



Salutogenese

Beim salutogenetischen Ansatz geht es nicht primär um die Vermeidung von Krankheiten (pathogenetischer Ansatz), sondern um die Förderung der Ressourcen des Menschen. Statt der Heilung von Krankheiten steht die Förderung der Leistungsfähigkeit bzw. der Lebensfunktionen im Vordergrund, sodass es gar nicht erst zu Krankheiten kommt oder diese leichter überwunden werden.



Gesundheit ist eine aktive Leistung, die immer wieder aufgebaut werden muss!

EIN BEISPIEL AUS DER SPORTPRAXIS

- Im ersten Fall (pathogenetischer Ansatz) jogge ich, weil ich Gefäßerkrankungen und Übergewicht vermeiden möchte.
- Im zweiten Fall (salutogenetischer Ansatz) jogge ich, weil ich Abstand zum Alltag bekomme, weil ich mich danach entspannt fühle, weil ich dort Freunde treffe, o.ä.. Die positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System ist hier genauso vorhanden, steht aber nicht im Vordergrund des Interesses.

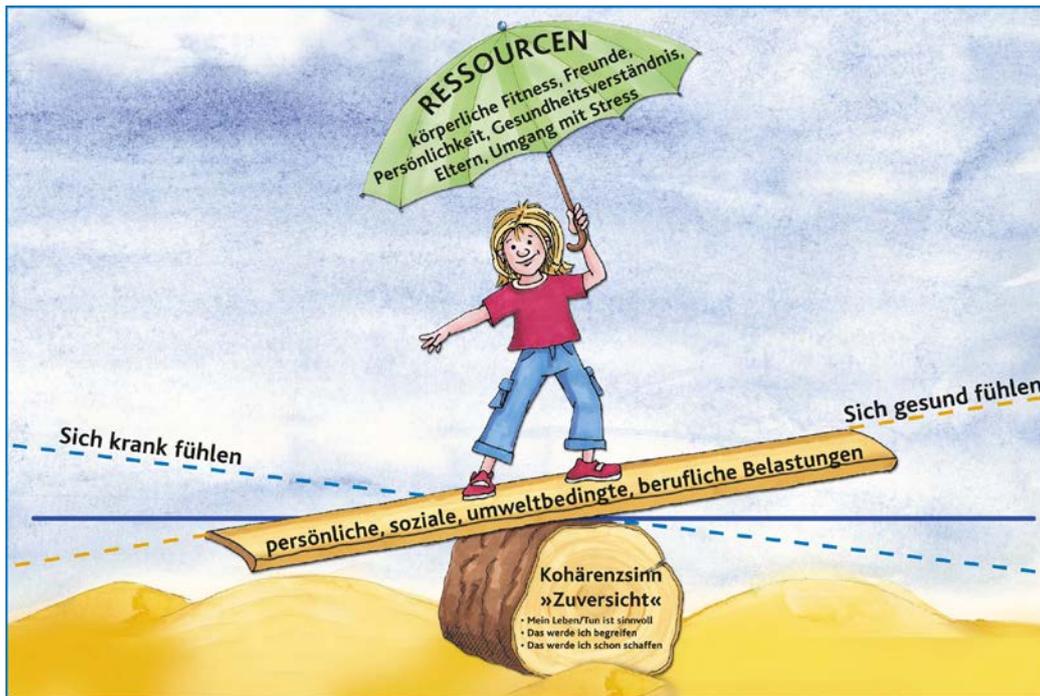
Flussmetapher

Die Salutogenese hat das Bild des Menschen, der in einem Fluss schwimmt – dem „gefährlichen“ Strom des Lebens.

- Pathogenetisch orientierte Medizin versucht, den Ertrinkenden aus dem Fluss zu retten.
- Salutogenetisch orientierte Medizin versucht, den Menschen zu einem guten Schwimmer zu machen.

Die salutogenetische Fragestellung ist also

- Was hält den Menschen trotz der vielen gefährdenden Einflüsse (persönliche, soziale, umweltbedingte und berufliche Belastungen) gesund?
- Was ist das besondere an Menschen, die trotz extremer Belastungen nicht krank werden?



Eine Ressource, die dem Menschen hilft gesund zu bleiben, ist das Kohärenzgefühl. Für die Sportpraxis hat diese Sichtweise folgende Bedeutung:

Will man die Teilnehmenden umfassend fördern, hat das Auswirkungen auf Inhalte, Methodik und ÜL-Verhalten:

- **Verstehbarkeit:** TN lernen ihren Körper wahrzunehmen und seine Funktionsweisen zu verstehen; Planungen und Überlegungen zur Sportstunde werden transparent gemacht; Wirkungen von Übungen oder Spielen sind verständlich ...
- **Bewältigbarkeit:** Alle TN werden durch Übungen oder Spiele gefordert, aber nicht überfordert; sie erleben, dass sie die (angemessenen) Herausforderungen bewältigen können; sie erfahren Erfolgserlebnisse ...
- **Sinnhaftigkeit:** TN erkennen Spielräume und können sie nutzen; ihre Bedürfnisse und Wünsche sind interessant und werden berücksichtigt; TN werden in die Lösung von Problemen einbezogen ...

Kohärenzgefühl	Die Grundhaltung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben. Sie setzt sich aus folgenden Komponenten zusammen:
Verstehbarkeit	die Fähigkeit einer Person, Situationen, die ihr widerfahren, angemessen bewerten und einordnen zu können
Bewältigbarkeit	die Überzeugung eines Menschen in seine Fähigkeiten, Schwierigkeiten und Probleme selbst lösen zu können
Sinnhaftigkeit	das Gefühl, Probleme und Schwierigkeiten als Herausforderung und nicht nur als Last zu empfinden; es lohnt sich, mich für diese Sache zu engagieren