

Salutogenese und Resilienz als neue Perspektiven, die Hoffnung geben

Dr. Georg Kormann, 25.09.2023

In den letzten beiden Jahrhunderten hat sich ein mechanistisches Welt- und Menschenbild in den Humanwissenschaften entwickelt mit der Vorstellung vom Menschen als Maschine, die bei Funktionsstörung repariert werden kann.

In der Medizin, der Psychologie und den Humanwissenschaften hat dies zu einem pathogenetischen Gesundheitssystem geführt, das eigentlich als Krankheitssystem bezeichnet werden muss.

Erst in der Neuzeit – in den 1980-er Jahren – zeichnet sich ein deutlicher Paradigmenwechsel ab.

Aaron Antonovsky (1923-1994) führte schon anfangs der 70-er Jahre mit der Betonung der Selbstheilungskräfte des Menschen eine neue Perspektive ein. Gesundheit spielt sich demnach immer in einem Spannungsfeld von Wechselwirkungen ab, wobei den psychologischen und sozialen Gegebenheiten große Bedeutung beigemessen wird.

Das aktuelle „Bio-psycho-soziales Modell von Gesundheit und Krankheit“ geht von einem integrativen medizinischen Ansatz aus, der Krankheit nicht rein mechanistisch, sondern als Störung der Interaktion von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren versteht. Die Präambel der WHO-Satzung enthält die Definition der WHO für Gesundheit: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Die Satzung der WHO trat am 7. April 1948 in Kraft.

Antonovskys Kehrtwendung beginnt 1970, als er in einer empirischen Studie die Anpassung an die Wechseljahre von israelischen Frauen, die im Konzentrationslager überlebt hatten, untersuchte. Es stellte sich heraus, dass die Mehrheit die Strapazen relativ gut überstanden hatten und ca. 30% der Frauen über eine gute psychische Gesundheit und körperliche Verfassung verfügten. Antonovsky betrachtete das Überwinden von lebensbedrohlichen und traumatischen Erlebnissen als ein „Wunder“.

Auch in der vorher genannten Untersuchung von Emmy Werner und Mitarbeitern fiel auf, dass ca. 30% der in Kauai untersuchten Risikokinder sich erstaunlich positiv entwickelten und als Erwachsene ihr Leben gut meistern konnten. Eine günstige und förderliche Umgebung in den frühen Lebensjahren hatte ihnen zu Resilienz verholfen.

Aaron Antonovsky und seine Frau Helen - Entwicklungspsychologin, haben sich nach der Auswanderung nach Israel im Jahr 1960 gemeinsam am Institut für angewandte Sozialforschung in Jerusalem mit speziellen Themen über den Zusammenhang zwischen Stressforschung und Gesundheit befasst und haben das Konzept der Salutogenese entwickelt, d. h. sie versuchten damit zu erklären, wie Gesundheit entsteht. Der Erforschung des „Wunders des Gesundbleibens“ widmete er und seine Frau Helen danach ihre ganze Energie.

Beide prägten somit den Begriff der „Salutogenese“ und stellten die Frage nach der Entstehung von Gesundheit und Heil-Werden in den Mittelpunkt der weiteren Forschung.

Es geht beiden dabei nicht um eine einfache Suche nach Glück. Es wird deutlich, dass in allen kritischen Lebenssituationen wie z.B. bei schwerer Krankheit oder Tod die Frage nach dem Sinn im Leben auftaucht.

Wie bei Viktor Frankl wird Leid nicht als Sonderfall menschlichen Lebens betrachtet, sondern als normaler Bestandteil der menschlichen Existenz. Aaron und Helen Antonovsky betrachten das Leid mit einem bedingungslosen Realismus.

Das bedeutet, dass das Leid nicht aus dem Gesamtbild des Lebens vergessen oder übersehen werden kann. Die Gesundung oder Heilung sollte jedoch nicht allein den etablierten Fachinstanzen der Medizin und Psychotherapie überlassen werden.

Die einzelne Person soll ermuntert werden, den Blick auf die sich öffnenden Freiräume zu richten und selbstwirksam nach den verborgenen Sinnmöglichkeiten im Leben zu suchen.