# Salutogenese kennen und verstehen

**Claudia Meier Magistretti**
(Hrsg.)

**Bengt Lindström**
**Monica Eriksson**

Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung

hogrefe

# Salutogenese kennen und verstehen

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

# Salutogenese kennen und verstehen

Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Gesundheit

Ansgar Gerhardus, Bremen; Klaus Hurrelmann, Berlin; Petra Kolip, Bielefeld; Milo Puhan, Zürich;
Doris Schaeffer, Bielefeld

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

**Claudia Meier Magistretti**
(Hrsg.)

**Bengt Lindström**
**Monica Eriksson**

# Salutogenese kennen und verstehen

## Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung

unter Mitarbeit von

Avishai Antonovsky
Sarah Auerbach
Georg F. Bauer
Orna Braun-Lewensohn
Bjarne Bruun Jensen
Goof Bujis
Soo Downe
Wolfgang Dür
Monica Eriksson
Pia Gabriel-Schärer
Orly Idan
Gregor J. Jenny
Lynne Kennedy
Bengt Lindström
Carole Lüscher-Gysi
Ruca Elisa Katrin Maass
Malka Margalit
Thomas Mattig
Claudia Meier Magistretti
Franziska Meinecke
Klaus D. Plümer
Eckhard Schiffer
Anastasia Topalidou
Lenneke Vaandrager
René Wandfluh
Felix Wettstein
Maria Zöller

mit einem Geleitwort von Ottomar Bahrs

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

**Claudia Meier Magistretti (Hrsg.)**
Hochschule Luzern, Soziale Arbeit, Werftestrasse 1, 6002 Luzern, claudia.meiermagistretti@hslu.ch

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://www.dnb.de abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:
Hogrefe AG
Lektorat Gesundheit
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Susanne Ristea, Lisa Maria Pilhofer
Bearbeitung: Christine Bier, Nußloch
Herstellung: Daniel Berger
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

Kapitel 1 erschien 2010 unter dem Originaltitel "The Hitchhiker's Guide to Salutogenesis."
© Bengt Lindström und Monica Eriksson. Veröffentlichung nach Vereinbarung mit Bengt Lindström und Monica Eriksson.

1. Auflage 2019
© 2019 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95768-5)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75768-1)
ISBN 978-3-456-85768-8
http://doi.org/10.1024/85768-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen" (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

# Inhaltsverzeichnis

**Geleitwort** . . . . . 13
*Ottomar Bahrs*

**Einleitung** . . . . . 17
*Claudia Meier Magistretti*

**Teil 1: Grundlagen der Salutogenese** . . . . . 23

**1 Von der Anatomie der Gesundheit zur Architektur des Lebens – Salutogene Wege der Gesundheitsförderung** . . . . . 25
*Bengt Lindström und Monica Eriksson*

„Von der Anatomie der Gesundheit zur Architektur des Lebens“ . . . . . 25

1.1 Einleitung – Der Ursprung Salutogenese . . . . . 26

1.2 Der Paradigmenwechsel – Wie Menschen zu Blinden gemacht werden 29
1.2.1 Antonovskys Grafik der Salutogenese . . . . . 30
1.2.2 Salutogenese-Forschung – ein globales Interesse . . . . . 33

1.3 Vom Fluss der Gesundheit zum Fluss des Lebens . . . . . 34

1.4 Das ursprüngliche salutogene Modell . . . . . 37
1.4.1 Der Kohärenzsinn . . . . . 38
1.4.2 Die generalisierten Widerstandsressourcen . . . . . 39

1.5 Der Kohärenzsinn und der Fragebogen zur Lebensorientierung . . . . . 40
1.5.1 Die Struktur des Kohärenzsinns . . . . . 41
1.5.2 Eine neue Generation des SOC-Fragebogens . . . . . 43

1.6 Gesundheitsförderung. . . . . 47
1.6.1 Die Ottawa-Charta – ihre Geschichte, Prinzipien und Werte und ihr Bezug zur Salutogenese . . . . . 47
1.6.2 Eine salutogene Interpretation der Ottawa-Charta . . . . . 51

1.7 Der aktuelle Forschungsstand: globale Evidenz . . . . . 54
1.7.1 Gesundheit und Lebensqualität . . . . . 54
1.7.2 Gesundheitsverhalten . . . . . 55

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

1.7.3 Arbeit und Gesundheit . . . . . 57
1.7.4 Wirtschaftliche und gesundheitliche Effekte eines starken Kohärenzsinns . . . . . 60
1.7.5 Kohärenzsinn und nicht übertragbare Krankheiten . . . . . 61
1.7.6 Herz-Kreislauf-Erkrankungen . . . . . 62
1.7.7 Diabetes . . . . . 63
1.7.8 Krebs . . . . . 64
1.7.9 Psychische Gesundheit . . . . . 65
1.7.10 Schlussfolgerungen . . . . . 65

1.8 Salutogenese in Forschung und Praxis . . . . . 67
1.8.1 Kohärenzsinn und Gesellschaft . . . . . 67
1.8.2 Kohärenzsinn, Gruppen und Individuen . . . . . 69
1.8.3 Konsequenzen für die Forschung . . . . . 70

1.9 Kritik der Salutogenese-Theorie . . . . . 71
1.9.1 Psychometrische Qualität der Messinstrumente . . . . . 71
1.9.2 Stabilität des Kohärenzsinns . . . . . 72
1.9.3 Nicht überzeugender Zusammenhang zwischen Kohärenzsinn und körperlicher Gesundheit . . . . . 72
1.9.4 Alternative Konzepte zur Erklärung von Gesundheit . . . . . 73

1.10 Gesundes Lernen . . . . . 76

1.11 Einige dem Kohärenzsinn verwandte Konzepte . . . . . 80

1.12 Resilienz . . . . . 81

1.13 „Flourishing“ . . . . . 82

1.14 Verbundenheit . . . . . 83

1.15 Empowerment . . . . . 84

1.16 Schlussfolgerungen . . . . . 86

1.17 Die globale Arbeitsgruppe zur Salutogenese und die Gesellschaft für Salutogenese . . . . . 89

1.18 Die Zukunft . . . . . 90

1.19 Literatur . . . . . 92

**Teil 2: Neue Entwicklungen in der Theorie der Salutogenese** . . . . . 109

**2 Genesis – Über den Ursprung des Kohärenzsinns als lebenslanger Lernprozess** . . . . . 111
*Bengt Lindström*

2.1 Einführung . . . . . 111

2.2 Die Geschichte der Salutogenese . . . . . 112

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

2.3 Herausforderungen und Risiken in der frühen kindlichen Entwicklung 113
2.4 Der Ursprung des salutogenen Prozesses . . . . . 115
2.5 Abschließende Bemerkungen . . . . . 116
2.6 Literatur . . . . . 116

**3 Sense FOR Coherence – der Sinn FÜR Kohärenz: Annäherungen an ein mögliches Konzept** . . . . . 119
*Claudia Meier Magistretti, Anastasia Topalidou, Franziska Meinecke*

3.1 Dimensionen des Sinns FÜR Kohärenz . . . . . 121
3.2 Dimensionen klinisch orientierter Praxis . . . . . 124
3.3 Der Sense FOR Coherence in Bildern . . . . . 128
3.4 Sense FOR Coherence und Empathie . . . . . 132
3.5 Annäherung an den Sinn FÜR Kohärenz . . . . . 132
3.6 Literatur . . . . . 134

**4 Kohärenzsinn und Alltagserlebnisse** . . . . . 137
*Ruca Elisa Katrin Maass*

4.1 Entwicklung des Kohärenzsinn . . . . . 138
4.2 Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit . . . . . 138
4.3 Ressourcen, Erlebnisse und Erfahrungen . . . . . 139
4.4 Alltag und signifikante Erfahrungen . . . . . 140
4.5 Erfahrungen und Erwartungen . . . . . 141
4.6 Kommunikation und Macht . . . . . 142
4.7 Kontextualisierung und Generalisierung . . . . . 143
4.8 Aktives Engagement mit Ressourcen . . . . . 144
4.9 Kohärenzsinn und Alltag . . . . . 145
4.10 Literatur . . . . . 145

**5 Gibt es (k)eine soziale Salutogenese? – Fragen an Aaron Antonovskys Konzeptualisierung des Sense of Coherence** . . . . . 147
*Eckhard Schiffer*

5.1 Intermediär- oder Möglichkeitsräume . . . . . 155
5.2 Sozialsalutogenetischer Unterricht am Artlandgymnasium Quakenbrück . . . . . 159
5.3 Frühe sozial-salutogenetische Konzepte . . . . . 160
5.4 Was passiert bei der Baby-Begegnung? . . . . . 161
5.5 Literatur . . . . . 162

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

**Teil 3: Salutogenese in Evidenzen und empirischen Befunden** . . . . . 165

**6 Salutogene Arbeit und Organisation** . . . . . 167
*Gregor J. Jenny und Georg F. Bauer*

6.1 Einleitung . . . . . 167
6.2 Arbeitsbezogenes Kohärenzgefühl . . . . . 168
6.3 Arbeitsressourcen, Arbeitsbelastungen und Gesundheit . . . . . 169
6.4 Salutogene Organisationen . . . . . 171
6.5 Diskussion . . . . . 173
6.6 Literatur . . . . . 175

**7 Salutogenese in Gemeinden und Quartieren** . . . . . 177
*Lenneke Vaandrager und Lynne Kennedy*

7.1 Einleitung . . . . . 177
7.2 Gesunde Gemeinden und Salutogenese . . . . . 178
7.3 Aktuelle Literatur zu Salutogenese, Gemeinde und Nachbarschaft . . . 180
7.4 Gemeinde als Ortschaft . . . . . 180
7.5 Gemeinde als sozialer Lebensraum . . . . . 181
7.6 Gemeinde als Gemeinschaftshandeln . . . . . 182
7.7 Salutogen orientierte Interventionen in Gemeinden . . . . . 183
7.8 Herausforderungen für die Zukunft . . . . . 184
7.9 Literatur . . . . . 185

**8 Salutogenese: Der Kohärenzsinn in der Kindheit und in Familien** . . . 189
*Orly Idan, Orna Braun-Lewensohn, Bengt Lindström und Malka Margalit*

8.1 Einleitung . . . . . 189
8.2 Die Umgebung des Kindes: Familie, Schule, Peers und Gemeinde . . . . 190
8.2.1 Kohärenzsinn im Vorschulalter . . . . . 190
8.2.2 Kohärenzsinn im Grundschulalter . . . . . 191
8.2.3 Familienmerkmale und kindliches Kohärenzsinn . . . . . 192
8.2.4 Familien von Kindern mit besonderen Bedürfnissen . . . . . 192
8.3 Der Kohärenzsinn als Prädiktor für Gesundheit und Gesundheitsverhalten . . . . . 193
8.4 Elterlicher Kohärenzsinn und Kindergesundheit . . . . . 194
8.5 Interventionsprogramme zur Förderung der Gesundheit von Kindern . 195
8.6 Schlussfolgerungen und zukünftige Forschungsrichtungen . . . . . 195
8.7 Literatur . . . . . 197

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

**Teil 4: Salutogenese in der Praxis der Gesundheitsförderung** . . . . . 199

**9 Salutogenese in der (inter-)nationalen Gesundheitspolitik: Der Kohärenzsinn – ein politischer Sinn?** . . . . . 201
*Thomas Mattig*

9.1 Beispiel Schweiz . . . . . 203
9.2 Vision und Pragmatismus . . . . . 203
9.3 Kohärenz als gesellschaftlicher Wert . . . . . 204
9.4 Literatur . . . . . 205

**10 Die Zukunft gebären: Salutogenese in Mutterschaft und früher Kindheit** . . . . . 207
*Soo Downe*

10.1 Salutogenese und Geburtshilfe . . . . . 207
10.2 Die Gefahr, Salutogenese als „alles, was positiv ist“ zu betrachten . . . 208
10.3 Aktuelle Geburtshilfe und die Kraft des Positiven . . . . . 209
10.4 Die Theorie der Salutogenese in der Geburtshilfeforschung . . . . . 211
10.5 Salutogene Geburtshilfe als Grundlage für Mitgefühl in der Gesellschaft? . . . . . 212
10.6 Wie kann salutogene Geburtshilfe umgesetzt werden? . . . . . 214
10.7 Fazit . . . . . 217
10.8 Literatur . . . . . 218

**11 Salutogenese und Soziale Arbeit – Gemeinsamkeiten und Lernfelder** . . . . . 221
*Pia Gabriel-Schärer und Claudia Meier Magistretti*

11.1 Soziale Arbeit und Gesundheitsförderung . . . . . 221
11.2 Historische Bezüge und aktuelle Trennungen . . . . . 222
11.3 Getrennt-parallele Entwicklungen . . . . . 224
11.4 Konzeptionelle Bezüge . . . . . 226
11.5 Ein Beispiel zu Bezügen in der Praxis . . . . . 228
11.6 Was Soziale Arbeit und Salutogenese voneinander lernen können . . . 231
11.7 Literatur . . . . . 232

**12 Salutogenese in Coachinggesprächen im Bereich Stress** . . . . . 235
*René Wandfluh*

12.1 Literatur . . . . . 241

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

**Teil 5: Salutogenese und Bildung** . . . . . 243

**13 Salutogenese in Schulen** . . . . . 245
*Bjarne Bruun Jensen, Wolfgang Dür und Goof Buijs*

13.1 Die gesundheitsfördernde Schule . . . . . 245
13.2 Salutogenese und Schule . . . . . 247
13.3 Studien zum Zusammenhang von Schule, SOC und Gesundheit von Jugendlichen . . . . . 249
13.4 Gesundheitsfördernde Schulen und eine salutogene Orientierung: Interventionen . . . . . 251
13.5 Gesundheitsfördernde Schule, Lernen und Gesundheit von Jugendlichen . . . . . 253
13.6 Diskussion und Zusammenfassung . . . . . 254
13.7 Zukünftige Herausforderungen . . . . . 255
13.8 Literatur . . . . . 256

**14 Salutogenese als Thema der Hochschulbildung** . . . . . 257
*Felix Wettstein*

14.1 Wissen – reflektieren – weiterentwickeln . . . . . 259
14.2 Salutogenese: das Modell im Überblick . . . . . 260
14.2.1 Reflexionen zur Salutogenese . . . . . 260
14.2.2 Weiterentwicklungen zur Salutogenese . . . . . 262
14.3 Verwandte Konzepte von Salutogenese als Themen der Hochschulbildung . . . . . 263
14.4 Literatur . . . . . 266

**15 „Salutogenes Gestaltungspotenzial“ in der dualen Ausbildung in Deutschland – Anregungen für die Ausbildungspraxis** . . . . . 269
*Maria Zöller*

15.1 Berufliche Bildung in Deutschland . . . . . 269
15.2 Das Modell der Salutogenese . . . . . 271
15.3 Der ordnungspolitische Rahmen dualer Ausbildung als „salutogenes“ Fundament (Systemebene) . . . . . 271
15.4 Das „Doppel-Setting“ der Lernorte Betrieb und Berufsschule als Chance für Gesundheitsförderung (institutionelle Ebene) . . . . . 273
15.5 Der Lehr-/Lernprozess als Ansatzpunkt zur Entwicklung eines guten Kohärenzsinns (Akteursebene) . . . . . 275
15.6 Offene Fragen . . . . . 278
15.7 Zusammenfassung und Ausblick . . . . . 279

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

15.8 Literatur . . . . . 280

**16 Salutogenese aus der Sicht von Studierenden: lernen, salutogen zu arbeiten** . . . . . 283
*Carole Lüscher-Gysi*

16.1 Salutogene Arbeitsinstrumente zur Verfügung stellen . . . . . 285
16.2 Salutogene Umgebung schaffen . . . . . 287
16.3 Salutogenes Arbeiten ermöglichen . . . . . 288
16.4 Theorie und Praxis der Salutogenese vermitteln . . . . . 288
16.5 Salutogenes Lernen ermöglichen . . . . . 289
16.6 Merkmale salutogener Ausbildung . . . . . 290
16.6.1 Verstehbarkeit: Wie beginnen Studierende und Mitarbeiterinnen, die Salutogenese zu verstehen? . . . . . 290
16.6.2 Handhabbarkeit: Wie wird die Salutogenese praktisch handhabbar? . . . . . 292
16.6.3 Bedeutsamkeit: Warum und wie ist Salutogenese bedeutsam geworden? . . . . . 294
16.7 Literatur . . . . . 296

**Teil 6: Salutogenese und ihre Menschen** . . . . . 297

**17 Aaron Antonovsky, der Wissenschaftler und Mensch hinter der Salutogenese** . . . . . 299
*Avishai Antonovsky*

17.1 Einführung . . . . . 299
17.2 Rebellion und die Bedeutung von Fragen . . . . . 300
17.3 Wärme und Ungezwungenheit vs. Strenge, Genauigkeit und akademischer Anspruch . . . . . 301
17.4 Der Aufbau der medizinischen Fakultät und der „Geist von Beer Sheva“ . . . . . 304
17.5 Neue Horizonte . . . . . 308
17.6 Literatur . . . . . 308

**18 Rezeption des Salutogenese-Konzeptes: Beiträge aus Deutschland** . . . . . 311
*Klaus D. Plümer*

18.1 Einführung . . . . . 311
18.2 Literatur . . . . . 316

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

**19 Salutogenese – Forschung in der deutschsprachigen Schweiz** . . . . 319
*Claudia Meier Magistretti und Sarah Auerbach*

19.1 Salutogenese als Forschungsfeld im deutschsprachigen Teil der Schweiz . . . . 319

19.2 Gesundheit am Arbeitsplatz . . . . 322

19.3 Salutogenese in der medizinischen Forschung . . . . 323

19.4 Salutogenese in der Forschung zur Gesundheitsförderung . . . . 325

19.5 Salutogene Forschung in Psychiatrie und Psychotherapie . . . . 326

19.6 Zukunftsperspektiven . . . . 327

19.7 Literatur . . . . 327

**Über die Herausgeberin, die Autorinnen und Autoren** . . . . 335

Herausgeberin . . . . 335

Autoren des „Hitchhiker's Guide to Salutogenesis" (in diesem Buch Kapitel 1) . . . . 336

Autorinnen und Autoren . . . . 337

Sachwortverzeichnis . . . . 341

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen" (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

# Geleitwort

Ottomar Bahrs

„Wie entsteht Gesundheit?“ Diese einfach wirkende Frage, von Aaron Antonovsky vor gut 40 Jahren aufgeworfen, birgt das Potential für einen Paradigmenwechsel. Sie verortet Gesundheit und Krankheit im lebenslangen Bildungsprozess der jeweiligen Menschen und ihrer Umwelten und ist damit transdisziplinär. Sie steht quer zur überlieferten Rollenaufteilung in Helfende und Hilfsbedürftige und zeigt auf, dass wir alle immer schon „Agenten“ (Walach & Loughlin, 2018) sind. Dementsprechend begleitet uns diese Frage kulturübergreifend über unser gesamtes Leben und findet spezifische und individuelle Antworten.

Antonovskys Frage fiel auf fruchtbaren Boden in einer Zeit, in der medizinkritisches Denken als Teil gesellschaftlicher Emanzipationsbewegungen wirksam war (Lindström & Eriksson, 2019). Obgleich die Anregung in vielen Disziplinen aufgegriffen wurde, ist der Paradigmenwechsel bislang noch nicht realisiert. Thomas Kuhn folgend ist dies nicht überraschend, reichen doch Argumente allein nicht aus für grundlegende Veränderungen systembeherrschender Denk- und Handlungsmuster (Kuhn, 1976). Es braucht eine Vielzahl von einander wechselseitig bestätigenden und stützenden empirischen Ergebnissen, und das neue Leitkonzept muss sich zudem zur Lösung von Problemen anbieten, die mit den überlieferten Methoden nicht mehr beherrschbar erscheinen. Eines dieser Probleme ist die Zunahme chronischer Erkrankungen, ein anderes deutet sich mit Klimaveränderungen an. Beides verweist auf einen substanziellen Raubbau im Stoffwechsel zwischen Mensch und Natur. Gefordert ist eine Neuorientierung im Sinne eines ressourcenorientierten Denk- und Handlungsansatzes. Insofern erscheint das hier vorgelegte Buch „Salutogenese kennen und verstehen“ zur rechten Zeit.

Salutogenese kennen und verstehen – was kann das heißen?

- Zunächst geht es um eine Einführung in das von Antonovsky entwickelte theoretische Konzept, wie Gesundheit eigentlich entsteht mit den zentralen Dimensionen des Kohärenzgefühls/-sinns, der Generalisierten Widerstandsressourcen, dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum und dem Verständnis von Gesundheit als lebenslangem Lernprozess. Dazu gehört auch die besondere Aufmerksam-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

keit für und Wertschätzung von „positiv abweichenden Fällen“, Entwicklungsverläufen also, die wider alle Erwartungen als gelungen bewertet werden und durch deren Verständnis das Regelwissen systematisch erweitert werden kann.
- Weiterhin meint Salutogenese einen Realprozess, der immer schon stattfindet und dem wir uns gedanklich mit theoretischen Modellen annähern. Salutogenese ist auch eine Selbstordnungsleistung eines gegebenen Systems, ist auch Auto-Salutogenese (Bahrs & Matthiessen, 2007).
- Mit Lindström & Eriksson kann Salutogenese als „umbrella“ für eine Reihe ressourcenorientierter Theorien verstanden werden (Lindström & Eriksson, 2019).
- Weitergehend kann Salutogenese auch eine wertschätzende Haltung meinen, die im Sinne eines Empowerments auto-salutogene Prozesse unterstützt.
- Schließlich gilt Salutogenese als Leittheorie der Gesundheitsförderung, die strukturanalog zur Ottawa-Charta angelegt ist und auch etwa gleichzeitig entstanden ist (Lindström & Eriksson, 2019).

Das Buch bietet nicht nur eine gut lesbare Einführung in die zentralen Denkfiguren Aaron Antonovskys, sondern ordnet diese auch in der Landschaft ressourcenorientierter Konzepte ein, zeigt wesentliche Tendenzen in Rezeption und Weiterentwicklung auf und liefert Hinweise auf eine Vielzahl internationaler empirischer Studien aus unterschiedlichen Handlungsfeldern, die – ganz überwiegend – die Grundüberlegungen untermauern. Weil diese Arbeiten im deutschen Sprachraum wenig wahrgenommen werden und auch nicht leicht zugänglich sind, kann mit diesem Buch eine Lücke gefüllt werden. Bei einigen Texten handelt es sich um Überarbeitungen und Übersetzungen von Kapiteln aus dem 2017 erschienenen „Handbook of Salutogenesis“ (Mittelmark et al., 2017), so dass interessierte Leserinnen und Leser zu diesem Standardwerk geleitet werden. Weiterhin sind auch eigens für dieses Buch produzierte Texte aus dem deutschen Sprachraum aufgenommen worden, so dass Aspekte der hier vorfindbaren Diskussion sichtbar werden.

Das Buch akzentuiert in besonderer Weise settingbezogene Ansätze sowie Bildungsprozesse. Dies entspricht dem Plädoyer vieler beteiligter Autoren, die Herstellung von Gesundheit als sozialen Prozess zu begreifen, der nicht von Individuen allein verantwortet werden kann und alle gesellschaftlichen Bereiche umfasst. Es ist daher nur konsequent, dass das Konzept der Salutogenese den engeren Rahmen des Gesundheitssystems überschreitet und auch zu einem Leitkonzept in den Bildungswissenschaften und der Sozialen Arbeit wird. Gleichwohl würde ich mir wünschen, dass die Salutogenese eine ähnlich zentrale Stellung

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

auch in der Medizin erhalten könnte, wo sie sich z. B. als gedanklicher Organisator der Professionsentwicklung anbieten würde (Petzold & Bahrs, 2018).

Einer der Begründer des biopsychosozialen Modells von Gesundheit und Krankheit, George Engel, hat formuliert, dass grundlegende Bedürfnisse von Menschen darin bestehen, „zu erkennen und zu verstehen (sowie) erkannt und verstanden zu werden" (Engel, 1996:8). Erkennen und verstehen hat demnach zentral eine motivationale Komponente, was Antonovsky ganz entsprechend mit der besonderen Gewichtung der Dimension der Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit betont. Bemerkenswerterweise findet dies auch in der Konzipierung von „Salutogenese kennen und verstehen" seinen Ausdruck. In dem Beitrag einer Studierenden beispielsweise wird spürbar, wie eine salutogene Orientierung gleichsam ansteckend wirkt und die Herzen erreicht. Zudem leiten Claudia Meier Magistretti, Bengt Lindström und Monica Eriksson die Leserinnen und Leser systematisch zu in salutogener Perspektive handelnden Menschen hin.

Insgesamt wird deutlich, dass eine salutogene Orientierung langfristig eine menschlichere, gesündere und auch kostengünstigere Alternative zur herrschenden Praxis darstellt. Mit der Anregung, den Kohärenzsinn als *politischen Sinn* zu begreifen, wird die Perspektive einer in salutogener Perspektive erfolgenden Gesamtpolitik entworfen und erste hoffnungsvolle Ansätze in der Schweiz skizziert. Ich wünsche dem Buch Erfolg und eine breite, engagierte Leserinnen- und Leserschaft.

## Literatur

Bahrs, O. & Matthiessen, P. F. (Hrsg.). (2007). *Gesundheitsfördernde Praxen – Die Chancen einer salutogenetischen Orientierung in der hausärztlichen Praxis*. Bern: Verlag Hans Huber.

Engel, G. L. (1996). Wie lange noch muss sich die Wissenschaft der Menschen auf eine Weltanschauung aus dem 17. Jahrhundert stützen? In T. von Uexküll et al., *Psychosomatische Medizin* (S. 3–11). München: Urban & Schwarzenberg.

Kuhn, T. S. (1976). *Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Lindström, B. & Eriksson, M. (2019). Von der Anatomie der Gesundheit zur Architektur des Lebens – Salutogene Wege der Gesundheitsförderung, In C. Meier-Magistretti, B. Lindström & M. Eriksson (Hrsg.). *Salutogenese kennen und verstehen* (S. 25–107). Bern: Hogrefe.

Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G. F., Pelikan, J.M., Lindström, B. & Espnes, G.S. (Eds.). (2016). *The Handbook of Salutogenesis*. Cham: Springer.

Petzold, T. D. & Bahrs, O. (2018). Beiträge der Salutogenese zu Forschung, Theorie und Professionsentwicklung im Gesundheitswesen. In M. Jungbauer-Gans & P. Kriwy (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssoziologie* (S. 1–28). Wiesbaden: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-06477-8_5-1

Walach, H. & Loughlin, M. (2018). Patients and agents – or why we need a different narrative: a philosophical analysis. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine 13*:13. https://doi.org/10.1186/s13010-018-0068-x

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen" (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

# Einleitung

Claudia Meier Magistretti

Salutogenese ist die Wissenschaft von den Bedingungen, die Gesundheit ermöglichen, aufrechterhalten und wiederherstellen. Im Unterschied zur Pathogenese, die sich mit Ursachen von Krankheit beschäftigt, fokussiert Salutogenese die Ursachen von Gesundheit. Dieses Gebiet der Gesundheitswissenschaft gründet auf der Theorie der Salutogenese von Aaron Antonovsky, die inzwischen mehrheitlich empirisch validiert ist und über eine mittlerweile mehr als 40-jährige Tradition weltweiter Forschung verfügt. Mit der globalen Arbeitsgruppe zur Salutogenese der internationalen Gesellschaft für Gesundheitsförderung (IUHPE) hat sich das Wissensgebiet zu einem Schwerpunkt in Public Health mit Lehrstühlen für Salutogenese, früher an der Universität Trondheim in Norwegen, heute unter anderem mit dem Zentrum für Salutogenese an der Universität Zürich, entwickelt.

Im deutschen Sprachraum wurde die Theorie der Salutogenese in den 1990er-Jahren breit rezipiert. Seither sind vorwiegend themenspezifische Bücher zu einzelnen Fragestellungen oder Anwendungsgebieten erschienen. Es fehlt ein aktualisiertes umfassendes Grundlagenwerk zur Salutogenese, welches Theorie, Empirie und Praxis auf dem gegenwärtigen Wissensstand zusammenfassend darstellt und neue Entwicklungen aufzeigt. Diese Lücke soll das vorliegende Buch schließen.

Das Buch richtet sich sowohl an wissenschaftlich interessierte Leserinnen und Leser als auch an Fachpersonen der Praxis, Studierende und Dozierende im interdisziplinären Feld der Gesundheitsförderung. Es soll informieren, Orientierung geben und anregen, vor allem aber auch ermutigen: Als ich als junge Studentin Aaron Antonovsky bei einem Referat am Gesundheitsförderungskongress in Berlin zuhörte, war ich begeistert, beeindruckt und fühlte mich am Tor zu einer neuen Welt. Ich ging auf Aaron Antonovsky zu und fragte ihn, wo ich das, worüber er gesprochen habe, lernen könne. Antonovsky antwortete mit einem Lächeln: „Sie sollen nicht lernen. Nehmen Sie die Theorie und entwickeln Sie sie weiter“. Das zu tun (und zu wagen), wünschen wir allen, die dieses Buch lesen. Damit soll keiner beliebigen Ratgeberrezeption das Wort geredet werden, in der „alles, was gut ist, auch Salutogenese ist und umgekehrt“ (wie Soo Downe in Kapitel 10 kritisch bemerkt), sondern eine fundierte, wissenschaftsbasierte und praxisbezogene Ausei-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen“ (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

nandersetzung in vielfältigen Forschungs- und Praxisfeldern angeregt werden. Dafür enthält das vorliegende Buch Beiträge von Autorinnen und Autoren aus Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie deutsche Übersetzungen und Bearbeitungen von internationalen Übersichtskapiteln aus dem 2016 erschienen Internationalen Handbuch zur Salutogenese zu folgenden Themengebieten:

### Teil 1: Von der Anatomie der Gesundheit zur Architektur des Lebens

Herzstück und erster Teil dieses Buches ist die aktualisierte deutsche Übersetzung des „Hitchhiker's Guide to Salutogenesis" von Bengt Lindström und Monica Eriksson. Das Buch ist 2010 in Englisch[1] erschienen und inzwischen ins Spanische (2011)[2], Französische (2012)[3], Norwegische (2015)[4] und Italienische (2018)[5] übersetzt worden. Das Buch verdichtet die Komplexität des vorhandenen Wissens zur Salutogenese in kurze Kapitel und spricht eine große Breite von Themen an. Es bietet einen kompakten Überblick zu Theorie, Empirie, Methodik und Praxis der Salutogenese. Dazu fasst es grundlegende Studien und aktuelle Evidenzen nach themenspezifischen Schwerpunkten (z. B. psychische Gesundheit) zusammen und stellt systematische Bezüge her zur Praxis der Gesundheitspolitik, zu Grundlagen der Ottawa-Charta, zu Konzepten der Lebensqualität und der Chancengerechtigkeit. Es nimmt Abgrenzungen vor zu verwandten Ansätzen wie z. B. der Resilienz und beleuchtet auch ausführlich kritische Punkte des Salutogenese-Ansatzes und dessen Einbettung in aktuelle wie zukünftige Entwicklungen und Problemlagen der Gesundheitsförderung. Für die deutsche Übersetzung haben Bengt Lindström, Monica Eriksson und Claudia Meier Magistretti wesentliche Teile des englischen Originals überarbeitet, aktualisiert und ergänzt.

### Teil 2: Neue Entwicklungen in der Theorie der Salutogenese

Der zweite Teil in „Salutogenese kennen und verstehen" bietet einen Einblick in die Weiterentwicklung der Theorie der Salutogenese aus der Perspektive verschiedener Autorinnen und Autoren unterschiedlicher Disziplinen. Hier werden

1 Lindström, B. & Eriksson, M. (2010). *The Hitchhiker's Guide to Salutogenesis. Salutogenic pathways to health promotion.* Helsinki.
2 Lindström, B. & Eriksson, M. (2011). *Guia del autoestopista salutogénico: camino salutogénico hacia la promocion de la salud.* Documenta Universitaria.
3 Lindström, B. & Eriksson, M. (2012). *La Salutogenèse. Petit guide pour promouvoir la santé.* Les Presses de l'Université Laval.
4 Lindström, B. & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese, helsefremmende arbeid i et salutogent perspektive.* Gylendal, Oslo.
5 Lindström, B. & Eriksson, M. (2018). *Salutogenesis. Und guida per promuovere la salute.* A cura di Guiseppe M. Masanotti. Cultura e salute editore, Perugia.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen" (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

neue Fragestellungen adressiert, welche die Entstehung des Kohärenzsinns und dessen Genese in der frühen Kindheit, im Lebenslauf und (im Zusammenhang mit den generalisierten Widerstandsressourcen) im Alltag darstellt. Daneben werden neue Konzepte skizziert, welche die Bedeutung der sozialen Gesundheit in der Theorie der Salutogenese und die Fähigkeit von Fachpersonen der Praxis thematisieren, die zur Stärkung des Kohärenzsinns beitragen.

**Teil 3: Salutogenese in Evidenzen und empirischen Befunden**

2016 ist das erste internationale Handbuch zur Salutogenese[6] erschienen, das unter anderem die bisher nur disperse und schwierig zugängliche europäische Forschungsliteratur in deutscher Sprache aufgearbeitet und die internationale Evidenz aktualisiert hat. Der dritte Teil des vorliegenden Buches enthält überarbeitete Kurzversionen ausgewählter Kapitel aus dem „The International Handbook of Salutogenesis" von Mittelmark et al. (2016) in deutscher Sprache, die jeweils den aktuellen Forschungsstand in unterschiedlichen Settings (Organisationen, Gemeinden, Quartieren und Familien) wiedergeben.

**Teil 4: Salutogenese in der Praxis der Gesundheitsförderung**

Lange war die praktische Umsetzung und Anwendung der sehr zahlreichen empirischen Befunde zur Salutogenese lediglich ein Postulat. In der englischen Originalfassung des „Hitchhiker's Guide to Salutogenesis" schrieb Bengt Lindström: „Wir hoffen, dass die Forschungsergebnisse noch vermehrt in der Praxis umgesetzt werden". Das ist inzwischen in vielen Gebieten und auf unterschiedlichen Ebenen geschehen, wie der vierte Teil dieses Buches zeigt. Hier befassen sich Autorinnen und Autoren aus unterschiedlichen Praxisfeldern mit der wissenschaftsbasierten salutogenen Praxis in der Gesundheitspolitik, in der Geburtshilfe, in der sozialen Arbeit und in der Beratungstätigkeit. Diese Kapitel sind über die spezifischen Arbeitsfelder hinaus relevant, weil sie grundsätzlich aufzeigen, wie salutogene Praxis gestaltet und geschaffen werden kann.

**Teil 5: Salutogenese und Bildung**

Teil 5 dieses Buches befasst sich mit Salutogenese und Bildung und betritt damit – auch im internationalen Kontext betrachtet – teilweise Neuland. Während Salutogenese in Schulen bereits ein etabliertes Thema der Salutogenese-Forschung ist,

6 Mittelmark, M.B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G., Pelikan, J.M., Lindström, B. & Espnes, G.A. (Eds.). (2016). *The International Handbook of Salutogenesis.* Berlin, Heidelberg: Springer. http://www.springer.com/de/book/97833190459

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), Bengt Lindström, Monica Eriksson: „Salutogenese kennen und verstehen" (9783456857688) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.