

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 67 (2005-2006)  
**Heft:** 9: Salutogenese

**Artikel:** Interview mit dem Autor Mark Niederdorfer  
**Autor:** Niederdorfer, Mark  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357599>

### **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:** 29.01.2026

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

schen Modell wird eine Sichtweise auf den Stressprozess formuliert, die in weiten Teilen stark an die transaktionale Stresskonzeption von Lazarus erinnert. Jedoch rückt mit dem Konstrukt des Kohärenzsinn eine Persönlichkeitsvariable in den Mittelpunkt. Der Kohärenzsinn wird als eine entscheidende Determinante für die Entstehung von Stressreaktionen sowie den Grad der physischen und psychischen Gesundheit angesehen. Der Kohärenzsinn übt nach Antonovskys Auffassung einen direkten Effekt auf die physische und psychische Gesundheit aus. Personen, die über einen stark ausgeprägten Kohärenzsinn verfügen, werden durch die Konfrontation mit negativen Ereignissen

nicht nur nicht beeinträchtigt, sondern sogar gewinnen. Damit wird eine Extremposition zum Einfluss von personaler Disposition auf den Stressprozess formuliert.

In diesem Falle ist erklärbar, dass Lehrpersonen mit einem höheren SOC auch gelassener mit Stress am Arbeitsplatz umgehen, respektive sich weniger durch Burnout bedroht fühlen, obwohl die Aufgabenfelder sich für alle im gleichen Masse verändern. Es könnte gar davon ausgegangen werden, dass Lehrpersonen mit einem hohen SOC den ständigen Änderungen positiv begegnen und diese als wahre Herausforderungen betrachten. Aus der Literatur ist weiter bekannt, dass, je höher der SOC einer Person

ist, umso weniger ist sie von psychischen Krankheiten bedroht. Dies belegt folgende Studie: «Hoher negativer Zusammenhang ( $r = .73$ ) zwischen SOC und wahrgenommenem Stress bei beiden Gruppen» (Frenz, Carey & Jorgensen; 1993).

Die Hypothese, dass Lehrpersonen mit einem hohen SOC bewusster mit dem Risiko an Burnout zu erkranken umgehen, wird bestätigt. Je höher der SOC, umso geringer das Gefühl, von Burnout bedroht zu sein. Trotzdem bleibt festzuhalten, dass etwa 20% der Bündner Lehrpersonen unter psychischer Ermüdung leiden und massiv in ihrem Wirken eingeschränkt sind.

## Interview mit dem Autor Mark Niederdorfer

### Worin bestand die Motivation zu dieser Ausbildung?

Mein Lebensmotto ist «Lehren und Lernen». Ich denke, dass gerade die Lehrperson privilegiert ist, um sich persönlich weiterzubilden. Ich habe in den letzten 20 Jahren viele Weiterbildungen besucht und abgeschlossen. Dabei bestand immer der Kontakt zum Lehrinstitut oder Trainer im Vordergrund. So konnte ich aussuchen bei wem ich was lernen wollte. Mit der Ausbildung zum Master of Science (MSc) in Gesundheitswissenschaften, erhoffte ich das Haus zu erhalten, in welches die bereits vorhandenen Zimmer und Möbel passen.

### Weshalb wählten Sie für Ihre Studie Lehrpersonen?

Da ich selber Lehrer bin, ist mir diese Berufsgruppe vertraut. In meinem Werdegang vom Schüler bis zum Lehrer habe ich einige Male festgestellt, dass Lehrpersonen scheiterten, obwohl sie objektiv betrachtet alles richtig machten. Andere aber, die von aussen als schräge Vögel angeschaut werden, überleben in diesem einzigartigen System. Mit diesem Paradox wollte ich mich auseinander setzen.

### Wer war Aaron Antonovsky?

Aaron Antonovsky war ein Medizinalsoziologe. Er war Jude und hat seine Forschungs-

arbeit in Israel begonnen. Dabei stellte er sich die Frage: «Weshalb können die einen Menschen, die den Holocaust überlebten, wieder eine Zukunftsperspektive entwickeln und andere aber nicht?» oder allgemein formuliert: «Warum bleiben Menschen – trotz vieler gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund? Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen? Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?»

### Was bedeutet Salutogenese?

Salutogenese besteht aus «Salus», lateinisch: Unverletztheit, Heil, Glück und «Genese», griechisch: Entstehung. Es sollte als Gegenstück zur Pathogenese, der bis anhin gängigen Auffassung der westlichen Medizin stehen. Salutogenese bedeutet für Antonovsky nicht nur die Kehrseite einer pathogenetisch orientierten Sichtweise. Pathogenetisch denken heisst, sich mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten zu beschäftigen. Sie befasst sich mit Defiziten.

Salutogenese bedeutet nicht das Gegenteil in dem Sinne, dass es nun um die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit als einem absoluten Zustand geht, sondern meint, dass der Mensch auf einer Achse mit den Polen «gesund», respektive «krank»



Name: Niederdorfer Mark, Lehrer  
Geburtsdatum: 3. Juli 1964  
Ursprungs-: Lehrerseminar mit Lehr-  
ausbildung: patent der Volksschule  
Jahrgangstufe 1–6  
Komplement. Lehrpatent für  
Ausbildungen: Oberstufe/Sekundarstufe I  
NLP Practitioner  
LIFO Analyst (nach Stuart-  
Atkinson) bei Dr. Czichos;  
München  
Mentaltraining nach Acker-  
mann; Andreas Acker-  
mann, Anwil  
NATHAL; bei Dr. Lathan  
und Dr. Evard  
Konfliktlösen nach  
Dr. G. Schwarz  
Ausgeübter Lehrer an der Oberstufe  
Beruf:  
Familie: verheiratet, drei Söhne  
Anschrift: Mark Niederdorfer  
Hauptstrasse 81  
CH-7421 Summaprada  
Tel. 081 651 40 66  
E-Mail: mark.niederdorfer@  
bluewin.ch



wandert. Sie befasst sich mit Ressourcen. Daraus ergibt sich die Frage: Wie wird ein Mensch mehr gesund und weniger krank?

### **Das klingt interessant.**

#### **Und wie sieht das aus?**

In seinem salutogenetischen Modell der Gesundheit setzt Antonovsky eine Reihe von Konstrukten mit der Entstehung bzw. dem Erhalt von Gesundheit in Zusammenhang. Das Kernstück des Modells ist das Kohärenzgefühl. Im Leben wird der Mensch fortwährend mit neuen Lebenserfahrungen konfrontiert. Diese beeinflussen das Leben. Die Ausprägung des Kohärenzgefühls beeinflusst wiederum die Art der Lebenserfahrungen. Das führt dazu, dass die Lebenserfahrungen in der Regel die Grundhaltung bestätigen und diese damit stabil und überdauernd wird. Die Stärke des Kohärenzgefühls ist unabhängig von den jeweiligen Umständen, der Situation oder den Rollen, die jemand gerade einnimmt oder einnehmen muss. Diese Grundhaltung, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben, setzt sich nach Antonovskys Überlegungen aus den drei SOC-Komponenten zusammen.

### **Sie sprechen von SOC-Komponenten.**

#### **Was ist damit gemeint?**

Antonovsky geht davon aus, dass drei Komponenten unser Leben bestimmen. Diese nennt er Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit. Diese Komponenten beeinflussen sich gegenseitig und helfen eine Wirklichkeit zu konstruieren. Die Komponente «Verstehbarkeit» beschreibt die Erwartung bzw. Fähigkeit von Menschen, Stimuli, auch unbekannte, – als geordnete, konsistente, strukturierte Informationen verarbeiten zu können und nicht mit Reizen konfrontiert zu sein bzw. zu werden, die chaotisch, willkürlich, zufällig und unerklärlich sind. Dabei handelt es sich um ein kognitives Verarbeitungsmuster.

Die zweite Komponente «Handhabbarkeit» beschreibt die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten lösbar sind. Dabei geht es nicht nur über eigene Ressourcen und Kompetenzen verfügen zu können. Auch der Glaube daran, dass andere Personen oder eine höhere Macht dabei helfen, Schwierigkeiten zu überwinden, ist

damit gemeint. Ein Mensch, dem diese Überzeugung fehlt, gleicht dem ewigen Pechvogel, der sich immer wieder schrecklichen Ereignissen ausgeliefert sieht, ohne etwas dagegen unternehmen zu können. Antonovsky betrachtet das Gefühl von Handhabbarkeit als kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster.

Die dritte Komponente der Sinnhaftigkeit oder Bedeutsamkeit sieht Antonovsky als das Ausmass, in dem man das Leben als emotional sinnvoll empfindet: Dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind, als Lasten, die man gerne los wäre. Ohne die Erfahrung von Sinnhaftigkeit und ohne positive Erwartungen an das Leben ergibt sich trotz einer hohen Ausprägung der anderen beiden Komponenten kein hoher Wert des gesamten Kohärenzgefühls.

### **Das ist sehr kompliziert. Und nun sprechen Sie von Kohärenzgefühl.**

#### **Was meinen Sie damit?**

Das Kohärenzgefühl (SOC) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmass man ein durchdringendes, ausdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass Erstens die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äusseren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind; dass Zweitens einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen; und dass Drittens diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.

Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl führt dazu, dass ein Mensch flexibel auf Anforderungen reagieren kann. Er aktiviert die für diese spezifischen Situationen angemessenen Ressourcen. Ein Mensch mit einem gering ausgeprägten Kohärenzgefühl wird hingegen Anforderungen eher starr und rigide beantworten, da er weniger Ressourcen zur Bewältigung hat bzw. wahrnimmt.

### **Weshalb haben Sie gerade diesen Fragebogen verwendet?**

Antonovskys Konzept der Salutogenese und des Kohärenzinns ist weithin akzeptiert.

Der von Antonovsky standardisierte Fragebogen wird häufig als Instrument zum Erfassen des Kohärenzgefühls (SOC) in Korrelation mit anderen Variablen verwendet und ist in der Fachwelt unbestritten. Die Höhe des SOC hängt direkt mit dem psychischen Gesundheitsbewusstsein, der Lebenszufriedenheit und dem Umgang mit Stress zusammen. Mit dem Erfassen des SOC kann eine Aussage gemacht werden, inwieweit sich das Mass an Lebenszufriedenheit von Mensch zu Mensch unterscheidet. Es gibt viele Vergleichsstudien zu unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen jedoch noch keine, welche Lehrpersonen als separate Berufsgruppe erfasst. Berufszufriedenheit und Gesundheit sind eng miteinander verbunden und haben einen direkten Bezug auf das Gesundheitsverhalten und die Bedrohung durch Burnout.

### **Wäre nicht auch ein Fragebogen zu Burnout vielversprechend gewesen?**

Diese Frage ist recht interessant. Ich bin überzeugt, dass eine indirekte Befragung zur subjektiven Wahrnehmung des eigenen «Gesundheitsverhalten», «Gesundheitsbewusstsein», «Burnoutisrisiko», «Persönlicher Zukunft» und «Zukunft des Schulsystems» in Verbindung mit dem Erfassen des SOC spannender ist. Mit dieser Vorgehensweise ist gewährleistet, dass die Ergebnisse auch anhand anderer Befragungen begründet werden können. Weiter ging ich von der Annahme aus, dass Menschen mit einem tieferen Kohärenzgefühl wohl eher auch ein höheres Burnoutisrisiko aufweisen, respektive die persönliche Zukunft düsterer sehen werden.

### **War es leicht die Lehrpersonen zum Mitmachen zu motivieren?**

Ich war an drei Tagen in den Schulen unterwegs und konnte so einige Kollegien direkt über die Arbeit informieren. Weiter Stütze waren Lehrpersonen, welche ich kannte und welche die Aufgabe übernahmen, die Fragebogen an ihren Schulen auszuteilen. Obwohl ich die Absicht hatte, dass die Fragebogen mit beigelegtem frankiertem Rückantwortkuvert zu mir zurückgelangten, wurden die Fragebogen oft in Gruppen zurückgeschickt. Das zeigt, dass die Lehrpersonen weniger ängstlich sind in Bezug auf Datenschutz als oft angenommen. Mit einer Rücklaufquote von über 85% kann die Um-



frage als voller Erfolg bezeichnet werden. Aufgemuntert haben mich Kommentare von Teilnehmenden, wie «Endlich nimmt jemand mich und Lehrpersonen ernst.» oder «Ich bin gespannt, was du herausfindest und hoffe, dass du uns deine Ergebnisse mitteilst.» Um auf die Frage zurück zu kommen. Es war einfach und ich danke allen Kolleginnen und Kollegen, welche an dieser Umfrage freiwillig teilnahmen.

### Wie würden Sie die Ergebnisse – auf den Punkt gebracht – kommentieren?

Die Fragestellungen konnten konkret beantwortet werden. Es konnte eindrücklich aufgezeigt werden, dass es Zusammenhänge zwischen dem SOC und den Variablen gibt. Je höher der SOC im Gesamten, umso besser wird die Lehrperson mit den Herausforderungen im Berufsalltag zu Recht kommen. Die geringe Bedrohung durch «Burn-out» weist darauf hin, dass Lehrpersonen die soziale Sicherheit, die Berufsfreiheit und Kreativität sowie das sichere Einkommen mehr schätzen, als dass sie unter der Angst leiden, an ihren Berufsaufgaben zu scheitern.

### Welche Folgerungen ziehen Sie daraus?

Wenn davon ausgegangen werden kann, dass zufriedene Menschen automatisch auch besser mit Stress umgehen können, respektive die Widerstandsressourcen zur Verfügung haben, um diesen bewusst abzubauen zu können, dann werden die Ergebnisse dieser Studie auch aus der Literatur verständlich. Das theoretische Wissen über Zusammenhänge der Gesundheitserhaltung unter dem Begriff der WHO-Charta 1986 und der Lebenszufriedenheit nach Antonovsky ist anhand vieler Studien nachgewiesen worden. In diesen Konzepten steht der Mensch im Zentrum seines Seins und kann sein Wirken nur dann bestimmen, wenn er die Welt mental, psychisch und auf der Handlungsebene als kohärent zu erleben vermag, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beruf, ja soweit möglich auch unabhängig von weiteren Umfeldbedingungen.

In den Schulen müsste diese Einsicht der Gesundheitsförderung ein fester Bestandteil der Curricula sein, denn die Schule hat eine immense gesellschaftspolitische Funktion. Selbstverständlich steht dabei die Lehrperson und deren eigene Einstellungen

an zentraler Stelle in der Vermittlung entsprechender Skills.

Weiter macht es viel Sinn, mit diesen drei Komponenten des Kohärenzempfindens auf der Ebene der persönlichen, individuell zu verantwortenden Berufsgestaltung und auf der Ebene der Personalentwicklung durch die Schule bzw. Schulleitung zu arbeiten, wie Herr Strittmatter im Vorwort schreibt.

### Und was möchten Sie zum Schluss noch mitteilen?

Zuerst möchte mich bei allen Kolleginnen und Kollegen bedanken, welche mitmachen und mich gleichzeitig mit diesem Beitrag im Bündner Schulblatt bedanken. Einige von uns sehen das Kernprogramm 2010 wie ein Damoklesschwert über der Bildungslandschaft hängen. Doch momentan gehen die Diskussionen vor allem um materielle Erhaltung, und politisch regionale Interessen stehen im Vordergrund. Von der tatsächlichen Veränderung, der zu wenigen Schüler, den zu vielen Lehrpersonen und den Sanierungen hin bis zu Entlassungen auf der einen und den veränderten gesellschaftlichen Werten und Pflichten der Eltern auf der andern Seite, wird nicht gesprochen. Doch wenn schon saniert werden muss, soll es so sein, dass die Bildung die zentralsten Elemente einer Gesellschaft stärkt. Und dazu zähle ich die mentale und physische Präsenz der Kinder. Denn daraus wird die Motivation geschöpft, welche erst das Lernen und den Lernerfolg ermöglichen. Hier fehlen dem Kernprogramm die nötigen Impulse und Ideen. Da wünschte ich mir, dass die traditionellen Bündner Schulen mit den Konzepten «Gesundheitsfördernde Schulen» vertraut werden und vom Kanton auf diesem Weg begleitet werden. Wir stehen erst am Anfang. Ich wünsche mir, dass viele Lehrpersonen sich diese Konzepte anschauen, sind ja alle öffentlich, und die Schulleitungen und Schulräte darüber informieren.

Denn 2010 kommt, und die Gesundheitsförderung soll ein fester Pfeiler dieser Reform bilden. Dazu lade ich alle Lehrpersonen ein – so nach dem Motto: «Krise als Chance.»

### Und sind die Lehrpersonen fit für 2010?

Diese Frage kann mit «jaein» beantwortet werden. Die grosse Mehrheit verfügt wohl über die nötigen Strategien und Ressourcen

mit turbulenten Situationen umgehen zu können.

Der Risikofaktor liegt aber genau dort, wo die Ergebnisse der beiden Fragen zur persönlichen Zukunft und Qualitätsabbau in der Schule, angereichert mit persönlichen Idealvorstellungen, sich schneiden. Und hier wird sich wohl auch vermehrt «Burn-out» zeigen.

Der Ball ist im Spiel, aber noch weit in der Platzhälfte der politischen, regionalen Interessengruppen. Damit wir als Lehrpersonen in diesem Spiel eine Chance haben, müssen wir noch viel Strategiearbeit leisten. Unsere Trainer tun das Beste, doch spielen muss ein jeder von uns auf seinem Platz – fair, kreativ und bewusst.

Das Kernprogramm 2010 lädt uns alle dazu ein. Gesundheitsfördernde Schulen, zufriedene Eltern und glückliche Kinder, ressourcenorientierte Lehrerteams und Lehrpersonen sind die Komponenten, welche das Bildungssystem so stärken, dass qualitativ beste Arbeit geleistet werden kann – pragmatisch, überprüfbar und nachhaltig.

