

Pathogenese und Salutogenese

Pathogenese:

Das Wort Pathogenese ist abgeleitet aus den beiden Worten „Pathos“ für „die Krankheit“ oder „das Leiden“ und „Genesis“ was soviel wie „Entstehung“ oder „Ursprung“ bedeutet. Somit steht Pathogenese für Krankheitsentstehung.

Krankheit wird oft gleichgesetzt mit „Abwesenheit von Gesundheit“.

Die Pathogenese befasst sich mit der Frage wie Krankheit entsteht, behandelt oder verhindert wird. Die Krankheit steht im Zentrum des Fokus, man beschäftigt sich mit den Ursachen dafür, zum Beispiel krankmachender Verhaltensweisen, äusseren Einflüssen, Erregern oder anderen sogenannten Stressoren.

→ Die Lehre der Pathogenese geht in der Betrachtungsweise von einer Krankheit aus.

Salutogenese:

Entwickelt wurde das Konzept der Salutogenese durch den Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994).

Das Wort Salutogenese ist abgeleitet von dem Worten „Salus“, was „Heil“ oder „Gesund“ bedeutet und ebenfalls aus „Genesis“ für „Entstehung“. Salutogenese steht also für Gesundheitsentstehung.

Hier stellt man sich die Frage, warum Menschen gesund bleiben, trotz schwieriger Situationen, Belastungen durch Stressoren und Gesundheitsrisiken. Im Zentrum des Interesses steht die Frage, wie wir Probleme und Stressfaktoren bewältigen können. Der Fokus liegt im Gegensatz zur Pathogenese nicht bei der Krankheit, sondern beim Umgang mit einer Situation, beim Vermögen, mit einer Situation umzugehen.

Daraus stellen sich Fragen wie:

- Wie verarbeiten Menschen Spannungs- und Stresszustände und bleiben dabei gesund?
- Wie können Mechanismen gestärkt werden, die eine gesunde Verarbeitung und das Gesundbleiben unterstützen und ermöglichen?

→ Ganz wesentlich ist, dass das Konzept der Salutogenese die Gesundheit nicht als Zustand betrachtet, sondern als Prozess.

Im Praxisalltag können wir bereits aus diesem Wissen wertvolles Veränderungspotenzial der üblich gültigen Denkweise ableiten, nämlich Krankheit und Gesundheit sind beides Zustände oder Prozesse, die entstehen und jemandem nicht einfach passieren. Man ist also nicht „nur“ Opfer einer Situation, in welcher man Krankheit erfährt und man kann etwas für Gesundheit tun, da Gesundheit und deren Erhalt ein Prozess ist.

Zitat Aaron Antonovsky: „Wir sind alle sterblich. Ebenso sind wir alle, solange noch ein Hauch von Leben in uns ist, in einem gewissen Ausmass gesund.“



© Michèle Baumann

Daraus entstand der Grundgedanke, dass sich Menschen Zeit ihres Lebens auf einem Kontinuum zwischen Krankheit und Gesundheit bewegen. Ein Wechsel zwischen den Dualitäten, mal mehr auf der einen Seite mal mehr auf der anderen Seite.

= Gesundheits-Krankheits-Kontinuum.

Zusammenfassend gesagt steht im Zentrum des Interesses hier nicht die Frage, welche Probleme wir zu bewältigen haben, sondern **wie** wir sie bewältigen. Wie lassen sich Mechanismen einer gesunden Verarbeitung stärken und wie können wir zur Gesunderhaltung beitragen?

Im Modell der Salutogenese werden soziale, physiologische, biochemische, emotionale und kognitive Aspekte berücksichtigt, also werden körperliche wie mentale Aspekte in die oben genannte Fragestellung einbezogen. Aus diesem Grund ist die Salutogenese der ganzheitlichen Sichtweise entsprechend.

Während seiner Forschungsarbeiten, unter anderem auch mit Überlebenden aus Konzentrationslagern des zweiten Weltkrieges, fand Aaron Antonovsky drei wesentliche Aspekte in Verhaltensweisen von Menschen, die zu deren Gesunderhaltung beitragen. Diese drei Grundfähigkeiten fasst er als „**sense of coherence**“ (SOC) zusammen, zu Deutsch der „Sinn der Zusammenhänge“.

Sense of coherence (SOC) = Sinn der Zusammenhänge:

Das Konzept besagt, dass wenn diese drei Punkte erfüllt werden, eine bessere individuelle Handlungsfähigkeit besteht und ein Mensch besser mit Stressoren umgehen kann. Dies bedeutet, je besser die drei Punkte erfüllt werden, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mensch schwierige Situationen gesund übersteht und so zur eigenen Gesunderhaltung beiträgt.

Man spricht auch von einer Grundhaltung des Vertrauens und davon, dass alles was geschieht einen gewissen Sinn hat.

Die drei SOC Faktoren sind:

1) Sinnhaftigkeit oder Bedeutsamkeit:

Im Praxisalltag bedeutet dies, sieht ein Klient den **Sinn** in einer Therapie, so ist er auch bereit, den Prozess zu verstehen und bestehende Ressourcen zu nutzen. Selbst wenn der Klient den Prozess nicht versteht und keine Ressourcen zur Nutzung bereit stehen sieht, ist es doch der Sinn, der ihn in die Handlung bringt und damit ungeahnte Möglichkeiten eröffnet.

Macht für den Klienten hingegen alles keinen Sinn, so verliert er auch das Interesse daran, zu verstehen und zu handeln.

Ein Therapeut sollte den Klienten also in der Sinnfindung unterstützen.

2) Verstehbarkeit, Erkennen:

Versteht oder erkennt ein Klient eine Situation, so ist auch die Basis für die Handlungsfähigkeit gegeben.

Kein Mensch kann ein Problem lösen, wenn er es nicht erkennt und in einem gewissen Mass versteht.

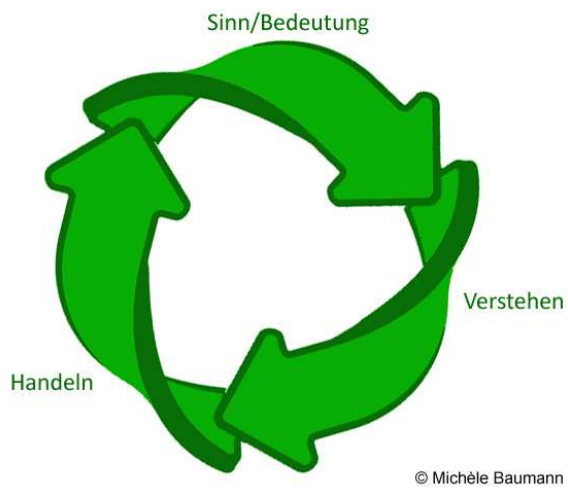
Ein Therapeut sollte den Klienten im Verstehen der Situation unterstützen.

3) Handhabbarkeit, handeln können, Ressourcen nutzen:

Die Möglichkeit, Ressourcen zu nutzen und in die Handlung zu gehen schliesst den Kreis zwischen Sinn, Verstehen und **Handeln**.

Versteht oder erkennt der Klient zwar seine Situation, ohne aber über Ressourcen zu verfügen, um daran etwas ändern zu können, sinkt die Bedeutsamkeit. „Wie oder warum soll ich mich engagieren, wenn ich die Veränderungsmöglichkeit nicht sehe“, ist dann die daraus resultierende, verzweifelte Frage.

Ein Therapeut sollte dem Klienten also helfen, Ressourcen zu erkennen oder er sollte mit seiner Therapiemethode Ressourcen schaffen können.



Die drei Komponenten der Salutogenese sind untrennbar miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. In der Praxis steht der Sinn, die Bedeutung an erster Stelle.

In ganzheitlichen Therapieansätzen sollte also nicht nur die Gesundheit des Klienten verbessert werden, sondern zur Erhaltung der Verbesserung auch das Verständnis für den Sinn der Zusammenhänge gefördert werden.

Klienten, die über ein besseres Verständnis der Zusammenhänge (SOC) verfügen, betrachten ihre Umwelt optimistischer und verfügen über bessere Strategien, mit Problemen (Stressoren) umgehen zu können.