

Gesundheit im Sinne des salutogenetischen Modells

„Entscheidend ist, wie ein Mensch eine traumatische Erfahrung überstanden hat, was er daraus gemacht hat, welche weitere Entwicklung besteht und wie er diese schmerzvolle Erfahrung in sein Leben einbauen wird.“ (Schwammer 2015: 2)

Dieses Zitat von Frau Schwammer, die seit mehr als zwei Dekaden in der psychosozialen Beratung tätig ist, thematisiert im Kontext von Trauma den Umgang von Menschen mit Umwelteinflüssen. Es ist gleichzeitig das Schlüsselprinzip des Salutogenese Modells.

Das salutogenetische Modell ist ein von Aaron Antonovsky in den 1970er Jahre entwickeltes Konzept zur Erklärung der Entstehung von Gesundheit und wieso Menschen trotz gesundheitsschädigender Umwelteinflüsse gesund bleiben.

Aaron Antonovsky wuchs in Brooklyn als russisch-jüdischer Einwanderer auf. Seine Entwicklung war von Armut und bevölkerungsfeindlichen Einflüssen geprägt. Neben Einflüssen wie Armut und Rassismus musste sich Antonovsky mit Erfahrungen im Krieg auseinandersetzen. Antonovsky entwickelte trotz vieler Umwelteinflüsse, ein Verständnis davon, dass Gesundheit nicht unbedingt im Zusammenhang mit Krankheit stehen muss. (vgl. Blättner 2007: 67f.)

Das salutogenetische Modell orientiert sich nicht daran aufzuzeigen, wie Krankheiten vermieden werden können, sondern möchte wahrnehmen, wie Gesundheit entsteht und wie flexibel Einfluss genommen werden kann. (vgl. José 2016: 65) Dieses Konzept geht der Frage nach, wieso die Gesundheit von Menschen aufrechterhalten bleibt, obwohl sie schädigenden Umwelteinflüssen ausgesetzt sind. Diese Einflüsse, die auch als "Stressoren" (Aichinger 2011: 31) bezeichnet werden, wirken ständig auf den Menschen ein. Gesundheit ist demnach der Aushandlungsprozess mit diesen "Stressoren" (ebd.), die entweder von der Person selbst, oder von der Umwelt hervorgerufen werden. (vgl. ebd.) Diese Einflüsse können unter bestimmten Voraussetzungen dazu führen, dass die menschliche Gesundheit geschädigt wird. Die Einwirkung dieser Stressoren kann zu einer inneren Zerrissenheit führen. (vgl. ebd.) Neben krankmachenden/gesundheitsschädigenden Einflüssen können diese zugleich gesundheitsförderlich oder sich weder gut noch schlecht auf den menschlichen Organismus auswirken. (vgl. Blättner 2007: 68)

Es lassen sich drei unterschiedliche Arten von Stressoren identifizieren:

1. "chronische Stressoren" (Noack Napoles 2019: 113), also Umwelteinflüsse, wodurch einem Menschen dauerhaft etwas fehlt
2. "kritische Lebensereignisse" (ebd.), wie beispielsweise der Verlust des Arbeitsplatzes und
3. "akute tägliche Widrigkeiten" (ebd.), also Umwelteinflüsse, die Menschen jeden Tag begegnen.

Es gilt nochmal anzumerken, dass sich „Stressoren“ (Aichinger 2011: 31) nicht zwangsläufig negativ bzw. gesundheitsschädigend auswirken können. Vielmehr ist der Mensch ständig daran interessiert Auswirkungen der Umwelteinflüsse auszuhandeln. (vgl. Noack Napoles 2019: 113f.)

Dieser Aushandlungsprozess („Spannungsbewältigung“) (Blättner 2007: 68) hängt damit zusammen, inwieweit der Mensch in der Lage ist die eigenen Potenziale zu nutzen. (vgl. ebd.)

Das Potenzial um sich vor gesundheitsschädigenden Einflüssen schützen zu können, lässt sich in einem selbst und im unmittelbaren Nahbereich, also durch Familie, Freunde und Bekannte, wiederfinden. Ferner können Potenziale aus der Öffentlichkeit genutzt werden. Allerdings bedarf es der Bewusstmachung dieser Potenziale, um diese nutzen zu können. Diese Bewusstmachung ist das "Kohärenzgefühl" (Aichinger 2011: 31). (vgl. ebd.)

Menschen mit einem gut ausgeprägten "Kohärenzgefühl" (Blättner 2007: 68) können demnach die Potenziale besser nutzen, um auf Umwelteinflüsse reagieren zu können. Ein gut ausgeprägtes "Kohärenzgefühl" (ebd.) macht sich in einer erhöhten Variabilität in der eigenen Handlungsfähigkeit bemerkbar. Ein schwächeres "Kohärenzgefühl" (ebd.) hingegen gewährt diese Variabilität nicht. (vgl. ebd.) Die Fähigkeit Potenziale in einem selbst und der Umwelt erkennen und verwenden zu können entwickelt sich im Laufe der eigenen Entwicklung und Sozialisation. Das "Kohärenzgefühl" (Aichinger 2011: 31) agiert auf drei verschiedenen Ebenen:

- Das Verständnis davon, dass einem Ereignisse im Leben begegnen: "Verstehbarkeit" (Blättner 2007: 68);
- Die Überwindung von Schwierigkeiten und Lösung von Aufgaben: "Handhabbarkeit" (ebd.);

- Die Herstellung der Verbindung dieser Schwierigkeiten und Aufgaben mit der eigenen Motivation: "Bedeutsamkeit" (ebd.). (vgl. ebd; Aichinger 2011: 31f.)

Das salutogenetische Modell verneint eine Erklärung zu haben, wie man Erkrankungen verhindert. Vielmehr geht es darum wahrzunehmen, wie sich positive Lebenseinflüsse positiv auf das "Kohärenzgefühl" (Blättner 2007: 68) auswirken. Es geht darum, aufzuzeigen, wie sich dies im Rahmen der Gesundheitsförderung darstellt.

Was heißt dies nun für die berufliche Praxis in der Arbeit mit Kindern?

Die drei Ebenen des Kohärenzgefühls können in der infantilen Entwicklung gefördert werden. Demnach profitieren Kinder auf der Ebene der "Verstehbarkeit" (Noack Napoles 2019: 121) davon, wenn ihre Eltern oder auch Bezugspersonen aus dem beruflichen Kontext ihnen unbekannte Dinge erklären. Weiter profitieren Kinder auf der Ebene der "Handhabbarkeit" (ebd.) davon, wenn Eltern bzw. Bezugspersonen hinsichtlich kindlichen Verhaltens nicht nur mit Sanktionen reagieren, sondern diesbezüglich eine Balance finden. Auf der dritten Ebene, der "Bedeutsamkeit" (ebd.) ist es für Kinder gewinnbringend, wenn ihre Einschätzungen und Meinungen einbezogen und berücksichtigt werden. (vgl. ebd.)

Die gesellschaftliche Partizipation ist als wichtigstes Kriterium auf der Ebene der "Bedeutsamkeit" (Blättner 2007: 70) angeführt. Zwar stehen alle Ebenen in einem engen Zusammenhang, doch diese Einbindung nimmt Einfluss auf die anderen Ebenen. (vgl. ebd.) Die gesellschaftliche Partizipation bzw. die Einbindung der Klient*innen im Rahmen der beruflichen Praxis hätten positiven Einfluss auf deren Gesundheit. Aus dieser Einbindung entwickelt sich ein "Gefühl von Zugehörigkeit" (ebd.: 71). Strukturell muss das Arbeitsumfeld im Optimalfall in der Arzt konzipiert sein, dass es Orientierung geben kann, damit Klient*innen ihre Potenziale nutzen können, aber gleichzeitig nicht überfordert werden. (vgl. ebd.)

Literatur

Aichinger, A. (2011): Resilienzförderung mit Kindern. Kinderpsychodrama Band 2. 1.

Aufl. Wiesbaden.

Blättner, B. (2007): Das Modell der Salutogenese. In: Prävention und

Gesundheitsförderung, 2: 67–73.

José, M. (2016): Salutogenese und Resilienz. In: José, M. (Hg.): Positive

Psychologie und Achtsamkeit im Schulalltag. Wiesbaden: 65–70.

Noack Napoles, J. (2019): Vulnerabilität und Resilienz. Aaron Antonovskys

Konzeption der Salutogenese. In: Stöhr, R./Lohwasser, D./Noack Napoles,

J./Burghardt, D./Dederich, M./Dziabel, N./Krebs, M./Zirfas, J. (Hg.):

Schlüsselwerke der Vulnerabilitätsforschung. Wiesbaden: 109–124.

Schwammer, R. (2015): Zuflucht Bildung. Die Bedeutung der Sinnggebung für die

Gesundheit. Refuge in education. The significance of assigning meaning for

health. In: Magazin erwachsenenbildung.at: 1–7.