

Thementext

Salutogenese

Das Wichtigste in Kürze

Das Modell der Salutogenese gilt als eines der zentralen theoretischen Basismodelle für Gesundheitsförderung und Prävention. Es beleuchtet die Entstehung, Entwicklung und Förderung von Gesundheit. Im Vordergrund steht die Frage, wie Menschen trotz Risiken und Belastungen gesund bleiben können. Von Bedeutung sind Ressourcen und Schutzfaktoren sowie die Einschätzung und Bewältigung von Stress- und Spannungszuständen.

Das Modell der Salutogenese

Vom lateinischen «salus» (Gesundheit) und vom griechischen «genesis» (Entstehung) hergeleitet, widmet sich das Modell der Salutogenese der Frage, «wie Gesundheit entsteht». Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) hat mit diesem Modell in den 1970er-Jahren einen Paradigmenwechsel in der Perspektive auf Krankheits- und Gesundheitsentstehung eingeläutet. Antonovsky hat einer Vielfalt von Ansätzen der [Gesundheitsförderung und Prävention](#) den Weg geebnet, den Aufschwung des bio-psycho-sozialen Modells begünstigt und die Professionalisierung der gesundheitswissenschaftlichen Disziplinen gefördert (Antonovsky, 1979; Petzold & Bahrs, 2020; Wydler et al., 2010; Bengel & Lyssenکو, 2012).

Zentral und damals relativ neu war Antonovskys Sicht auf das Zusammenspiel von Gesundheit, Belastungen und Ressourcen. In einem metaphorischen Bild vergleicht er das Leben mit einem gefährlichen Fluss, in dem wir schwimmen. Ein Grossteil des Flusses ist gefährlich, es gibt Gabelungen, leichte Strömungen und Stromschnellen. Nach salutogenetischer Denkweise geht es nicht nur darum, diese Gefahren zu beseitigen oder die Menschen nicht im Fluss schwimmen zu lassen. Zwar soll der Fluss nach gefährlichen Stellen abgesehen werden, gleichzeitig aber sind die Fähigkeiten der Schwimmenden zu verbessern, um mehr Sicherheit zu erhalten (Bengel et al., 2001). Antonovsky warf mit dieser Sichtweise die Frage auf, «wie Menschen trotz Risiken und Stressoren gesund bleiben können». Die Innovation lag dabei in der Abkehr von einem eindimensionalen Krankheits- und [Gesundheitsbegriff](#), wonach Gesundheit primär als Nicht-

Inhaltsverzeichnis

Das Wichtigste in Kürze	1
Das Modell der Salutogenese	1
Stand der Diskussion	3
Handlungsansätze für die Gesundheitsförderung und Prävention	4
Literaturverzeichnis	5

Vorhandensein von Krankheit definiert wurde (Faltermaier, 2020; Franke, 2012; Antonovsky, 1997). Gesundheit entsteht nach Antonovskys Modell der Salutogenese aus dynamischen Wechselwirkungen zwischen belastenden und schützenden Faktoren. Das Modell setzt sich aus vier Kernelementen zusammen:

1. Gemäss dem *Kontinuum von Gesundheit und Krankheit* (Abbildung 1) ist ein Mensch niemals ausschliesslich gesund oder krank. Die Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit sind fließend. Es gibt kein zeitliches Nacheinander, sondern gesunde und kranke Anteile existieren gleichzeitig (Franzkowiak, 2018).
2. Ausgehend vom Modell der Salutogenese gibt es sogenannte *generalisierte Widerstandsressourcen*, die Gesundheit im Lebensverlauf fördern und eine Spannungsbewältigung erleichtern können (Franke, 2012). Darunter fallen sowohl Merkmale der Person (z. B. Selbstvertrauen, Immunkompetenz, Intelligenz) als auch Merkmale des sozialen und gesellschaftlichen Umfelds (z. B. soziale Unterstützung, kulturelle Stabilität, finanzielle Unabhängigkeit).
3. Das *Kohärenzgefühl* (*Sense of Coherence, SOC*) ist ein zentrales Konzept im Modell der Salutogenese. Es setzt sich aus den drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zusammen und ist als ein dauerhaftes, aber dynamisches Gefühl des Vertrauens zu ver-

stehen (Tabelle 1). Ein ausgeprägter Kohärenz-sinn führt dazu, dass Menschen flexibel auf Anforderungen und Belastungen reagieren und entsprechende Ressourcen aktivieren können (Bengel & Lyssenko, 2012; Geyer, 2010; Petzold & Bahrs, 2020; Wydler et al., 2010).

TABELLE 1

Die Komponenten des Kohärenzgefühls nach Aaron Antonovsky (1997)

Eine hohe Ausprägung ist vorhanden, wenn ein Mensch...

Verstehbarkeit

...alltägliche Informationen und Situationen als geordnet oder erklärbar wahrnehmen und zu einem konsistenten Bild zusammenfügen kann.

Handhabbarkeit

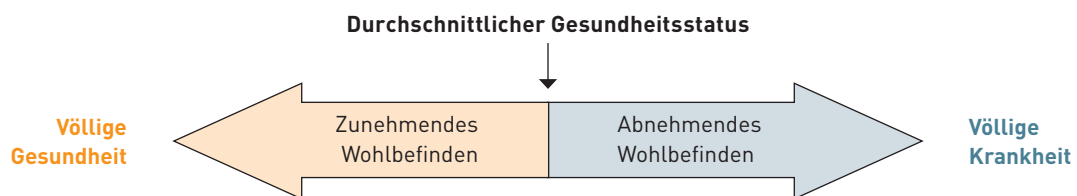
...davon überzeugt ist, Schwierigkeiten lösen zu können und die Ressourcen, die zur Bewältigung von Anforderungen notwendig sind, realistisch einschätzen zu können.

Sinnhaftigkeit

...sein Leben als sinnvoll empfindet und motiviert ist, Schwierigkeiten in Angriff zu nehmen, zu bewältigen, aus den Erfahrungen zu lernen und darin einen Sinn zu sehen.

ABBILDUNG 1

Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum



Quellen: Hurrelmann & Richter (2013, S. 125); Franzkowiak (2018)

4. Im Laufe seines Lebens ist der Mensch ständig sogenannten Stressoren ausgesetzt (z. B. belastende Lebensereignisse, Arbeitsbelastungen oder Umweltschadstoffe). In Anlehnung an das Stressmodell von Lazarus (1966) nimmt im Modell der Salutogenese die *Art und Weise der Bewältigung dieser Stressoren* eine zentrale Rolle ein. Dabei sind die subjektive Einschätzung der Stressoren und die Abwägung der vorhandenen Ressourcen zur Bewältigung (Coping) ausschlaggebend dafür, welche Auswirkungen die Stressoren auf das Individuum haben (Antonovsky, 1997; Bengel & Lyssenko, 2012).

Abbildung 2 zeigt neben dem Konzept des Coping einige andere Theorien, die einen Beitrag zur Erklärung von Gesundheit leisten. Zwischen dem Salutogenese-Konzept und den Theorien und Konzepten in der Abbildung bestehen Ähnlichkeiten und Unterschiede. Alle erwähnten Theorien und Konzepte

schliessen salutogene Elemente und Dimensionen mit ein und fokussieren auf Gesundheitsressourcen und Lebensqualität.

Stand der Diskussion

Für jene Professionen, die sich der Gesundheitsförderung und Prävention widmen, ist die Salutogenese mit dem Konzept des Kohärenzgefühls eine bedeutsame Basistheorie und eine wichtige Argumentationsgrundlage, wenn es darum geht, bei Individuen und Gruppen Ressourcen zu stärken. Die akademische Auseinandersetzung und Forschung weist allerdings bislang noch grosse Lücken auf. Es fehlt an Evidenz, teils auch an einer klaren Abgrenzung beispielsweise zwischen dem Kohärenzgefühl und der Kontrollüberzeugung. Darüber hinaus wurden in der Vergangenheit häufig die zeitliche Stabilität und die Messbarkeit des Kohärenzgefühls in

ABBILDUNG 2

Der Salutogenese-Schirm



Quelle: Meier Magistretti et al. (2019)

wissenschaftlichen Studien infrage gestellt. In der Schweiz zeigt sich die zunehmende Bedeutung der Salutogenese in der Gründung des [Zentrums für Salutogenese an der Universität Zürich](#). Zudem erschien erst vor Kurzem ein umfassendes Handbuch, welches Salutogenese und Kohärenzgefühl aus unterschiedlichen Perspektiven (u.a. Wissenschaft, Politik, Bildung, Praxis) und mit unterschiedlichem thematischem Fokus (u.a. Soziale Arbeit, Stress, Geburtshilfe, Gemeinwesenarbeit) beleuchtet und entsprechende Anknüpfungspunkte bietet (Meier Magistretti et al., 2019).

Handlungsansätze für die Gesundheitsförderung und Prävention

Massnahmen, die auf die Reduktion von konkreten Krankheiten und Risiken abzielen, finden einfacher politische Unterstützung und Zugang zu öffentlichen Geldern als Massnahmen, die ohne expliziten Krankheitsbezug darauf fokussieren, Ressourcen und Lebenskompetenzen zu stärken. Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung und Prävention haben die wichtige Aufgabe, einen Mentalitätswandel zu fördern und das Bewusstsein für die Bedeutung von Ressourcen und Schutzfaktoren für den Schutz und Erhalt von Gesundheit und die Prävention von Krankheiten zu stärken. Dies erfordert eine solide Datenbasis und Argumente, welche den Zusammenhang zwischen Schutzfaktoren und Gesundheit veranschaulichen und erklären. Ergänzend zur Argumentation, dass die Stärkung von Schutzfaktoren Krankheiten verhindern und Gesundheitskosten reduzieren kann, brauchen wir Argumente, die auf dem salutogenetischen Modell beruhen und die Bedeutung des gesunden Aufwachsens und der Förderung der Lebensqualität betonen. Das Argumentarium [«Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen»](#) von Gesundheitsförderung Schweiz (Saam, 2021) zeigt einerseits Ansätze dazu auf, andererseits ist es aber – mit Blick auf politische Akzeptanz – weiterhin einer präventiv orientierten Argumentationslogik verpflichtet (vgl. dazu Mattig, 2019).

Weil Schutzfaktoren in allen Lebensbereichen gebildet werden, sind multisektorale und interdisziplinäre Ansätze besonders vielversprechend: Gesundheitsförderung und Prävention haben ein grosses Potenzial, sich in die verschiedenen Politik- und Lebensbereiche (Bildung, Arbeit, Soziales, Kultur,

Raumplanung usw.) einzubringen und sich für den Aufbau und Erhalt von Schutzfaktoren einzusetzen. Entsprechende Initiativen wie die Gesundheitsfolgenabschätzung (vgl. Favre Kruit & Kessler, 2015) oder interdepartementale Zusammenarbeiten im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme sind hier wichtige Initiativen.

Auf der Umsetzungsebene gibt es mittlerweile viele Ansätze und Projekte, die explizit auf die Förderung von Schutzfaktoren ausgerichtet sind und beispielsweise Lebenskompetenzen bei Kindern, ausgewogene Ernährung und Bewegung im Alter oder die psychische Gesundheit durch die Stärkung sozialer Unterstützung fördern. Damit verbunden ist einerseits ein Wechsel des Fokus im konkreten Arbeitsalltag von Problemen zu Ressourcen und andererseits derselbe Fokuswechsel auch bei der Messung von Wirksamkeit – von verringerter Mortalität und Morbidität hin zu herausfordernden Konzepten wie Selbstwirksamkeit, Wohlbefinden, Resilienz oder Lebensqualität (vgl. auch Downe, 2019). In der Kommunikation mit den Zielgruppen hat sich ein solcher Fokuswechsel von defizitorientierten zu positiven Botschaften ebenfalls als hilfreich erwiesen: Ältere Menschen lassen sich zum Beispiel eher für ein Bewegungstraining begeistern als für einen Sturzpräventionskurs.

Die drei Dimensionen des Kohärenzgefühls, *Verstehbarkeit*, *Handhabbarkeit* und *Sinnhaftigkeit*, eignen sich gut als Leitkriterien für die Reflexion von Herausforderungen, die im Alltag bewältigt werden müssen. Herausforderungen wie zum Beispiel eine belastende Erziehungsaufgabe sind vielleicht verstehbar und sinnhaft, aber nur schwer bewältigbar, andere Aufgaben wie zum Beispiel eine monotone Arbeit mögen zwar gut bewältigbar sein, aber die fehlende Sinnhaftigkeit kann auf Dauer zermürben. Salutogen orientierte Arbeit identifiziert und stärkt einerseits Ressourcen im Sinne generalisierter Widerstandsressourcen, andererseits erkennt sie Potenziale zur Förderung des Kohärenzgefühls (Lindström & Eriksson, 2019). Im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements kann dies bedeuten, einerseits durch Veränderungen in der Arbeitsorganisation und Kommunikation und andererseits durch Empowerment auf individueller und gruppenbezogener Ebene die Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit von Anforderungen zu erhöhen und zu einem kohärenten Erleben der Arbeit und zu grösserer Selbstwirksamkeit beizutragen.

Literaturverzeichnis

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Dgvt.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. Jossey Bass.
- Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert* (erweiterte Neuauflage). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Vol. 43*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Downe, S. (2019). Die Zukunft gebären: Salutogenese in Mutterschaft und früher Kindheit. In C. Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 207–219). Hogrefe.
- Faltermaier, T. (2020). *Salutogenese. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention*. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese>
- Favre Kruit, C. & Kessler, C. (2015). *Gesundheitsfolgenabschätzung. Eine Standortbestimmung auf kantonaler Ebene der Schweiz*. Arbeitspapier 33. Gesundheitsförderung Schweiz.
- Franke, A. (2012). *Modelle von Gesundheit und Krankheit* (3. Aufl.). Huber.
- Franzkowiak, P. (2018). *Gesundheits-Krankheits-Kontinuum*. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheits-krankheits-kontinuum>
- Geyer, S. (2010). Antonovsky's Sense of coherence – ein gut geprüftes und empirisch bestätigtes Konzept? In H. Wydler, P. Kolip & T. Abel (Hrsg.), *Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts* (4. Aufl.). Juventa.
- Hurrelmann, K. & Richter, M. (2013). *Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung* (8. Aufl.). Juventa.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2019). Von der Anatomie der Gesundheit zur Architektur des Lebens – Salutogene Wege der Gesundheitsförderung. In C. Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 25–92). Hogrefe.
- Mattig, T. (2019). Salutogenese in der (inter-)nationalen Gesundheitspolitik: Der Kohärenzsinn – ein politischer Sinn? In C. Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 201–205). Hogrefe.
- Meier Magistretti, C. (Hrsg.), Lindström, B. & Eriksson, M. (2019). *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung*. Hogrefe.
- Petzold, T. D. & Bahrs, O. (2020). Beiträge der Salutogenese zu Forschung, Theorie und Professionsentwicklung im Gesundheitswesen. In P. Kriwy & M. Jungbauer-Gans (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssoziologie*. Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-06392-4_5
- Saam, M. (2021). *Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen. Argumentarium*. Arbeitspapier 53. Gesundheitsförderung Schweiz.
- Wydler, H., Kolip, P. & Abel, T. (2010). *Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts* (4. Aufl.). Juventa.

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Autorin und Autor

- Dr. Birgit Keller, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)
- Dr. Günter Ackermann, Qualität und Evaluation

Begleitgruppe Gesundheitsförderung Schweiz

- Karin Cleemann
- Nolvenn Gambin
- Sven Goebel
- Lisa Guggenbühl
- Chloé Saas
- Raphaël Trémeaud
- Dominik Weber

Fotonachweis Titelbild

© iStock

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, November 2023