Reflexionsimpuls:

Gesund bleiben im Lehrer:innenberuf

|  |  |
| --- | --- |
| *Intention:* | * *Reflexion und Analyse der eigenen beruflichen Praxis mit Hilfe von Leitfragen zur Lehrer:innengesundheit*
 |

„Warum bleiben Menschen – trotz vieler potenziell gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund? Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen?

Das sind die zentralen Fragen, die für Antonovsky zum Ausgangspunkt seiner theoretischen und empirischen Arbeiten wurden. Antonovsky hat für die Blickrichtung, die in dieser Fragestellung enthalten ist, den Neologismus ‚*Salutogenese*‘ (*Salus*, lat.: Unverletztheit, Heil, Glück; *Genese*, griech.: Entstehung) geprägt, um den Gegensatz zur bisher dominierenden ‚*Pathogenese*‘ des biomedizinischen Ansatzes und des derzeitigen Krankheitsmodells, aber auch des Risikofaktorenmodells, hervorzuheben.

Die vorherrschende Denk- und Handlungsprämisse der Medizin vergleicht Antonovsky mit der salutogenetischen Perspektive in einer Metapher: Die pathogenetische Herangehensweise möchte Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss retten, ohne sich darüber Gedanken zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können. Aus Sicht der Gesundheitserziehung hingegen springen Menschen aus eigenem Willen in den Fluss und weigern sich gleichzeitig, das Schwimmen zu lernen. Antonovsky benutzt für die Salutogenese eine andere Version dieser Metapher:

*‚… meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: ‚Wie wird man,* wo *immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?‘* (Antonovsky, Übersetzung durch Franke, 1997, S. 92).

In diesen Bildern werden verschiedene Ebenen deutlich, die die Arbeit Antonovskys und auch die Diskussion um seine Ideen prägen: Die Metapher des Flusses als Abbild des Lebens und die Vorstellung, dass ein Mensch immer in einem mehr oder weniger gefährlichen Fluss schwimmt, spiegeln seine philosophischen Anschauungen wider. […]

Die individuelle Fähigkeit, ‚zu schwimmen‘ entspricht einer Persönlichkeitseigenschaft, die von Antonovsky *Kohärenzgefühl* genannt wird. […]

Antonovskys Vorstellung über die Entstehung von Gesundheit ist von systemtheoretischen Überlegungen beeinflusst: Gesundheit ist kein normaler, passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen. Das Grundprinzip menschlicher Existenz ist nicht Gleichgewicht und Gesundheit, sondern Ungleichgewicht, Krankheit und Leiden. Unordnung und Tendenz zu mehr Entropie sind allgegenwärtig: ‚*Der menschliche Organismus ist ein System und wie alle Systeme der Kraft der Entropie ausgeliefert*.‘ (Antonovsky, 1993a, S. 7) […] ‚*Der salutogenetische Ansatz betrachtet den Kampf in Richtung Gesundheit als permanent und nie ganz erfolgreich*‘ (Antonovsky, 1993a, S. 10).“[[1]](#footnote-1)

„Der Gesundheits- bzw. Krankheitszustand eines Menschen wird nach Antonovsky wesentlich durch eine individuelle, psychologische Einflussgröße bestimmt: eine allgemeine Grundhaltung eines Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben – durch eine *Weltanschauung*, wie Antonovsky es einmal unter Verwendung dieses deutschen Wortes beschreibt […] Antonovsky bezeichnet diese Grundhaltung als **Kohärenzgefühl** (*sense of coherence, SOC*). Kohärenz bedeutet Zusammenhang, Stimmigkeit. Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person, desto gesünder sollte sie sein bzw., desto schneller sollte sie gesund werden und bleiben.“[[2]](#footnote-2)

„Diese Grundhaltung, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben, setzt sich nach Antonovskys Überlegungen aus drei Komponenten zusammen:

1. **Gefühl von Verstehbarkeit (sense of comprehensibility)**

Diese Komponente 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. Mit Verstehbarkeit meint Antonovsky also ein *kognitives Verarbeitungsmuster.*

1. **Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit (*sense of manageability*)**

Diese Komponente beschreibt die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten lösbar sind. Antonovsky nennt dies auch instrumentelles Vertrauen und definiert es als das ‚Ausmaß, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen‘ (Antonovsky, Übersetzung durch Franke, 1997, S. 35). Dabei betont Antonovsky, dass es nicht nur darum geht, 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. […] Antonovsky betrachtet das Gefühl von Handhabbarkeit als *kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster.*

1. **Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (*sense of meaningfulness*)**

Diese Dimension beschreibt 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 (Antonovsky, Übersetzung durch Franke, 1997, S. 36). Antonovsky sieht diese motivationale Komponente als die wichtigste an. 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 Kohärenzgefühls. Ein Mensch ohne Erleben von Sinnhaftigkeit wird das Leben in allen Bereichen nur als Last empfinden und jede weitere sich stellende Aufgabe als zusätzliche Qual. […]

Das Kohärenzgefühl ist ‚*eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass erstens die Anforderungen aus der inneren oder äußeren Erfahrenswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind und dass zweitens die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investition und Engagement verdienen*.‘ (Antonovsky 1993a, S. 12; Übersetzung durch Franke und Broda)

Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl führt dazu, dass ein Mensch flexibel auf Anforderungen reagieren kann. […] Der SOC wirkt als flexibles Steuerungsprinzip, als Dirigent, der den Einsatz verschiedener Verarbeitungsmuster (*Copingstile, Copingstrategien*) in Abhängigkeit von den Anforderungen anregt.“[[3]](#footnote-3)

Für Antonovsky entwickelt sich das Kohärenzgefühl vor allem im Laufe der Kindheit und Jugend. Mit etwa 30 Jahren ist es seiner Meinung nach ausgebildet und bleibt relativ stabil; eine grundlegende Veränderung im Erwachsenenalter ist nur sehr begrenzt möglich.

🖎*Aufgabe:*

|  |
| --- |
| 1. Füllen Sie den Fragebogen zur Salutogenese unter [www.nlp.de/cgi-bin/exp\_com/soc\_glob.cgi](http://www.nlp.de/cgi-bin/exp_com/soc_glob.cgi) aus.
 |

|  |
| --- |
| 1. Betrachten Sie anschließend das Auswertungsschema mit Ihrem individuellen Sense of Coherence (SOC) sowie den Ergebnissen in den drei Bereichen:
* Verstehbarkeit
* Handhabbarkeit
* Bedeutsamkeit

 Klicken Sie auf: info, um weitere Hinweise zu Ihrem SOC und Ihrer Ergebnissen zu erhalten. |

|  |
| --- |
| 1. Leitfrage zur Handhabbarkeit:

*Auf welche personalen und sozialen Ressourcen aus meinem „Überlebensrucksack“ kann ich zur Bewältigung beruflicher Anforderungen zurückgreifen?* |



🕮 Literatur:

Bengel, J. & Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Erweiterte Neuauflage, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln (= Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Band 6).

Schiffer, E. (2011): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim/Basel: Beltz.

1. Bengel/ Strittmatter/ Willmann (2001), 24f. [↑](#footnote-ref-1)
2. Ebd. 28. [↑](#footnote-ref-2)
3. Ebd. 29f. [↑](#footnote-ref-3)