



Salutogenese

(nach Antonovsky, A. 1997)

Der **Gesundheitszustand eines Menschen** wird nach Antonovsky wesentlich durch eine individuelle, psychologische Einflussgröße bestimmt - eine allgemeine Grundhaltung eines Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben - eine Weltanschauung oder ein **Kohärenzgefühl** (sense of coherence).

Das **Kohärenzgefühl** ist „eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, das erstens die Anforderungen aus der inneren oder äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind und dass zweitens die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investition und Engagement verdienen“. (Antonovsky 1997, S. 12).

Dieses **Kohärenzgefühl** (Grundhaltung) setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- **Gefühl von Sinnhaftigkeit** bzw. Bedeutsamkeit (sense of meaningfulness)
- **Gefühl von Verstehbarkeit** (sense of comprehensibility)
- **Gefühl von Handhabbarkeit** bzw. Bewältigbarkeit (sense of manageability)

Das **Gefühl von Sinnhaftigkeit** bzw. Bedeutsamkeit (sense of meaningfulness) beschreibt das „Ausmaß, in dem man das Leben als emotional sinnvoll empfindet: Dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind als Lasten, die man gerne los wäre“.

Antonovsky sieht diese **motivationale Komponente** als wichtigste an. Ohne Erfahrung von **Sinnhaftigkeit** und ohne positive Erwartungen an das Leben ergibt sich trotz einer hohen Ausprägung der anderen beiden Komponenten kein hoher Wert des integrierten Kohärenzgefühls. Ein Mensch ohne **Sinnhaftigkeit** wird das Leben in allen Bereichen nur als Last empfinden und jede weitere sich stellende Aufgabe als zusätzliche Qual.

Das **Gefühl von Verstehbarkeit** (sense of comprehensibility) beschreibt die Erwartung bzw. Fähigkeit von Menschen, Stimuli (von außen wirkende Reize oder Anregungen) - auch unbekannte - als geordnete, konsistente, strukturierte Information verarbeiten zu können und nicht mit Reizen konfrontiert zu sein bzw. zu werden, die chaotisch, willkürlich, zufällig und unerklärlich sind. Mit Verstehbarkeit meint Antonovsky ein kognitives Verarbeitungsmuster.



Das **Gefühl von Handhabbarkeit** bzw. Bewältigbarkeit (sense of manageability) beschreibt die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten lösbar sind. Antonovsky nennt dies auch instrumentelles Vertrauen und definiert es als das „Ausmaß, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen“.

Dabei betont Antonovsky, dass es nicht nur darum geht, über eigene Ressourcen und Kompetenzen verfügen zu können, auch der Glaube daran, dass andere Personen oder eine höhere Macht dabei helfen, Schwierigkeiten zu überwinden, ist damit gemeint. Ein Mensch, dem diese Überzeugung fehlt, gleicht dem ewigen Pechvogel, der sich immer wieder schrecklichen Ereignissen ausgeliefert sieht, ohne etwas dagegen unternehmen zu können. Das **Gefühl von Handhabbarkeit** wird als **kognitives-emotionales Verarbeitungsmuster** betrachtet.

Prof. Dr.-Ing. Hans Martin