückenschulen mit kombiniertem Arbeitsplatzprogramm • Schonarbeitsplätze • Bereitstellung bedarfsgerechter Arbeitsmittel • Schutz vor physikalischen und chemischen Gefährdungen • Aufklärung über Gefährdungen am Arbeitsplatz • Suchtpräventionsprogramme • Screeningprogramme in besonders exponierten Bereichen • Ernährungsprogramme • Nichtraucherprogramme

(Quelle: Partnerschaftliche Unternehmenskultur und betriebliche Gesundheitspolitik., Verlag Bertelsmann Stiftung, 4. Auflage, 2001.)

12 ausgesuchte Determinanten von Gesundheit

(Eigenschaften, Kompetenzen, Einstellungen, die im Rahmen der Salutogeneseforschung in verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen empirisch ermittelt wurden)
aus Veröffentlichung des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie, 1997, „Gesundheit und allgemeine Weiterbildung“

1. **Zuversicht**
Menschen, die trotz Mißerfolgen und Niederschlägen nie die Hoffnung aufgeben, sind gegen Krankheiten gefeierter als Pessimisten.
2. **Internale Kontrollüberzeugung**
Wer glaubt, wichtige Ereignisse im Leben selbst beeinflussen zu können, wer sich nicht äußeren Kräften oder anderen Menschen ausgeliefert fühlt, wird seltener krank.
3. **Selbstvertrauen**
Gesund erhält auch die Einstellung „Ich schaffe das schon“ – also der Glaube an sich selbst.
4. **Interpersonales Vertrauen**
Wer glaubt, sich auf seine Mitmenschen verlassen und ihnen trauen zu können, hat damit einen weiteren Schutz vor Krankheit.
5. **Wertschätzung**
Eine allgemeine hohe Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber wirkt sich positiv auf Selbst-erleben, soziale Beziehungen und Gesundheit aus.
6. **Verschiedene soziale Rollen**
und das Netz sozialer Beziehungen, die soziale Integration und soziale Unterstützung senken die Anfälligkeit gegenüber Belastungen und wirken sich gesundheitsförderlich aus.
7. **Großes Verhaltensrepertoire**
Die Überzeugung, selbst über das notwendige erforderliche Verhaltensrepertoire zu verfügen, um Probleme lösen zu können, wirkt sich gesundheitsförderlich aus.
8. **Soziale Kompetenzen**
Selbstbehauptungsfähigkeit, Liebesfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit sind neben anderen personalen Kompetenzen Grundlagen dafür, daß ein Mensch in Belastungssituationen soziale Unterstützung erfährt, die sich gesundheitsförderlich auswirkt.
9. **Sinnvolle Arbeits-, Lern- und Freizeitziele**
tragen zu einem lebenswerten Leben bei. Persönliche Ziele zu setzen und zu verfolgen, sich einer Sache verpflichten und engagiert handeln können, sind Merkmale, die sich als protektive Faktoren für Gesundheit erwiesen haben.
10. **Autonome Entscheidungen**
über Alltagsangelegenheiten treffen zu können, bewirkt besonders im fortgeschrittenen Alter eine erhöhte Lebenszufriedenheit sowie eine verringerte Krankheits- und Sterberate.

11. Positive Selbstbeurteilung

des subjektiven Gesundheitszustandes ist der ausschlaggebende Vorhersagewert für Langlebigkeit.

Ältere Menschen mit einer positiven Selbstbeurteilung ihres subjektiven Gesundheitszustandes

- haben ein positives Selbstbild,
- haben eine positive Einstellung zu Alter und Zukunft,
- haben weniger nervöse Störungen,
- nehmen ärztliche Hilfe angemessen in Anspruch,
- sind aktiver.

12. Aktivitäten

im körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Bereich zählen zu den wichtigsten Determinanten für ein gesundes Altern, besonders aus jungen Jahren fortgeführte, geplante, selbstinitiierte und selbst-strukturierte Aktivitäten.