

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 88 (2017)
Heft: 10: Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft

Artikel: Das Konzept der Salutogenese : Orientierung und Vertrauen helfen, gesund zu bleiben
Autor: Seifert, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-834294>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das Konzept der Salutogenese

Orientierung und Vertrauen helfen, gesund zu bleiben

Was erhält Menschen gesund, obwohl sie vielen schädlichen Einflüssen ausgesetzt sind? Diese Frage hat der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky in den 70er-Jahren gestellt. Die Entwicklung einer inneren Disposition, aber auch die Schaffung guter Lebensbedingungen spielen eine zentrale Rolle.

Von Elisabeth Seifert

Jeder von uns, egal in welchem Alter jemand sein mag, ist täglich psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt. Die Arbeitswelt und das Privatleben stellen uns immer wieder vor neue Herausforderungen, die bewältigt werden wollen. Leistungsdruck und Zeitnot sowie persönliche Probleme, etwa Krankheit, finanzielle Sorgen oder ungelöste Beziehungsfragen, können uns nicht nur belasten, sondern überlasten – und Stress auslösen. Stress aber kann uns krank machen. Wir sind diesem Stress jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Das zeigen Beobachtungen und ein darauf basierendes Modell von Aaron Antonovsky, einem amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen (1923–1994). Im Jahr 1970 führte er eine Untersuchung an Frauen aus Zentraleuropa zur Anpassungsfähigkeit an die Menopause durch. Die untersuchten Frauen waren teilweise in jungen Jahren in Konzentrationslagern inhaftiert gewesen. Dem Forscher fiel auf, dass ein Teil der Frauen trotz der Vorbelastung durch ihre Zeit im Konzentrationslager körperlich und geistig völlig gesund war. Sie verfügten offenbar über Ressourcen, die sie trotz der höchst belastenden Erlebnisse gesund bleiben liessen. Diese Beobachtung führte zu der seine künftigen Studien bestimmenden Fragestellung: Was ist es genau, das Menschen

gesund erhält, obwohl sie vielen potenziell gesundheitsschädigenden Einflüssen ausgesetzt sind? Noch heute gilt es als grosser Verdienst von Aaron Antonovsky, diese Frage nach der Entstehung von Gesundheit respektive einer gesunden Entwicklung des Menschen in die Wissenschaft gebracht zu haben. Er hat dafür den Begriff «Salutogenese» geprägt, der sich aus zwei Wörtern zusammensetzt: «salus» ist lateinisch und bedeutet Gesundheit, Heil, Glück; «Génesis» ist griechisch und heisst Entstehung, Entwicklung.

Der Kohärenzsinn

Der Grundgedanke ist nicht neu. Bereits in der antiken Medizin gab es entsprechende Empfehlungen und Konzepte. Im 20. Jahrhundert stiess zunehmend auf Kritik, dass bei der Erklärung und Behandlung von Krankheiten allzu stark organ- und symptombezogene Faktoren im Vordergrund standen, psychologische und soziale Aspekte sowie Einflüsse der Umwelt aber kaum berücksichtigt wurden. Aaron Antonovsky war dann der Erste, der nicht nur diese Sichtweise kritisierte, sondern die Forschung nach Krankheitsursachen um jene nach der Entwicklung und Erhaltung von Gesundheit ergänzte. In seinem Konzept der Salutogenese versteht er

Krankheit und Gesundheit dabei als zwei Pole innerhalb eines dynamischen Prozesses zwischen einer Vielzahl von belastenden und entlastenden Faktoren.

Die zentrale Einflussgrösse, die es Menschen ermöglicht, sich in Richtung des Pols Gesundheit zu bewegen, ist für Antonovsky der Kohärenzsinn. Diesen Kohärenzsinn definiert er als «globale Orientierung eines dynamischen wie beständigen Gefühls des Vertrauens». Er setzt sich aus den Komponenten Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit zusammen. Mit Verstehbarkeit ist gemeint, dass die Welt als geordnet und

«Forschungsarbeiten machen deutlich: Der Kohärenzsinn ist eine wichtige persönliche Ressource.»

>>



Das Leben mit all seinen Unwägbarkeiten gleicht einem reissenden, trüben Fluss: Die Herausforderung besteht darin, ein guter Schwimmer zu werden.

Foto: Dominik Steinmann/key

erklärbar wahrgenommen wird. Bewältigbarkeit bedeutet die Überzeugung, dass man über die nötigen Ressourcen verfügt, um Herausforderungen begegnen zu können. Die Sinnhaftigkeit charakterisiert das Ausmass, in dem der Mensch sein Leben als sinnstiftend empfindet und dadurch motiviert ist, Schwierigkeiten in Angriff zu nehmen. Je besser dieser Kohärenzsinn ausgeprägt ist, desto flexibler kann der Mensch auf Anforderungen und Belastungen reagieren. Der Kohärenzsinn darf dabei nicht einfach mit einem bestimmten Persönlichkeitstyp gleichgesetzt werden. Die Stärke oder Schwäche des Kohärenzsinn ist vielmehr auch abhängig von gesellschaftlichen Gegebenheiten und der familiären Sozialisation.

Gute Lebens- und Arbeitsbedingungen schaffen

Um die Ausprägung des Kohärenzsinn zu messen, hat Antonovsky einen Fragebogen entwickelt, der zahlreiche empirische Studien ermöglichte – bis in die heutige Zeit. «Diese auf der ganzen Welt durchgeführten Forschungsarbeiten zeigen, dass der Kohärenzsinn eine wichtige persönliche Ressource ist», sagt Georg Bauer. Er ist Gesundheits- und Arbeitswissenschaftler an der Universität Zürich und leitet das Anfang September am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention gegründete Zentrum für Salutogenese. Während Antonovsky, so Bauer, den Kohärenzsinn vor allem als Schutzfaktor und Puffer angesichts widriger Umstände begriffen habe, analysierten neuere Untersuchungen auch, wie ein positives Gesundheitsgefühl hervorgerufen werden kann.

Neben der Erforschung des Kohärenzsinn des einzelnen Menschen hat sich das Konzept der Salutogenese in den letzten Jahrzehnten vor allem in der auf die Praxis ausgerichteten Gesundheitsförderung etabliert und ist hier auf grosse Resonanz gestossen, weltweit und auch in der Schweiz. Bereits Antonovsky hat das salutogenetische Modell als Basis für die Gesundheitsförderung verstanden. Das Kohärenzerleben des Einzelnen, das teilweise von der Persönlichkeit geprägt ist, sei nur ein Teil der salutogenetischen Sichtweise, betont Georg Bauer. Darüber hinaus interessiere ein zweiter Aspekt, nämlich die Stärkung genereller Ressourcen wie die Einbettung in soziale Gemeinschaften und positive Arbeitsbedingungen. Bauer: «Diese Ressourcen stärken das Kohärenzerleben, den Umgang mit Belastungen, aber auch eine positive Gesundheitsentwicklung». Schaffe man also «gute, ressourcenreiche Lebensbedingungen für alle, dann können auch jene, die labiler sind, bestehen und sich positiv entwickeln».

In der praktischen Gesundheitsförderung dient das Konzept der Salutogenese als eine Art theoretischer Überbau für das Prinzip der Ressourcenorientierung. Mit einer Vielzahl von Projekten soll die psychische und physische Gesundheit der breiten Bevölkerung gestärkt werden.

Unabhängig davon hat sich im Jahr 2007 unter der Leitung von Georg Bauer eine international zusammengesetzte Arbeitsgruppe mit rund 20 Forschenden formiert, die das Salutogenese-Modell auf wissenschaftlicher Basis weiterentwickelt. Im Fokus der Wissenschaftler steht insbesondere, wie unser soziales Umfeld, etwa der Alltag in der Arbeitswelt

Pflegende für Projekt gesucht

Das Team des Zentrums für Salutogenese um Georg Bauer an der Universität Zürich hat ein digitales Instrument zur Unterstützung der Teamentwicklung erarbeitet, den «wecoach» (www.wecoach.ch). Dieser digitale Coach unterstützt Führungskräfte darin, gemeinsam mit ihrem Team die Arbeitsbedingungen und das Teamklima zu analysieren und zu verbessern. Der Fokus liegt dabei auf der Verbesserung der Balance von arbeitsbezogenen Ressourcen und Belastungen, um die Gesundheit und das Engagement der Mitarbeiter zu fördern. In einem nächsten Schritt wird das Instrument nun gezielt auf die spezifischen Bedürfnisse in Pflegeberufen angepasst. Um Herausforderungen dieser Zielgruppe noch besser verstehen zu können, werden zurzeit Pflegende für die Teilnahme an zwei Fokusgruppen in Zürich gesucht. Interessierte Pflegende, die zu dieser Entwicklung beitragen möchten, finden nähere Informationen auf der Website (www.ebpi.uzh.ch) oder bei der Projektleiterin Sylvia Lisman-Broetje sylvia.lisman-broetje@uzh.ch.

oder in der Schule, gestaltet sein muss, damit Belastungen besser zu bewältigen sind und eine positive Gesundheitsentwicklung ermöglicht wird.

Das Zentrum für Salutogenese untersucht in erster Linie die Arbeitsbedingungen. Bauer: «Wir interessieren uns dafür, welche Arbeitsbelastungen uns überfordern und dazu führen, dass wir krank werden, und gleichzeitig dafür, welche Arbeitsressourcen uns stärken und uns gesund und engagiert fühlen lassen. Beide Aspekte sind Voraussetzungen für eine nachhaltige Leistungsfähigkeit.» Ein besonderes Augenmerk liege bei den Teamprozessen, betont der Arbeitswissenschaftler. Ein

«Stress ist Ausdruck eines bedrohlichen Auseinanderklaffens zwischen Ist- und Sollzustand.»

guter Umgang miteinander, Wertschätzung, gegenseitige Unterstützung sowie genügend Entscheidungsspielraum tragen wesentlich zu einem guten Klima innerhalb eines Teams bei. Das Zentrum für Salutogenese konzipiert entsprechende Schulungen für Führungskräfte unterschiedlicher Branchen – auch für die Langzeitpflege (siehe den Kasten unten).

Unterstützung bei chronischen Krankheiten

Neben den Anwendungen für die Gestaltung des sozialen Umfelds ist das Salutogenese-Modell auch in verschiedenen Bereichen der Medizin von Bedeutung. Die Erkenntnis, dass Gesundheit und Krankheit in dynamischer Wechselwirkung stehen, bedeutet, dass bei kranken Menschen immer auch die gesunden Anteile zu beachten sind. Gerade bei chronischen Krankheiten, die das Leben der Betroffenen über einen längeren Zeitraum beeinträchtigen können, ist diese Sicht gemäss Georg Bauer besonders wichtig.

«Indem die Ressourcen und die positive Gesundheitsdimension gestärkt werden, können zum Beispiel auch Menschen mit Multipler Sklerose eine bessere Lebensqualität erlangen.» Man habe in der Therapie hier bereits Fortschritte erzielt, beobachtet Bauer. «Oft aber steht die blosser Erhaltung von Basisfunktionen im Vordergrund, und man übersieht die Möglichkeit, auch positive Entwicklungen zu unterstützen, wie eine neue Prioritätensetzung und Sinnfindung oder einen gesünderen Lebensstil.»

Um die psychische und physische Gesundheit zu unterstützen, hat der deutsche Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Theodor Dierk Petzold, die salutogene Kommunikation entwickelt. Entsprechend dem Kohärenzsinn gelte es, zunächst die innere Wahrnehmung des Patienten dafür zu stärken, was für ihn bedeutsam und stimmig ist. Daraus folge die Motivation, sich mit dem eigenen Handeln diesem Idealzustand anzunähern. Im Verlauf dieses Prozesses mache der Betroffene die Erfahrung, dass er etwas bewirken kann. Und zudem lerne er, sein Tun sowie dessen Wirkung zu reflektieren und zu verstehen. Mit der salutogenen Kommunikation will Petzold, der im deutschen Bad Gandersheim ein Zentrum für Salutogenese leitet, seinen Klienten dazu verhelfen, Stress abzubauen. Stress, ein Faktor für viele chronische Krankheiten, sei immer Ausdruck eines bedrohlichen Auseinanderklaffens zwischen dem Ist- und dem Sollzustand. ●

Miele
PROFESSIONAL

Perfekte Hygiene-Sicherheit für Wäsche und Geschirr

Besuchen Sie uns
an der IGEHO in Basel
Halle 1.0, Stand E101



Wäschepflege und Geschirreinigung aus einer Hand

- Hygiene-Waschmaschinen für die gründliche Aufbereitung infektionsverdächtiger Wäsche
- Leistungsstarke Trockner mit kurzen Trocknungszeiten
- Platzsparende Muldenmangeln mit hohen Leistungsdaten
- Frischwasser-Geschirrspüler mit thermischer Desinfektion für hervorragende Reinigungshygiene
- Beste Wirtschaftlichkeit über die gesamte Nutzungsdauer

Telefon 056 417 27 51

professional@miele.ch | www.miele.ch/professional