Salutogenese: Richtschnur für Haltung und Handeln in der frühen Kindheit
Mit dem Konzept der Salutogenese hat Antonovsky ein Modell und ein „Arbeitsprogramm“ entwickelt, aus dem auch das "Handwerkszeug" für Verstehen und Handeln im Frühbereich bezogen werden kann. Die zugrunde liegende Philosophie für einen an Salutogenese orientierten Zugang hat Antonovsky am Bild eines Flusses aufgezeigt.

Der Fluss - der Strom des Lebens - zeichnet sich durch leichte Strömung, durch gefährliche Stromschnellen und reissende Strudel aus. Dieses Bild gilt auch für das Leben: es gibt Armut, Alkoholprobleme, Stress, kurz Herausforderungen bis schwere Belastungen. Die pathogenetische Sichtweise erkennt ihre Aufgabe in der Rettung Ertrinkender, gleichgültig weshalb sie in diesen Zustand gekommen sind. Antonovsky nennt dies die Flussabwärtsperspektive. Der salutogen orientierte Blick befasst sich mit dem, was stromaufwärts passiert, was sich vor der Flussbiegung abspielt. Wo immer man sich im Fluss befindet, er bietet jeweils gute und weniger gute Bedingungen an. Ein gelingendes Durchkommen setzt jedoch voraus, dass man sich genügend gutes Schwimmen angeeignet hat. Es ist offensichtlich, dass bei der gleichen Stromschnelle Menschen unterschiedlich gut oder schlecht durchkommen. Antonovsky stellte sich die Frage, wie man denn, wo auch immer man sich im Fluss befindet, ein guter Schwimmer wird. Als Schlüssel zu seiner Fragestellung identifizierte er das Kohärenzgefühl (original: Sense of Coherence - SOC). Dabei handelt es sich um eine dispositionelle Orientierung, die „Gutes Schwimmen“, nicht ausschliesslich, jedoch zu einem wesentlichen Teil, bestimmt. Sie lässt sich umschreiben als ein umfassendes, dauerhaftes und gleichzeitig dynamisches Gefühl des Vertrauens darauf, innerlich zusammengehalten zu werden und gleichzeitig in äusseren Anbindungen Unterstützung und Halt zu finden.

Das Kohärenzgefühl setzt sich aus den drei Komponenten - Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit - zusammen. Mit Verstehbarkeit - als kognitiver Komponente - ist das Ausmass gemeint, in dem man wahrnimmt, dass die Informationen aus der "inneren" und "äusseren" Welt geordnet, verständlich, klar, stimmig und konsistent sind: Sie vermittelt das Gefühl von "ich verstehe es". Unter Handhabbarkeit versteht Antonovsky das Ausmass, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete innere und äussere Ressourcen - Hilfsquellen - zur Verfügung hat, um den Anforderungen die das Leben für einen bereit hält, konstruktiv zu begegnen und sie zu bewältigen: "Ich kann es". Hier ist bemerkenswert, dass Antonovsky's Vorstellung ausdrückt, dass zu den Hilfsquellen explizit auch die Unterstützung und der Halt durch andere Personen, eine Gruppe, wo man dazugehört, ja selbst der Glaube oder eine Weltanschauung, der man sich verpflichtet fühlt, zu zählen sind. Er betont damit, dass die Hilfe anderer genauso wichtig ist, wie die eigene Kraft. Der englische Begriff „Manageability“ für die Handhabbarkeitskomponente, wird auf Deutsch denn auch gelegentlich mit "Gegenseitigkeit" übersetzt. Damit distanziert sich Antonovsky vom individualistischen Menschenbild unserer Leistungsgesellschaft, das sich auf die Formel bringen lässt, dass man "alles im Griff" haben muss und es ehrenrührig ist, andere um Unterstützung zu bitten. Bei der Formulierung der Bedeutsamkeitskomponente standen - wie Antonovsky schreibt - jene *"Bereiche des Lebens im Vordergrund, die einen emotional berühren, die einem etwas bedeuten und in denen das, was geschieht, als Herausforderung betrachtet wird."* Sie lässt sich umschreiben als das Ausmass, in dem man das Leben als emotional sinnvoll empfindet; dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Anforderungen und Probleme es wert sind, dass man Energie in sie investiert, indem man sie selber aktiv handelnd bewältigt. Die Bedeutsamkeit ist also die motivationale Komponente des Kohärenzgefühls, die zum Handeln anspornt: "Es lohnt sich, dass ich mich anstrenge."

Antonovsky hat die drei Komponenten des Kohärenzsinnes zunächst intuitiv identifiziert. Nachdem er sie aufgrund seiner Pilotstudie erklären konnte, entwickelte sich ein umfassendes Verständnis über die Art der Lebenserfahrungen, die zu einem starken Kohärenzsinn führen:

Konsistente Erfahrungen, d.h. die Erfahrung, dass Dinge sich wiederholen, dass Abläufe unter vergleichbaren Bedingungen ähnlich sind, dass Dinge, Abläufe und Beziehungen überdauern, als Basis für **Verstehbarkeit**skomponente.

Gute Belastungsbalance, d.h. weder chronische Überbelastung/Überforderung, noch dauernde Unterforderung, weil die Anforderungen zu gering sind, als Basis für die **Handhabbarkeit**skomponente.

Partizipation an der **Gestaltung des Handlungsergebnisses**, als Basis für die **Bedeutsamkeit**skomponente. Dazu meint er folgendes: *"Viele Lebenserfahrungen können konsistent sein, sind aber nicht auf unser eigenes Tun oder eigene Entscheidungen zurückzuführen. ... Wenn andere alles für uns entscheiden - wenn sie die Aufgaben stellen, die Regeln formulieren und die Ergebnisse managen - und wir in der Angelegenheit nichts zu sagen haben, werden wir zu Objekten reduziert. Eine Welt, die wir somit als gleichgültig gegenüber unseren Handlungen erleben, wird schließlich eine Welt ohne jede Bedeutung. Dies gilt für direkte persönliche Beziehungen, für die Arbeit und für alles andere, was innerhalb unserer Grenzen liegt (..dies bedeutet allerdings nicht, dass diese Erfahrungen keinen Einfluss auf unser Leben nehmen). Es ist wichtig, hervorzuheben, dass diese Dimension (Gemeint "Bedeutsamkeitskomponente") nicht "Kontrolle", sondern Partizipation an Entscheidungsprozessen ist.*[1]

Im Zusammenhang mit entwicklungsorientierter Begleitung in der frühen Kindheit stellen sich noch zwei Fragen:

1. **Unterschiede zwischen den Konzepten Salutogenese und Prävention einerseits und Salutogenese und Gesundheitsförderung andererseits.**

   Mit dem Begriff der **Prävention** ist eine Strategie gemeint, mit der Krankheiten vermieden und ihnen vorgebeugt werden soll, d.h. es geht darum, Menschen vor Krankheit zu bewahren und sie gesund zu erhalten, Chronifizierung und Tod vorzubeugen und die Gesundheit wiederherzustellen.
   Gemäss der Ottawa Charta zielt **Gesundheitsförderung:**

   > *„…auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelnen als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen, sowie ihre Umwelt meisten bzw. sie verändern können."*[2]

   Hier schimmert das **salutogenetische Konzept** durch, indem einerseits die **Förderung der Gesundheit** als Prozess verstanden wird - analog wie Antonovsky Gesundheit als Prozess versteht - und andererseits die **Komponenten zur Entwicklung eines starken Kohärenzgefühls** angesprochen werden.

---

[1] *Bei allen kursiv gedruckten Stellen handelt es sich um Zitate aus Antonovsky Aaron (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.*

[2] Zitiert aus Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, übersetzt und herausgegeben von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX, 1996. (Original: 1986 "Ottawa Charter for Health Promotion". An International Conference on Health Promotion. To move towards a new public health. WHO).

Auf der anderen Seite klingt eine normierte Vorstellung des Gesundheitsbegriffes an, wie es sie nach dem Konzept der Salutogenese nicht gibt. Im salutogenen Ansatz werden Krankheit und Gesundheit nicht als Dichotomie verstanden. Er sieht vielmehr vor, die Position des Menschen auf einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum zu betrachten. Was als Gesundheit verstanden wird, ist das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses der Auseinandersetzung zwischen salutogenen und pathogenen Kräften.

Auch droht im Bereich der Gesundheitsförderung die salutogene Orientierung verloren zu gehen, wenn Programme zur (Gesundheits-) Förderung implizit vermitteln, dass sie schon vorher wissen, was für andere Menschen gut und richtig ist.

2. **Was ergibt sich aus dem Salutogenese-Konzept für die Begleitung von Kindern und ihren Bezugspersonen in den frühen Jahren?**

   a. **Zur Begegnung zwischen Mutter/Vater/Kind und Vertreterin eines Angebotes im Frühbereich**
   Diese finden vor dem Hintergrund eines Menschenbildes statt, das dem salutogenen Konzept entspricht: Menschen sind aktiv handelnde, selbstverantwortliche Subjekte; sie entwickeln sich vom allerersten Anfang in ständigem Austausch - in Interaktion und Kommunikation - mit ihrer Umgebung; aktuelles Verhalten kann nur vor dem Hintergrund der bisherigen Lebensgeschichte und des kulturellen und situativen Kontextes verstanden werden Die Begegnung beruht demnach auf den **Grundlagen von Autonomie, wechselseitigem Respekt und gegenseitiger Verbundenheit, weil salutogenes Denken davon ausgeht, dass keiner weiss, was für den anderen gut und richtig ist**. Nur aus den Erfahrungen, dem sozialen Umfeld und der Biographie der Begleitung oder Rat suchenden Person lässt sich gemeinsam entwickeln, wie der nächste Schritt zur Bewältigung von aktuellen Anforderungen aussehen könnte.

   Das gemeinsame Aufspüren und Erschliessen vorhandener Ressourcen können dabei – geleitet durch den Kohärenzsinn – als Kernstück des Konzeptes der Salutogenese – zum Orientierungsfaden bei der Begegnung zwischen den beiden Partnern werden.

   b. **Zur Unterstützung der Entwicklung eines starken Kohärenzsinnes von Mutter/Vater/Kind im Frühbereich**
   Hier treffen wir insofern eine spezielle Situation an, als wir es mit der Entwicklung des Kohärenzsinns sowohl des Kindes als auch seiner Bezugspersonen – in ihrer Aufgabe, die mit der Geburt eines Kindes auf sie zukommt – zu tun haben. Die Säuglingsforschung hat gezeigt, dass das kleine Kind von Anfang an so in die Interaktion mit seinen Bezugspersonen treten kann, dass stabile und konsistente Reaktionen unterstützt werden, d.h. dass die Verstehbarkeit gefördert wird. Antonovsky vergleicht das kleine Kind mit einem Forscher, der mit natürlichen Experimenten arbeitet: tagaus, tagein wird erfahren, ob es Konsistenz und Kontinuität gibt. Dabei betont er, dass diese nicht zwingend da sind, um vom Kind entdeckt zu werden, sondern auf Erfahrung beruhen. Zur Entstehung von Bedeutsamkeit führt er aus, dass zwar die Reaktionen konsistent und kontingent auf die Äusserungen des Kindes erfolgen können und dass – so betrachtet – von Anfang an eine Beteiligung an Entscheidungsprozessen seitens des Kindes besteht. Er betont jedoch, dass die Krux der Angelegenheit jene sei, ob die Art und Weise der Reaktion in positive Affekte eingebettet ist: *"Kälte, Feindseligkeit und Missachtung übermitteln eine deutliche Botschaft der Abwertung, auch dann, wenn offensichtlich*

physiologische Bedürfnisse erfüllt werden. Spiel, Berührung, Zuwendung und Stimme drücken in unendlicher kultureller Vielfalt aus: Du bist uns wichtig." Zur Erklärung der Erfahrungen mit der Belastungsbalance (Handhabbarkeitskomponente) im Säuglings- und Kleinkindalter stellt er fest, dass der Beziehung zwischen dem Kind und der sozialen Umwelt ungleich verteilte Macht zugrunde liegt. Das kleine Kind ist extrem verletzbar und abhängig. Das erzeugt eine starke Motivation, Verhaltensweisen, Fertigkeiten, Einstellungen und Werte zu erwerben, die helfen, seine soziale Identität aufzubauen und seinen eigenen Platz kennenzulernen. Er zählt vier mögliche Reaktionen seitens der sozialen Umgebung auf, wenn das Kind etwas tut: Ignorieren, Ablenken, Lenken oder Ermuntern und Bestätigen. Dies untermalt er mit einem Ausspruch, mit dem Anna Freud die Anweisungen einer Mutter an die Gouvernante zitiert haben soll: *"Gehen Sie nachsehen, was die Kinder tun und sagen Sie ihnen, sie sollen damit aufhören."*
Fällt die Reaktion auf die Aktivitäten des Kindes so aus, dann lernt dieses, dass die Bedürfnisse, die von innen kommen, Überlastung schaffen und zu einer Bestrafung oder dem Gefühl von Inkompetenz führen: "ich kann nichts richtig machen". Für ein ausgeprägtes Empfinden von Handhabbarkeit hingegen sorge ein ausgeglichenes Muster der vier Reaktionsmöglichkeiten, d.h. wenn der Grossteil der Reaktionen in Lenkung oder Ermutigung besteht, dann werden Überforderung und Überlastung beim Kind vermieden.

Margrit Hungerbühler - Räber und Kathrin Keller - Schuhmacher, Oktober 2003[3]

Im Text zitierte Literatur:

Antonovsky Aaron (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.

Schiffer, Eckhardt (2001). Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim: Beltz.

Weiterführende Literatur:

Schiffer Eckhardt (1999). Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen. Weinheim: Beltz.

Schiffer Eckhardt & Schiffer Heidrun (erscheint 3.2004). LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo. Weinheim: Beltz.

Schüffel Wolfram, Brucks Ursula, Johnen Rolf, Köllner Volker, Lamprecht Friedrich, Schnyder Ursula (1998). Handbuch der Salutogenese. Konzept und Praxis. Wiesbaden: Ullstein Medical Verlagsgesellschaft.

Wydler Hans, Kolip Petra, Abel Thomas (Hrgs.) (2002). Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts. Weinheim, München: Juventa. (2. Auflage).

[3]Bei diesem Text handelt es sich um einen Auszug aus dem Impulsreferat „Salutogenese und Kohärenzsinn: was bedeuten diese Konzepte für die Praxis der pädagogisch-sozial orientierten Angebote im Frühbereich?“ anlässlich der Jahrestagung der GAIMH (Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit) (GAIMH) in St. Gallen, 4. 10. 2003 in der Arbeitsgruppe Salutogenese.