

In der Resilienzliteratur wird immer wieder auf Aaron Antonovsky verwiesen. Er gilt als erster Autor, der sich mit dem Thema "Resilienz" beschäftigt hat. Ich halte in diesem Dokument wichtige Thesen seines Buchs "Salutogenese" fest.

Literaturverzeichnis:

Antonovsky, Aaron. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Tübingen. 1997. ISBN 3-87159-136-X  
Aus dem Amerikanischen übersetzt von Alexa Franke und Nicola Schulte. Die Originalausgabe erschien unter dem Titel "Unraveling the Mystery of Health – How People Manage Stress and Stay Well", 1987. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.

## 1. Zusammenfassung: Aaron Antonovsky (1923-1994)

«Antonovsky diente im Zweiten Weltkrieg in der US-Armee. Nach seinem Militärdienst studierte er Soziologie und erwarb einen Doktorgrad in diesem Fach. Mit seiner Frau Helen emigrierte er 1960 nach Jerusalem, Israel.

Während seiner Zeit am Applied Social Research Institute beschäftigte sich Antonovsky mit Studien von Frauen, die in Mitteleuropa 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. Das Konzept der Salutogenese entwickelte Antonovsky während der 1970er Jahre und erregte 1979 große Aufmerksamkeit mit der Veröffentlichung seines Buches Health, stress, and coping.

Der salutogenetische Ansatz, nach dem Gesundheit kein passiver Gleichgewichtszustand (Homöostase), sondern ein aktives Geschehen (Heterostase) ist, beschäftigt sich ganz im Gegensatz zur Pathogenese nicht mit der Frage „Warum wird der Mensch krank“, sondern eben mit der Fragestellung: „Was hält ihn gesund.“ Gerade am Anfang seiner Forschung stand Antonovsky in der akademischen Welt mit seinem Ansatz ziemlich alleine da. Doch Antonovsky bzw. die Salutogenese schließt die Pathogenese grundsätzlich nicht aus, sondern bedient sich ihrer genau so als Ressource für die Gesundheit.

Für Antonovsky bewegt sich der Mensch ständig auf einem Kontinuum zwischen den Extrempolen völlige Gesundheit und Krankheit. Damit sich das Verhältnis beider Variablen im Gleichgewicht befindet oder vielleicht sogar mehr Richtung „Gesundheit“ ausschlägt, nutzt er verschiedene, ihm zur Verfügung stehende Ressourcen. So definierte Antonovsky den Begriff des „Sense of Coherence“ (SOC), zu Deutsch „Kohärenzsinn“, welcher die Fähigkeit eines Menschen beschreibt, die ihm gebotenen Ressourcen zu nutzen, um sich gesund zu halten. Diese Ressourcen können je nach sozialem Umfeld und Umwelt ganz unterschiedlich sein. Nun kommt nach Antonovsky der SOC ins Spiel, denn es stellt sich nun die Frage, warum zwei Menschen, die dem gleichen Stress ausgesetzt sind und dieselben Ressourcen zur Verfügung haben, dennoch so grundsätzlich verschieden reagieren. Eine Person wird krank, die andere bleibt gesund. Das schließt Antonovsky auf den unterschiedlich stark ausgeprägten SOC beider Personen.

Antonovsky bezog sich in seiner Forschung im Speziellen auf die psychosomatische und psychosoziale Ebene. Im Laufe der Jahrzehnte wurde der Ansatz von Antonovsky immer vielseitiger und von vielen Professoren aufgegriffen. So ist die Salutogenese mittlerweile ein fixer Bestandteil vieler Fachbereiche wie Soziologie, Psychologie, der Gesundheits- und Sportwissenschaften.»

([https://de.wikipedia.org/wiki/Aaron\\_Antonovsky](https://de.wikipedia.org/wiki/Aaron_Antonovsky), Datum: 28.09.2023)

## 2. unausweichliche Stressoren als Stimuli

«Aus dem Vorherigen geht implizit hervor, dass die pathogene Orientierung Stressoren stets als pathogenetisch betrachtet, als Risikofaktoren, die im besten Falle reduziert werden können oder gegen die man sich impfen oder die man abpuffern kann. [...] Salutogenese ermöglicht die Rehabilitation der Stressoren im menschlichen Leben.» (Antonovsky, 26-27)

«Die eher pessimistische Salutogenese bringt uns dazu, uns auf das umfassende Problem der aktiven Adaptation an eine unweigerlich mit Stressoren angefüllte Umgebung zu konzentrieren.» (Antonovsky, 27)

«Stressoren werden nicht als etwas Unanständiges angesehen, das fortwährend reduziert werden muss, sondern als allgegenwärtig. Darüber hinaus werden die Konsequenzen von Stressoren nicht notwendigerweise als pathologisch angenommen, sondern als möglicherweise sehr wohl gesund – abhängig vom Charakter des Stressors und der erfolgreichen Auflösung der Anspannung.» (Antonovsky, 30)

«Sollte ich die wichtigste Konsequenz der salutogenetischen Orientierung in einem Satz zusammenzufassen, so würde ich sagen: Salutogenetisches Denken eröffnet nicht nur den Weg, sondern zwingt uns, unsere Energien für die Formulierung und Weiterentwicklung einer Theorie des Coping einzusetzen.» (Antonovsky, 30)

## 3. Definition des Kohärenzgefühls

Um Stressoren als Stimuli wahrnehmen zu können, ist es gemäss Antonovsky entscheidend wichtig, diese in ein Kohärenzgefühl einordnen zu können. Er kürzt das Kohärenzgefühl mit SOC ab: Sense Of Coherence. Dieses hat drei Komponenten:

1. Verstehbarkeit: Die Stressoren können verstanden und eingeordnet werden
2. Handhabbarkeit: Wir erkennen Ressourcen, mit denen wir die Stressoren bewältigen können.
3. Bedeutsamkeit: Wir sind uns bewusst, dass es sich lohnt.

«Solange mich nicht Daten dazu zwingen, meine Position teilweise oder ganz zu ändern, bin ich davon überzeugt, dass das Kohärenzgefühl eine Hauptdeterminante sowohl dafür ist, welche Position man auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum erhält, als auch dafür, dass man sich in Richtung des gesunden Pols bewegt.» (Antonovsky, 33)

«Wiederholt war ich in der Lage, drei solcher Themen auszumachen, die ich nunmehr als die drei zentralen Komponenten des SOC [sense of coherence] erachte. Ich nenne sie Verstehbarkeit [comprehensibility], Handhabbarkeit [manageability] und Bedeutsamkeit [meaningfulness].» (Antonovsky, 34)

«Das SOC (Kohärenzgefühl) [sense of coherence] ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmass man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

1. [Verstehbarkeit, comprehensibility:] die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äusseren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;
2. [Handhabbarkeit, manageability:] einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen;
3. [Bedeutsamkeit (Sinnhaftigkeit), meaningfulness:] diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.» (Antonovsky, 36)

«Verstehbarkeit ist in der Tat der gut definierte, explizite Kern der ursprünglichen Definition. Sie bezieht sich auf das Ausmass, in welchem man interne und externe Stimuli als kognitiv sinnhaft wahrnimmt, als geordnete, konsistente, strukturierte und klare Information und nicht als Rauschen – chaotisch, ungeordnet, willkürlich, zufällig und unerklärlich. [...] Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass hier nichts über die Erwünschtheit von Stimuli impliziert ist. Tod, Krieg und Versagen können eintreten, aber solch eine Person kann sie sich erklären.» (Antonovsky, 34)

«Beeinflusst durch die Informationstheorie unterteilte ich die Wahrnehmung von Stimuli in Information und Rauschen.» (Antonovsky, 34)

#### 4. Kohärenzgefühl: Grenzen unserer Wahrnehmung

«In unseren Tiefeninterviews fanden wir jedoch immer wieder Personen, die unserer Klassifizierung zufolge ein starkes SOC hatten, die aber nicht die gesamte sie umgebende objektive Welt als kohärent ansahen. Es wurde klar, dass wir alle Grenzen ziehen. Was sich ausserhalb dieser Grenzen abspielt, kümmert uns einfach nicht sehr und ist für uns nicht wichtig, egal ob verstehbar, handhabbar und bedeutsam oder auch nicht. Für eine Person mag der Bereich sehr breit, für eine andere relativ eng sein. Der Begriff der Grenzen bedeutet, dass man nicht notwendigerweise das Gefühl haben muss, das gesamte Leben sei verstehbar, handhabbar und bedeutsam, um ein starkes SOC zu haben. [...]

Entscheidend ist, ob es bestimmte Lebensbereiche gibt, die von subjektiver Bedeutung für die Person sind. Wenn dem nicht so ist, dann ist [...] die Wahrscheinlichkeit für ein starkes SOC gering. [...]

Nachdem dies klar ist, muss ich zwei weitere Dinge festhalten. Erstens halte ich es nicht für möglich, ein starkes SOC aufrechtzuerhalten, wenn man die Grenzen so eng zieht, dass die folgenden vier Bereiche jenseits der Bedeutungsgrenze liegen: die eigenen Gefühle, die unmittelbaren interpersonellen Beziehungen, seine wichtigste eigene Tätigkeit und existentielle Fragen (Tod, unvermeidbares Scheitern, persönliche Fehler, Konflikte und Isolation). Zu viel von unseren Energien und ein zu grosser Teil unseres Selbst sind so unausweichlich mit diesen Bereichen verbunden, dass sich ihre Signifikanz nicht leugnen lässt. [...]

Zweitens bedeutet das Setzen enger Grenzen – insbesondere dann, wenn man seine Beziehung zu der grösseren sozialen Umgebung ausklammert – nicht, dass die reale Welt das eigene Leben nicht objektiv beeinflussen wird.» (Antonovsky, 39)

«Es gibt noch eine weitere Implikation des Konzepts der Grenzen, auf die ich aufmerksam machen möchte. Pearlin (1980, S. 185) erörtert die Möglichkeit, bestimmte Lebensbereiche an "einen marginalen Platz in seinem Leben" zu verbannen als eine Möglichkeit, Distress zu vermeiden. In einem anderen Zusammenhang wird Polanyi von Gatlin (1972, S. 109) zitiert mit dem Hinweis auf "das Prinzip der Grenzkontrolle". Es kann durchaus sein, dass eine der effektivsten Methoden, mit denen eine Person mit einem starken SOC ihre Sicht der Welt als kohärent aufrechterhält, darin besteht, bezüglich der Lebensbereiche innerhalb der für signifikant befundenen Grenzen flexibel zu bleiben. Spürt man, dass die Anforderungen in einem bestimmten Bereich weniger verstehbar oder handhabbar werden, so kann man entweder temporär oder permanent den Rahmen des relevanten Bereichs enger stecken – immer vorausgesetzt, dass hiervon nicht die vier oben genannten entscheidenden Lebensbereiche betroffen sind. Und indem behutsam, zunächst probeweise und später vielleicht auf Dauer, die Grenze erweitert wird, um neue Lebensbereiche einzubeziehen, kann ein starkes SOC verstärkt werden. Forschungen zum Austritt aus dem Erwerbsleben liefern ein gutes Beispiel für die Möglichkeiten dieser Flexibilität in beide Richtungen. Eine Person mit starkem SOC kann mit ihrem Rentenantritt ihre eigene Rolle in der Welt bezahlter Arbeit ausklingen lassen, während sie sich in neuen Lebensbereichen wie kommunaler oder künstlerischer Tätigkeit engagiert.» (Antonovsky, 40)

«Die Person mit einem schwachen Selbst und schwacher Identität wird natürlich ein schwaches SOC haben. Aber wie Kohut zeigt, kann sich eine Person mit schwachem Selbst wie verblendet in rigider Weise an einer vorgegebenen Identität festbeissen, in dem Bestreben, die schrecklichen Ängste zu zerstreuen, die sich ihrer gerade wegen ihres schwachen Selbst bemächtigen. Solch eine Person würde ein rigides SOC aufweisen, dessen beträchtliches Ausmass an Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit keine Substitutionen zulassen. Die einzige Möglichkeit zur Identifikation solcher Personen scheinen mir qualitative Tiefeninterviews.» (Antonovsky, 42)

## 5. Kohärenzgefühl – auch durch Fundamentalismus

«Die Welt des Fundamentalismus ist kaum auf die Jugend beschränkt. Aber insoweit sie an diejenigen appelliert, die, egal aus welchem Grund, am dringlichsten vereinfachende, eindeutige Antworten brauchen, ist sie besonders für die Jugendlichen von Belang.

Funktioniert sie? Verstärkt sie die Grundlage eines SOC, das in der Kindheit verankert wurde, oder erlaubt sie bei denjenigen, denen es in dieser Hinsicht in der Kindheit mangelte, Rekonstruktion? Mit all meinen Instinkten und Werten würde ich dies gerne verneinen. Ich möchte gerne sagen, dass die Rigidität eines SOC, das in solch einem Kontext entsteht, dieses zwangsläufig zerbrechlich und unecht macht und zum Zugrundegehen verurteilt. Aber wir müssen zugestehen, dass es hierfür keinerlei Hinweis gibt. Die Erfahrungen in den Welten der fundamentalistischen Apokalypse sind auf dramatische Weise konsistent, sorgen für Belastungsbalance und beinhalten in hohem Masse Teilhabe an sozial anerkannten Entscheidungsprozessen.» (Antonovsky, 104)

«Kontinuierliche Erfahrung der Teilnahme an sozial geschätzten Entscheidungsprozessen ist die Quelle dafür, seine eigene Arbeit als bedeutsam zu empfinden.» (Antonovsky, 108)

«Der entscheidende Punkt ist, ob man Kontrolle als *legitim* verankert wahrnimmt und ob man als Teil eines Kollektivs einen der eigenen Einschätzung zufolge angemessenen Anteil an den getroffenen Entscheidungen hat.» (Antonovsky, 108)

## 6. Kohärenzgefühl in der Arbeitswelt

«In den meisten Arbeitszusammenhängen können wir nur dann das Gefühl haben, gut zu arbeiten, wenn wir erleben, dass die anderen, mit denen wir zusammenhängen, auch gut arbeiten: die, die vor uns an dem Produkt gearbeitet haben, die uns mit Materialien und Ausrüstung versorgt und die die Arbeit organisiert haben.» (Antonovsky, 109)

«Was das Erleben der Handhabbarkeit einschränkt, ist chronische oder häufig wiederholte akute Überlastung ohne die angemessene Gelgenheit zu Ruhe und Erholung.» (Antonovsky, 109)

«Wir können somit sagen, dass wiederholte Arbeitserfahrungen, die den Möglichkeiten der arbeitenden Person entsprechen, die ihr angemessenes Material und soziale und organisatorische Ressourcen zur Verfügung stellen und die neben gelegentlichen Überlastungen auch die Möglichkeit bieten, sich zurückzuziehen und Energie zu speichern, das Handhabbarkeitserleben stärken werden. Aber es gibt auch die Kehrseite der Medaille: das Problem der Unterforderung. [...] Wenn unsere Arbeitserfahrungen ständig so sind, dass wir selten dazu aufgefordert werden, unsere Fähigkeiten anzuwenden oder unsere Möglichkeiten zu aktualisieren, wenn sie immer eindimensional und monoton sind, können wir niemals das Vertrauen bekommen, dass die Welt handhabbar ist.» (Antonovsky, 109)

«Erfährt man immer wieder, dass verschiedene Dinge sich ergänzen, dass einem etwas Unbekanntes zufriedenstellend erklärt wird und dass Muster geordnet sind, stärkt dies das Erleben von Verstehbarkeit.» (Antonovsky, 110)

«Beim nochmaligen Lesen der Beschreibung der Arbeitssituation fällt mir der enge Zusammenhang von Verstehbarkeit und Bedeutsamkeit auf. [...] Theoretisch gesehen könnten die beiden Stränge getrennt werden. Man kann ein Rädchen in einer Maschine sein, die man sehr gut versteht. Oder man kann eine bedeutsame Rolle in einem geachteten Unternehmen spielen, das verwirrend, unvorhersehbar und nicht verstehbar ist – denken Sie an einen Offizier in der Schlacht. Die beiden Erfahrungsbereiche gehören nicht unweigerlich zusammen.» (Antonovsky, 110-111)

## 7. Pilotstudie

«Wie in Kapitel Zwei beschrieben, wandte ich mich an verschiedene Quellen und suchte auf individuellem Wege Personen, auf die zwei Kriterien zutrafen. Erstens hatte die Person ein schweres Trauma mit unausweichlichen einschneidenden Konsequenzen erlebt: schwere Behinderung (achtzehn Personen), Verlust eines geliebten Menschen (elf), schwierige ökonomische Bedingungen (zehn), Internierung in einem Konzentrationslager (acht) oder kürzliche Immigration aus der Sowjetunion (vier). Zweitens wurde die Person von Aussenstehenden als erstaunlich gut funktionierend eingeschätzt.

Das Alter der 51 interviewten Personen reichte von 21 bis 91, hinzu kamen vier Teenager. Es waren dreissig Männer und einundzwanzig Frauen. Nahezu alle Interviews wurden in den Wohnungen der Interviewpartner durchgeführt; in Beersheba (dreiunddreissig), dem Bereich Tel Aviv (zehn) und in verschiedenen Gemeinden im Negev im südlichen Israel (acht). Zwölf Befragte waren in Israel geboren; die anderen kamen aus siebzehn Ländern (neunzehn aus Europäischen Ländern und zwanzig aus Nordafrika und dem Nahen Osten). In Bezug auf den Familienstatus war der Modalwert 'verheiratet mit zwei Kindern', doch war die gesamte Streubreite von Single über verheiratet mit acht Kindern zu geschieden, verwitwet und zusammenlebend mit einer bedeutsamen anderen Person inbegriffen. Auch hinsichtlich des Beschäftigungsstatus wurde das gesamte Spektrum abgedeckt, von Arbeitslosigkeit und körperlicher Tätigkeit bis hin zu höheren Beamten und leitenden Angestellten (und acht Hausfrauen). Es ist jedoch interessant, dass von den 51 Personen nicht weniger als fünfzehn hochrangige Verwaltungs- und Leitungsarbeiten innehatten – ein Hinweis darauf, wen unsere Informanten für sehr erfolgreich beim Coping hielten. Die Stichprobe war demnach recht heterogen, abgesehen davon, dass alle Juden waren.» (Antonovsky, 72)