

# Salutogenese

## Ein Thema für die Sozialgestaltung?\*

*„Eine Universalarznei zur Ordnung der sozialen Verhältnisse gibt es so wenig wie ein Nahrungsmittel, das für alle Zeiten sättigt. Aber die Menschen können in solche Gemeinschaften eintreten, dass durch ihr lebendiges Zusammenwirken dem Dasein immer wieder die Richtung zum Sozialen gegeben wird.“ (Rudolf Steiner, Die Kernpunkte der sozialen Frage, 1919, Vorrede und Einleitung zum 41.- 80. Tausend dieser Schrift).*

Christoph Strawe

In den letzten Jahren wird immer mehr über „Salutogenese“ gesprochen. Interessierte man sich früher hauptsächlich dafür, wie Krankheiten entstehen (Pathogenese), so tritt jetzt die Frage nach den Entstehungsbedingungen der Gesundheit in das Licht der Aufmerksamkeit (Salutogenese = Entstehung der Gesundheit). Es gibt hier sicherlich eine gewisse Parallelität mit dem Aufkommen der Forderung nach nachhaltiger Entwicklung.

Das Konzept der Salutogenese wurde von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entwickelt (vgl. Kasten Seite 9). Antonovsky versteht Gesundheit als Prozess. Als entscheidende Bedingung der Gesundheitsentstehung gilt ihm das „Kohärenzgefühl“ (sense of coherence, SOC).

### Kohärenzgefühl

„Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind; dass einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen; dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.“\*\* Vereinfacht gesagt, kommt es darauf an, dass wir ein Gefühl von Verstehbarkeit, von Bewältigbarkeit und von Sinn- bzw. Bedeutunghaftigkeit entwickeln können. Was im Umkehrschluss bedeutet, dass Orientierungslosigkeit, Überforderungs- und Sinnlosigkeitserlebnisse krank machen.

\* Der Text stützt sich auf Ausführungen, die der Autor im Rahmen eines Seminars zum Thema „Organisationsentwicklung und Qualität“ am 4. April 2004 in Stuttgart gemacht hat.

\*\* Aus: „Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit“, 1997, Seite 36, nach <http://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>

Antonovsky, der auch einen Fragebogen zur Messung des Kohärenzgefühls entwickelte, sieht dieses Gefühl „als eine von außen bedingte, bis zu einem Alter von ca. 25 Jahren weitgehend abgeschlossen entwickelte Disposition. Gesundheit und Krankheit sind Endpunkte eines Gesundheits-Krankheits-Kontinuums. Jeder kann zu einem beliebigen Zeitpunkt auf dem Kontinuum lokalisiert werden und ist damit nicht entweder gesund oder krank, sondern mehr oder weniger gesund und krank.“ Dieser ganzheitliche Gesundheitsbegriff kommt dem von der anthroposophischen Medizin entwickelten Gesundheits- und Krankheitsverständnis weiter entgegen als der konventionelle, auch wenn sicherlich Unterschiede bleiben, die an dieser Stelle jedoch nicht untersucht werden sollen.

Für das Problem der Gesundheit spielt der Organismusbegriff eine Rolle: Der menschliche Organismus dient dem denkenden, fühlenden und wollenden menschlichen Ich als sein leibliches Instrument. Im gesunden Organismus wirken die Funktionskreise des Nerven-Sinnes-Systems und des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Systems harmonisch zusammen, „vermittelt“ durch das rhythmische System. Sind die „Gesundheitskräfte“ nicht stark genug, die Balance aus der „Ich-Mitte“ aktiv herzustellen, tritt Krankheit ein, - die aber zugleich ein Weg zur Wiederherstellung der Balance sein kann, - um den von Rüdiger Dahlke geprägten Begriff „Krankheit als Weg“ aufzugreifen.

### Was macht einen „sozialen Organismus“ gesund?

Ist Salutogenese ein Thema für die Sozialgestaltung und Organisationsentwicklung? Das ist nicht selbstverständlich, war Antonovskys ursprüngliche Entdeckung ja, dass „Stressoren“ aus dem sozialen Umfeld unterschiedliche Wirkungen auf unterschiedliche Menschen haben, je nach dem von diesen in jungen Jahren entwickelten Kohärenzgefühl. Allerdings spielt für diese jungen Jahre natürlich das soziale Umfeld eine große Rolle, und auch später ist die Stärke sozialer Stressoren keine zu vernachlässigende Größe. Soziale Strukturen können also durchaus das Kohärenzgefühl begünstigen oder schwächen - und damit auch die Lebenserwartung beeinflussen. So hat vor kurzer Zeit eine vom Rostocker Max-Planck-Institut durchgeführte umfassende Studie die alte These, dass, wer arm ist, auch früher sterben muss, für die männliche Bevölkerung in Deutschland umfassend bestätigt.\*\*\* Das Konzept der Salutogenese ist eine Aufforderung, proaktiv zu sein und nicht erst die Krankheit zu bekämpfen, sondern die Gesundheitskräfte zu stärken. Dazu gehört auch Proaktivität in Bezug auf die Schaffung gesundheitsfördernder und in sich selbst gesunder sozialer Strukturen.

Von Gesundheit kann im Sozialen nur dann die Rede sein, wenn dieses selbst „organismisch“ betrachtet wird. Ein Mechanismus kann gestört oder „kaputt“ sein, nicht jedoch gesund oder krank - ein Maschinenschaden ist keine Krankheit. Auch kann die Maschine zum Zweck

\*\*\* [http://www.medizinauskunft.de/artikel/aktuell/2006/15\\_05\\_lebenserwartung.php](http://www.medizinauskunft.de/artikel/aktuell/2006/15_05_lebenserwartung.php). „Die Studie stützt im Übrigen die umstrittene These des SPD-Rentenexperten Karl Lauterbach, der moniert hatte, dass Geringverdienende die Renten der besser Verdienenden mitfinanzieren würden.“

der Reparatur stillgelegt werden. Dagegen kann das Beziehungsgefüge, das die Menschen in ihrem sozialen Lebensprozess durch ihre Aktivität und Interaktivität permanent ausbilden, nur bei „laufendem Betrieb“ ausgebessert werden. Insofern ist Karl Poppers Bild vom „piecemeal social engineering“, der „Stückwerk-Sozialtechnik“, schief, auch wenn es eine berechtigte Spitze gegen die tödlichen Rosskuren enthält, mit denen die Totalitarismen der Sozialität zugesetzt haben.

Der soziale Organismus ist im Zeitalter globaler Vernetzung selbst eine globale Größe: von einzelnen Einrichtungen oder Territorien kann man nur im übertragenen Sinne als „sozialem Organismen“ sprechen, genauer wäre es, hier von Organisationen zu reden.\*

Eine wirkliche „Sozialorganik“ als Wissenschaft vom sozialen Organismus existiert heute erst in Ansätzen, Rudolf Steiner mit seiner Dreigliederung des sozialen Organismus ist der Vorreiter. Im wissenschaftlichen Mainstream findet immerhin der Begriff des komplexen Systems Anwendung, der aber wiederum mehr in kybernetisch erweitertem Sinne mechanistisch oder als Annäherung an das Lebendige gefasst sein kann. Während also in Bezug auf den menschlichen Organismus eine lange Erfahrung mit dem pathogenetischen Herangehen besteht, dem jetzt das salutogenetische zur Seite tritt, sind wir in Bezug auf das gesellschaftliche Beziehungsgefüge erst am Anfang auch nur einer pathogenetischen Betrachtung. Zugleich zwingen uns aber die wachsenden sozialen und ökologischen Probleme, rasch und unverzüglich soziale Salutogenese zu betreiben, ehe es zu spät ist.

Am Studium des menschlichen Organismus kann man sicherlich vieles lernen, was auch für das Begreifen der Lebenszusammenhänge des Sozialen hilfreich ist - z.B. für das Verständnis des Verhältnisses von Strukturen und Funktionen bzw. Lebensprozessen. Die erste große Schwierigkeit besteht aber schon darin, dass man dabei keinesfalls in die Falle des Analogisierens tappen darf. Dies nämlich würde das Soziale auf das Biologische reduzieren und damit geradezu reaktionären Missverständnissen das Tor öffnen, etwa der Meinung, der einzelne Mensch habe sich als eine Art „Zelle“ dem großen Ganzen unterzuordnen. In Wirklichkeit geht es im Zeitalter der Mündigkeit aber doch gerade darum, Bewusstsein in die sozialen Prozesse hineinzubringen und die sozialen Strukturen so zu formen, dass sie durch die Menschen beherrschbar und gestaltbar werden.

Krankmachend im heutigen sozialen Leben sind jene Funktionsübergriffe und Verquickungen, die diese Gestaltbarkeit verhindern - und damit auch Gegenreaktionen der Menschen hervorrufen. So wendete sich die Bürgerbewegung im Osten Europas gegen den Funktionsübergriff des vormundschaftlich gewordenen Staates auf Kultur und Ökonomie. So wendet sich die zivilgesellschaftliche Bewegung für eine gerechtere Globalisierung heute gegen die Durchwucherung der Kultursphäre und die Lähmung der Demokratie durch wirtschaftliche Mächte, die sich gegenüber dem eigentlichen Ziel der Ökonomie verselbstständigt haben - am deutlichsten sichtbar in der Wucherung der Geldprozesse.

\* Der Begriff der Organisation ist allerdings auch missdeutbar, weil er oft mit mechanistischen Vorstellungen des bürokratischen „Organisierens“ verbunden wird.

## Aaron Antonovsky

\* 1923 in New York, + 1994 in Bersheba, Israel, Professor der Soziologie. „Während seiner Zeit am Applied Social Research Institute beschäftigte sich Antonovsky mit Studien von Frauen, die in Zentral-europa zwischen 1914 und 1923 geboren wurden. Einige von ihnen waren Überlebende aus Konzentrationslagern. Dabei fiel ihm auf, dass 29 % der ehemals internierten Frauen sich trotz der extremen Stressoren, denen sie während ihres Lebens ausgesetzt waren, in einem guten mentalen Zustand sahen. Dies führte ihn zu der Fragestellung, was Menschen gesund hält, aus der letztlich das Konzept der Salutogenese hervorging.“ Dieses Konzept entwickelte Antonovsky, der 1960 nach Israel auswanderte, „während der 1970er Jahre; er erregte 1979 große Aufmerksamkeit mit der Veröffentlichung seines Buches Health, Stress, and Coping.“

Werke: Health, Stress, and Coping. New perspectives on mental and physical well-being, San Francisco 1979 // Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well, San Francisco 1987 // Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Expanded German Edition by A. Franke, Tübingen 1997

Nach Wikipedia, der freien Enzyklopädie ([http://de.wikipedia.org/wiki/Aaron\\_Antonovsky](http://de.wikipedia.org/wiki/Aaron_Antonovsky))

Allerdings: Solange diese Bewegungen der Zivilgesellschaft sich nur gegen das Kränkende richten, sind sie bestenfalls pathogenetisch. Bestenfalls deshalb, weil ja gegenüber der sozialen Krankheit schon die Diagnose weit weniger sicher ist als die der Mediziner gegenüber den Krankheiten des Menschen. Zwar liegt der Kritik am Bestehenden im Unterbewusstsein ein Bild des „gesunden“ sozialen Organismus zugrunde, anhand dessen die Defizite des Bestehenden überhaupt bemerkbar werden. Aber erst, wo dies ins Bewusstsein gehoben wird, wo sich die Diagnose klärt und zur Grundlage eines Eintretens für sinnvolle, „heilsame“ Alternativen wird, kann von Salutogenese gesprochen werden. Solche Alternativen sind nichts „Ausgedachtes“, sondern ergeben sich aus dem inneren Verständnis der Gesundheitsbedingungen des Sozialen als lebendige Leitbilder.

Diese Gesundheitsbedingungen bestehen vor allem darin, dass die unterschiedlichen gesellschaftlichen Funktionskreise - der sozio-kulturelle, der politisch-rechtlich-administrative und der ökonomische - sich ihren eigenen Lebensbedingungen entsprechend selbstständig entfalten können, weil nur auf dieser Basis ihre Gestaltung durch die Menschen möglich wird, die dabei kulturelle, rechtliche und ökonomische Gesichtspunkt sinnvoll verknüpfen können. „Heilsam“ sind Sozialstrukturen dann, wenn sie die Entwicklung der sozialen Verantwortungskräfte und auf dieser Basis das Kohärenzgefühl der Menschen fördern. „Krank“ sind sie, wenn sie diese Kräfte schwächen.

Welche Elemente der Sozialstruktur wirken nun - positiv oder negativ - auf das Kohärenzgefühl bzw. seine Elemente ein?

## Kohärenzgefühl und Sozialstruktur

Dem **Gefühl von Verstehbarkeit** (sense of comprehensibility) kommt die Durchschaubarkeit der sozialen Struktur entgegen. Durchschaubarkeit hat mit wirklich freier Information und einem entsprechenden Medienwesen zu tun. Manipulativ aufbereitete oder atomistisch zersplitterte Information fördert dagegen die Verständnis- und Urteilsmöglichkeiten nicht. Durchschaubarkeit von Prozessen entsteht aber vor allem auch aus dem Dabeiseinkönnen der betroffenen Menschen in der Gestaltung dieser Prozesse. Das hat etwas mit der Selbstverwaltungsfreundlichkeit der Gesellschaft zu tun. Wenn die Menschen den sozialen Verhältnissen verständnislos gegenüberstehen, wirkt dies zugleich schädigend auf die Gesellschaft zurück.

Dem **Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit** (sense of manageability) entspricht eine Struktur des sozialen Ganzen, die dem Einzelnen Handlungsräume gibt. Wichtig ist hier die Durchlässigkeit des sozialen Organismus für Initiativen, ebenso aber die Existenzsicherheit (z.B. durch ein bedingungsloses Grundeinkommen), die der Freiheit tätig zu sein die nötige Grundlage gibt. Behinderung von Initiative und existenzielle Verunsicherung dagegen schädigen mit dem Einzelnen auch die Gesellschaft, die von Fähigkeiten und Tätigkeitswillen der einzelnen Menschen lebt.

Das **Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit** (sense of meaningfulness) entsteht am ehesten da, wo die gesellschaftlichen Institutionen schon dank ihrer Struktur am Menschen und an der Förderung seiner Entwicklung ausgerichtet sind, so dass nicht Macht- und Profitinteressen strukturelle Eintrittsstellen finden - z.B. durch ein antiquiertes Eigentumsrecht. Das Gefühl, dass es sich lohnt beizutragen und mitzuarbeiten, stellt sich ein, wenn eine Gesellschaft „umfassende nachhaltige Entwicklung“ (Nicanor Perlas) zulässt, das heißt Entwicklung in sozialer, ökonomischer, politischer, ökologischer, spiritueller und individueller Hinsicht.

Der Mitte des sozialen Organismus, dem Bereich der Ordnung der menschlichen Beziehungen, also des Rechtlichen, kommt für die Salutogenese, auch im Sinne der gesunden Balance des Individuellen und Sozialen, der Freiheit und der Geschwisterlichkeit auf der Basis der Gleichheit, eine besondere Bedeutung zu.

Was hier in Bezug auf „Heilfaktoren“ (Rudolf Steiner) für das große Ganze der Gesellschaft festgestellt wurde, gilt auch für jede einzelne ihrer Einrichtungen. Angesichts der Pathologien des gesellschaftlichen Lebens kann man dabei die Veränderung im Kleinen, die Selbstverwaltung alternativer Einrichtungen, durchaus als homöopathische Wirkung betrachten. Alternative Einrichtungen müssen sich aber auch dagegen behaupten, durch die kränkenden Einflüsse des Umfelds geschädigt zu werden. Die vorbeugende Stärkung der Gesundheitskräfte ist daher eine ständige Aufgabe einer jeden solchen Einrichtung. Gemeinsam muss immer neu daran gearbeitet werden, dass in ihr die Dinge durchschaubar, handhabbar und sinnhaft sind und so jeder einzelne Mitarbeitende ein Kohärenzgefühl ausbilden kann.