

Der Begriff **Salutogenese** wurde geprägt von **Aaron Antonovsky** 1923 - 1994. Salutogenese bedeutet wörtlich die Entstehung, beziehungsweise die Erhaltung von Gesundheit. Das Konzept Salutogenese ist innerhalb der Medizin zwar bekannt, fristet jedoch neben der sogenannten Pathogenese, oder Krankheitslehre, ein Schattendasein. Für jeden gesundheitsbewussten Menschen steht Salutogenese jedoch zentral. Schon Andrew Still, der Begründer der Osteopathie erklärte vor über 150 Jahren: „Wir müssen die Gesundheit suchen; Krankheiten kann jeder finden.“

Wie verstand Antonovsky Salutogenese? Sein Fokus richtete sich auf die Voraussetzungen, die der Mensch braucht, um trotz Belastung und Stress gesund zu werden und gesund zu bleiben.

Er verstand Gesundheit nicht im absoluten Sinn, sondern als Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit. Es geht dabei nicht so darum, Krankheit zu bekämpfen, sondern Gesundheit zu fördern. Krankheit wird auch nicht einfach negativ gesehen, sondern sie bildet eine Herausforderung, mehr für die Gesundheit zu tun.

Antonovsky nannte die dazu notwendige Lebenseinstellung **Kohärenzsinn**.

Er beschrieb dazu drei notwendige Schritte:

1. Verstehbarkeit.

Der Mensch sollte versuchen das Leben und dessen Prozesse - auch Krankheitsprozesse - begreifbar zu machen.

Wie funktioniert unser Organismus? Wie ist er gebaut? Was braucht er für einwandfreie Funktionen? Was fehlt ihm unter Umständen?

Kann er einen spezifische Krankheitsprozess in Ursachen und Zusammenhängen verstehen?

2. Sinnhaftigkeit.

Dabei geht es um das Erkennen, dass jeder derartige Prozess - ganzheitlich gesehen - irgendwie Sinn macht.

3. Handhabbarkeit.

Aus dem Verständnis der Prozesse und dem Erkennen deren Sinnhaftigkeit wächst die Motivation, etwas für seine Gesundheit zu tun.

Da stellt sich die Frage nach den nächsten Schritten und den notwendigen Ressourcen:

- Was braucht es, um mit in einer bestimmten Situation weiter zu kommen?
- Was hilft, Spannung und Stress abzubauen und den Kohärenzsinn zu stärken?

Die Auswahl ist gross:

Körperliches Training, gesunde Nahrung, soziale Beziehungen und natürlich auch materielle Ressourcen wie Geld, Wohnraum etc.

Zusammengefasst lässt sich zu Salutogenese sagen, dass die Aufmerksamkeit auf Potenzial und Stärke gerichtet ist, statt auf Krankheit und Schwäche.

Für die Therapie bedeutet dies, die gesunden Anteile des Menschen zu erkennen und zu unterstützen.

Für die Prävention heisst es, die Herausforderungen des Lebens positiv anzunehmen.