

Gesundheitsverständnis

Was ist das Salutogenese Modell nach Antonovsky?

Das Salutogenese Modell wurde von dem Soziologen Aaron Antonovsky entwickelt. Das Modell beschäftigt sich vereinfacht gesagt mit der Frage, wie Gesundheit beim Menschen entsteht und wie diese erhalten werden kann. Vor allem interessierte Antonovsky diese Frage in Bezug auf Menschen, die es schaffen ihre Gesundheit trotz widriger Umstände zu erhalten. Im Gegensatz zu anderen untersucht das Salutogenese Modell die Faktoren, die zur Gesundheit und zum Wohlbefinden des Menschen beitragen. Dabei wird in dem Modell auf diese Faktoren und deren Wechselwirkungen eingegangen.

Laut Salutogenese Modell ist die menschliche Gesundheit deutlich mehr und deutlich komplexer als lediglich die Abwesenheit von Krankheit. Der Mensch bewegt sich laut dem Modell zwischen den beiden Polen ‚gesund‘ und ‚krank‘. Es gibt also keine reine schwarz/weiß Unterscheidung, sondern viele Zwischenstufen. Dies wird auch als Gesundheits-Krankheits-Kontinuum bezeichnet.

Die menschliche Gesundheit wird im Salutogenese Modell also nicht als ein fester Zustand verstanden, sondern als Ziel eines komplexen Prozesses, welcher von verschiedensten Faktoren und Wechselwirkungen abhängig ist. Dazu gehören beispielsweise soziale und kulturelle Kontexte in denen der Mensch lebt.

Trifft ein sogenannter Stressor auf einen Menschen, dann entsteht ein Spannungszustand. Stressoren sind sehr individuell, Antonovsky beschreibt alle stressigen Reize als Stressoren. Das kann eine Krankheit, ein Streit, eine Trennung, ein Umzug und vieles mehr sein, aber auch eigentlich sehr positive Dinge wie eine Hochzeit, die Geburt eines Kindes oder ein Lottogewinn. Der Mensch wird jetzt versuchen den Spannungszustand zu bewältigen und sich zu organisieren. Dies geschieht maßgeblich über die eben erwähnten drei Faktoren

Versteht der Mensch, was der Stressor ist und wieso er eintritt? Ist vorhersehbar was passieren wird? Glaubt der Mensch daran, dass er die Situation meistern kann und wird? Glaub er an sich selbst? Hat er das Gefühl der Selbstwirksamkeit? Und sieht der Mensch einen Sinn und eine Bedeutsamkeit in all dem?

Ist all das der Fall, dann ist die Prognose günstig und der Mensch sammelt positive Erfahrungen hinsichtlich seiner Selbstwirksamkeit und im Sinne des Salutogenese Modells. Kann der Spannungszustand gelöst werden, hat das also eine gesundheitsfördernde Wirkung. Ist der Mensch mit seinen Ressourcen aber nicht in der Lage mit den Spannungszuständen umzugehen, dann entwickelt sich Stress.

Es ist aber nicht so, dass der Mensch automatisch krank wird, sobald der Spannungszustand nicht sofort aufgelöst werden kann. Wirklich schädlich und gesundheitsgefährdend wird es, wenn sich chronischer Stress entwickelt, also Stress, welcher über Wochen, Monate oder Jahre bestehen bleibt.