DAS WUNDER DER GESUNDHEIT

Kurze Einführung in die Salutogenese

DAS GESUNDHEITS-KRANKHEITS-KONTINUUM

Gesundheit betrachtet man der offiziellen WHO-Definition von 1946 gemäß als „einen Zustand vollständigen [complete] physischen, mentalen und sozialen Wohlbefindens". Es hat sich ein gesundheitswissenschaftlicher Konsens herausgebildet, dass diese Definition eigentlich utopisch und unvollständig ist. Vorzug gebührt Modellen, die den Gesundheitsbegriff in das „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum" einbetten. Abbildung 1 zeigt die Stationen des Kontinuums. Das Ideal der WHO-Definition beschränkt sich auf die beiden Zustände im grünen Bereich. Der Zustand „gesund sein" ähnelt dem Innehalten auf dem höchsten Punkt einer Achterbahn. Wir streben nach diesem Zustand und wir können alles erdenklich Vernünftige dafür tun, um ihn zu stabilisieren und auszudehnen, aber festhalten können wir ihn nicht. Wir werden krank, sind krank und erholen uns wieder, aber irgendwann kehren wir nicht mehr in das beschwerdefreie Wohlbefinden zurück. Bei all dem spielt sich unser Leben in einem unaufhaltsamen Gefälle hin zum Sterben ab.

GESUNDE KRANKE UND KRANKE KRANKE

Abbildung 2 zeigt ein Gesundheitsmodell, das sich auf alle Phasen des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums erstreckt, indem es die Fähigkeit, widrigen Umständen zu trotzen, einbezieht. Es handelt sich darum, gesund umzugehen mit dem Krankwerden, dem Kranksein, dem Krankbleiben – und auch mit dem Sterben. Aus dieser Perspektive lässt sich sagen, dass es gesunde Kranke und kranke Kranke gibt, aber genauso auch kranke Gesunde, wie zum Beispiel Gesundheitssüchtige, die den Status des Wohlbefindens als Wohlgefühl interpretieren und den Anspruch an das Leben stellen, dass sich das auf keinen Fall ändern darf, und die darum nicht damit umgehen können, wenn sie aus dem grünen Bereich in den grauen wechseln müssen.

Eine starke wissenschaftliche Bekräftigung hat dieses erweiterte Gesundheitsmodell durch den israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) erfahren. Aus seiner Theorie ging das hervor, was sich seit den 80er Jahren mit dem Begriff „Salutogenese" als basaler Bestandteil der Gesundheitspsychologie etabliert hat.

Bemerkenswert ist, dass Antonosvky als Jude auf die Idee zur Theorie der Salutogenese kam, als er sich mit dem Gesundheitszustand von KZ-Überlebenden beschäftigte.

DIE SALUTOGENESE

Meist wird die Theorie der Salutogenese, vor allem in Verbindung mit der Positiven Psychologie, als die früher viel zu wenig beachtete Ergänzung zur Fokussierung der Medizin auf die Pathogenese verstanden. Das ist nicht ganz falsch, aber Antonovsky ging es um noch mehr. Er stellte

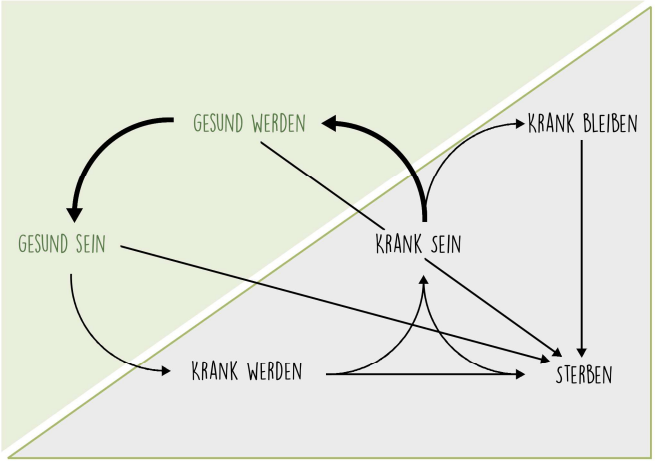

Abb. 1

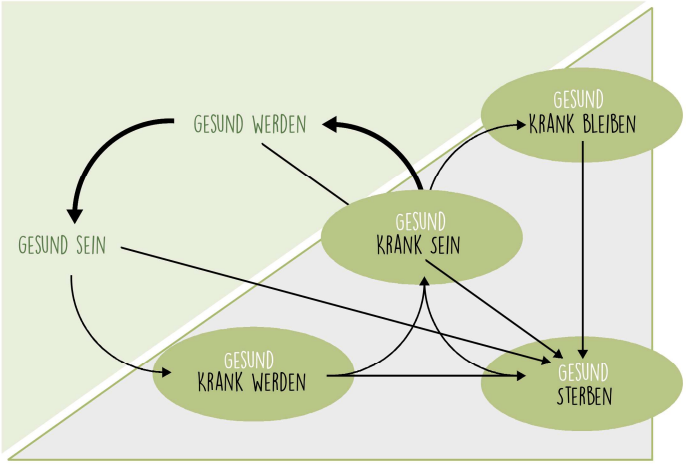

Abb. 2

nämlich fest, dass die Pathogenese, das heißt die Beschäftigung mit der Entstehung von Krankheiten, bislang ihren Ausgangspunkt bei einer irrigen Grundannahme nahm. Das pathogene System gehe von dem Glauben aus, schreibt Antonovsky, „dass, wenn nicht eine bestimmte Kombination bestimmter Umstände auftritt, Menschen nicht krank werden." Das sei aber nicht wahr. Man müsse stattdessen davon ausgehen, dass „Ungleichgewicht und Leid inhärente Bestandteile menschlicher Existenz sind, ebenso wie der Tod." Mit anderen Worten: Normal ist mehr der graue Bereich im Kontinuum, nicht der grüne. „Wir alle", fährt Antonvsky fort, „sind vom Moment unserer Empfängnis bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir die Kante des Wasserfalls passieren, in diesem Fluss."

Das Wunder

Das liest sich gar nicht so positiv, wie man denken möchte, dafür aber um so realistischer. Es lässt sich nicht leugnen. „Der salutogenetische Ansatz betrachtet den Kampf in Richtung Gesundheit als permanent und nie ganz erfolgreich", grenzt Antonovsky nüchtern ein, und dennoch: Die Salutogenese ist etwas Wunderbares, denn es geht dabei um das Rätsel, wie er es nennt, warum Menschen sich überhaupt „auf dem Kontinuum in Richtung des Pols ‚Gesundheit' bewegen", also in Gegenrichtung zur Strömung auf den Wasserfall zu.

Das Dasein bejahen

In der menschlichen Psyche findet sich das Wunder des Lebens in der Ausdrucksform der immer neuen, bewussten, freiwilligen Lebensbejahung. Dieses Wunder ist das Geheimnis gesunder Spiritualität und der eigentliche Beweggrund für Spiritual Care. Geschichtlich wie inhaltlich nähert sich die Spiritual Care gewissermaßen von der rechten unteren Ecke im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum dem Phänomen des Krankseins und Sterbens, indem „Care" als Vorentscheidung zu einem gesunden helfenden Umgang damit verstanden wird, – mit dem Ziel, Betroffene möglichst dabei zu unterstützen, dass ihnen dieser Umgang auch selbst gelingt, so dass sie gesunde Genesende, gesunde Gesunde, gesunde Kranke und – nicht erst zuletzt, auch gesunde Sterbende sein können.

Die Kraft der Salutogenese liegt in einer vertrauensbestimmten Erwartung dem Dasein gegenüber, die Dynamik der Pathogenese dagegen ist von Angst beherrscht. Antonovky fand heraus, dass ein von Angst und Sorge dominiertes Leben negativ mit dem Grundprinzip der Salutogenese korreliert. Das heißt: Je umfassender die Angst einen Menschen im Griff hat, desto weniger reift die Kraft und Fähigkeit in ihm heran, mit dem Krankwerden, Kranksein, Krankleiben und Sterben gesund zurechtzukommen.

Das Kohärenzgefühl

Jenes Grundprinzip nannte Antonovsky den „Sense of Coherence" (SOC). In der Literatur wird das gern mit „Kohärenz-Gefühl" übersetzt. Der SOC besteht aus drei Komponenten: Comprehensibility, Manageability und Meaningfulness, zu Deutsch: Verständlichkeit, Machbarkeit und Bedeutsamkeit; Letzteres ist der Faktor, auf den es vor allem ankommt. Antonovsky erklärt die Kompomenten so:

- **Verständlichkeit:** Ich kann meine Lebenssituation auf sinnvolle Weise interpretieren.
- **Machbarkeit:** Man glaubt dem Gedanken nicht, „dass die Karten des Lebens gegen einen gemischt werden", das heißt: Man glaubt daran, auch sehr schwierige Herausforderungen bewältigen zu können.
- **Bedeutsamkeit:** Ich halte die Bewältigung der Herausforderung auch der Mühe wert, das heißt: Ich bin wirklich motiviert dazu.

Das Verstehen und der Glaube an die Möglichkeit des Bewältigens bleiben kraftlos ohne den Wert, den ich der Bewältigung zumesse, sagt Antonovsky. Anders gesagt: Ob ich alle nötigen Kräfte mobilisiere, um die Lage zu meistern, hängt davon ab, welchen Sinn ich darin finde.

Die wohl günstigste Voraussetzung dafür, dass die drei Kompenenten des SOC in einem Menschen reifen und stark werden können, sind vertrauensstärkende Beziehungserfahrungen. Aber entscheidend ist unter allen Umständen die Beziehung der Person zu sich selbst: Bin ich selbst es mir wert, dem Sog der Verzweiflung zu widerstehen und weiter zu vertrauen, zu hoffen und zu lieben? Bin ich es mir wert, weil ich ich mich selbst für wertvoll halte? Glaube ich, dass es Sinn hat, wenn ich mein Dasein in dieser Welt dennoch bejahe? Dann werde ich mich auch nicht aufgeben. ■

Dr. phil. Hans-Arved Willberg, *Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philosoph und Theologe, Ettlingen*