

Salutogenese – Ein Ansatz für ganzheitliche Gesundheitsförderung?

RUCA ELISA KATRIN MAASS

Salutogenese, die Lehre von „der Entstehung der Gesundheit“, hat den Ehrgeiz, sich als leitendes theoretisches Fundament für die Gesundheitsförderung zu positionieren – und erntet dabei häufig Kritik: gängige Auslegungen der Salutogenese und des zentralen Konzeptes des „Kohärenzgefühls“ könnten den Eindruck verstärken, dass gute Gesundheit hauptsächlich von individuellen und persönlichen Ressourcen abhängig ist – und somit hauptsächlich in der Verantwortung des Einzelnen liegt.

Um Salutogenese als Theorie für ganzheitliche Ansätze anzuwenden, müssen wir dieses Verständnis erweitern und sowohl Menschen und deren individuelle Erfahrungen als auch die gesellschaftlichen Umstände, unter denen diese Erfahrungen gemacht werden, berücksichtigen.

Schon Antonovsky betont dieses Zusammenspiel mit der von ihm postulierten „Zwillingsfrage“: „Wie gefährlich ist unser Fluss (des Lebens)? Wie gut können wir schwimmen?“ (Antonovsky; 1996, S. 14). Der Fokus liegt hier nicht nur auf dem/der SchwimmerIn, sondern vielmehr auf der Beziehung zwischen Kontext und Individuum: in einem gefährlichen Fluss ist gut schwimmen zu können eine Notwendigkeit. In einem weniger herausfordernden Fluss sind dagegen die individuellen Schwimmfähigkeiten nicht so entscheidend.

Hier deuten sich zwei unterschiedliche Ansätze an, Menschen über Wasser zu halten: entweder sie (besser) schwimmen zu lehren, so dass sie auch einen gefährlichen Fluss sicher navigieren können. Ansätze, die auf eine Änderung von Gewohnheiten („lifestyle“), bessere Gesundheitskompetenz oder die Stärkung interner Ressourcen (inklusive des Kohärenzgefühls) hinarbeiten, spiegeln diesen Gedankengang.

Oder man kann versuchen, den Fluss selbst zu beeinflussen, ihn weniger gefährlich zu machen – und damit auch schlechteren Schwimmern Möglichkeiten zu bieten, den Fluss zu bewältigen. Solche Ansätze finden wir zum Beispiel im Zusammenhang mit Bestrebungen für mehr gesundheitliche Chancengleichheit und anderen Ansätzen, die versuchen die materiellen, sozialen und politischen Umstände zu adressieren, die unsere Gesundheit beeinflussen. Eine solche Annäherung ist damit auch eng mit den „sozialen Determinanten für Gesundheit“ und mit Setting-Ansätzen verbunden, die in der Gesundheitsförderung eine zentrale Rolle spielen.

Gleichzeitig wird hierbei deutlich, dass *beide* Ansätze gebraucht werden und voneinander profitieren können: Schwimmen lernt sich am besten in ruhigeren Gewässern, während die Überwindung gefährlicher Passagen unser Vertrauen in unsere (Schwimm-)fähigkeiten stärkt und den Fluss weniger bedrohlich wirken lässt.

Ein deutlicherer Fokus auf die Lebensumstände, in denen wir das Kohärenzgefühl entwickeln und die unsere Gesundheit beeinflussen, könnte den Einfluss der Salutogenese als theoretisches Fundament für Gesundheitsförderung stärken.

Das Kohärenzgefühl (SOC) wird in einem interaktiven Lernprozess entwickelt, eingebettet in die sozialen, kulturellen und politischen Strukturen der Gesellschaft. Es wird auf der Basis von früheren Erfahrungen und den generalisierten Widerstandsressourcen, zu denen wir Zugang haben, verinnerlicht (Antonovsky, 1987). Erfahrungen, die zur einer Stärkung des Kohärenzgefühls beitragen, werden als „umfassende, handhabbare und sinnvolle“ beschrieben, und werden entwickelt durch „Konsistenz, Gleichgewicht zwischen Unter- und Überforderung und Teilnahme an

sozial wertgeschätzten Entscheidungsprozessen“ gekennzeichnet (Antonovsky 1979, S. 187). Diese Erfahrungen sind nicht zufällig, sondern u. a. von gesellschaftlichen Umständen, sozialen Beziehungen, Unterstützungserfahrungen, der eigenen Identität und auch körperlichen Voraussetzungen abhängig. Unterschiedliche soziale Positionen bedeuten sowohl unterschiedliche Herausforderungen als auch Unterschiede in der Verfügbarkeit angemessener Ressourcen zur Bewältigung dieser Herausforderungen (Antonovsky, 1979).

Das bedeutet auch, dass wir durch Ansätze, die diese Strukturen und Verteilungsmechanismen adressieren, die Umstände und Erfahrungen beeinflussen können, auf denen das Kohärenzgefühl aufbaut (Maass, 2018).

Die Salutogenese betrachtet Kohärenz als ein Zusammenspiel zwischen gesellschaftlichen, gemeinschaftlichen und individuellen Prozessen. Sie kann damit als Orientierung für Ansätze dienen, die die Bedeutung von sozialen, persönlichen und Umweltressourcen und deren Zusammenspiel für die Gesundheit betonen und versuchen, Ansätze zu entwickeln, die sich diese Gedanken zu Nutze machen. Gesundheitsförderungsstrategien, die auf Salutogenese basieren, nutzen daher oft den von der WHO empfohlenen Setting-Ansatz. Gesellschaftliche Settings, wie zum Beispiel Schulen, Gemeinden oder Arbeitsplätze, bieten Möglichkeiten kohärente Erfahrungen zu unterstützen: sie stellen uns vor Herausforderungen, verteilen Ressourcen, bieten Ziele und strukturieren unsere Erfahrungen durch die Vermittlung von Werten, Normen und gesellschaftlichen Narrativen. Auf der anderen Seite können Settings auch Kohärenz in Frage stellen: indem sie uns vor Herausforderungen stellen, die nicht mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen zu lösen sind, Ziele propagieren, die für uns unerreichbar bleiben oder nicht relevant erscheinen, oder uns mit Erfahrungen ausrüsten, die unser Verständnis von der Welt (und unseren Möglichkeiten) eher verzerren als nuancieren. (Maass, Salloway_Castello & Vandraager, 2024)

Ansätze mit einer salutogenen Orientierung konzentrieren sich daher oft auf die Mobilisierung interner Ressourcen und Strategien zur Stärkung und zielen darauf ab, eine positive Entwicklung sowohl für das Setting als auch für die Menschen darin zu fördern.

Die Teilnahme an verschiedenen gesellschaftlichen Settings kann Individuen mit den Erfahrungen und Ressourcen ausstatten, die sie benötigen, um Herausforderungen zu bewältigen und das Kohärenzgefühl zu stärken – wenn sie zu einem kohärenten Bild von den biologischen, sozialen und gesellschaftlichen Realitäten beitragen, zu denen wir uns verhalten müssen (Antonovsky, 1979; 1987). Um die flexible Nutzung von Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die ein starkes SOC kennzeichnen, sollten Erfahrungen und Ressourcen daher von einem Setting auf andere übertragen werden können: die synthetisierten Erfahrungen können zu einer genaueren Vorstellung von der Welt und den eigenen Möglichkeiten beitragen – also unser Kohärenzgefühl stärken (Maass, Lindström & Lillefjell, 2017). Der Zugang zu vielfältigen und rele-

vanten gesellschaftlichen Settings, aus denen man Erfahrungen ziehen kann, ist somit eine zentrale Ressource für die Entwicklung eines starken Kohärenzgefühls.

Salutogenese unterstützt somit Ansätze, die das komplexe Zusammenspiel von gesellschaftlichen, kommunalen und individuellen Faktoren bei der Entwicklung des Kohärenzgefühls und der Stärkung der eigenen Gesundheit berücksichtigen. In den letzten Jahren sind folglich auch auf mehreren Ebenen Bestrebungen durchgeführt worden, das Konzept der Kohärenz aus dem individuellen Erleben heraus zu heben: können wir kohärente Erfahrungen gezielt durch Kohärenz in (und zwischen) Settings, Prozessen und Leitlinien unterstützen? Gleichzeitig gibt es in diesem Gebiet noch viel Entwicklungsbedarf: wie können wir Kohärenz auf anderen Ebenen, zum Beispiel in einem Setting, beschreiben und gezielt fördern? Fördern kohärente Settings die Entwicklung eines starken Kohärenzgefühls? Und ist ein kohärentes Setting dasselbe wie ein salutogenes Setting – und falls nicht: warum nicht?

In anderen Worten ist es nötig, dem **Fluss** (im Doppelsinn von Struktur und Prozess) mehr Aufmerksamkeit zu schenken – er ist schliesslich nicht nur eine Herausforderung und potenzielle Gefahr, sondern auch das Setting, in dem wir schwimmen lernen und unsere Leben leben. In diesem Sinne ist es vielleicht auch an der Zeit, unseren Blick von den Gefahren auf die Ressourcen zu lenken, und uns auch zu fragen: wie aufregend, angenehm, spannend und lehrreich kann er sein?

Eine solche **Vertiefung der kommunalen und sozialen Aspekte der Salutogenese in Forschung und Praxis** könnte der Gesundheitsförderung neue Ansätze ermöglichen und dazu beitragen, Salutogenese als leitende Theorie der Gesundheitsförderung zu stärken.

Literatur:

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18.
- Maass, R., Lindström, B., & Liliefjell, M. (2017). Neighborhood-resources for the development of a strong SOC and the importance of understanding why and how resources work: A grounded theory approach. *BMC Public Health*, 17, 1-13.
- Maass, R. E. K. (2018). The neighborhood as a salutogenic setting: How can Salutogenesis contribute to the development of strategies for promoting health and strengthening SOC through a focus on neighborhood-resources?.
- Maass, R., Sallaway-Castello, J. & Vandraager, L. (im Druck). Salutogenesis in the context of society. In Eriksson, Lindström, Vandraager (Ed.) *Hitchhikers guide to Salutogenesis*, 2nd edition.

Ruca Maass,

ist Professorin an der Norwegischen Technisch-Naturwissenschaftlichen Universität (NTNU) in Trondheim.

Ihr beruflicher Hintergrund umfasst Ergotherapie, Sozial- und Gemeindepsychologie sowie eine Promotion in Public Health mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Salutogenese.

Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in der öffentlichen Gesundheit und Gesundheitsförderung, mit einem starken Fokus auf sozialer Gerechtigkeit, Empowerment, Inklusion und Zusammenarbeit in Gemeinden. Zudem beschäftigt sie sich mit den sozialen Determinanten von Gesundheit und Partizipation aus einer salutogenetischen Perspektive. Eines ihrer Hauptanliegen ist es, die theoretischen Grundlagen der Salutogenese auf Bereiche außerhalb des Gesundheitssektors anzuwenden und zu erforschen, wie sie das Verständnis der Beziehungen zwischen gesellschaftlichen Bedingungen und der Bewältigung von Herausforderungen in gesundheitsfördernder Weise unterstützen können.

Ruca Maass ist seit 2018 Mitglied der „Global Working Group of Salutogenesis“ der IUHPE.

Kontakt: Ruca.e.mass@ntnu.no; Tel. 0047 73412260



Quelle: Autorin