

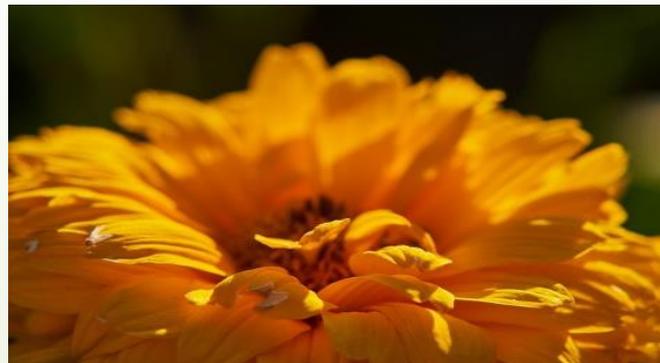
Das Konzept der Salutogenese

Wie Gesundheit entsteht – Aspekte zur Kommunikation, zur Einstellung und Haltung

Christa Santner

Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege

Schwerpunkt Gesundheitsförderung



Salutogenese – die Person und womit es begann...

- ▶ lateinisch „salus“ = Gesundheit, Heil, Glück
- ▶ griechisch „genesis“ = Entstehung, Entwicklung

Aaron Antonovsky (1923-1994)

amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe

„Vater“ der Salutogenese

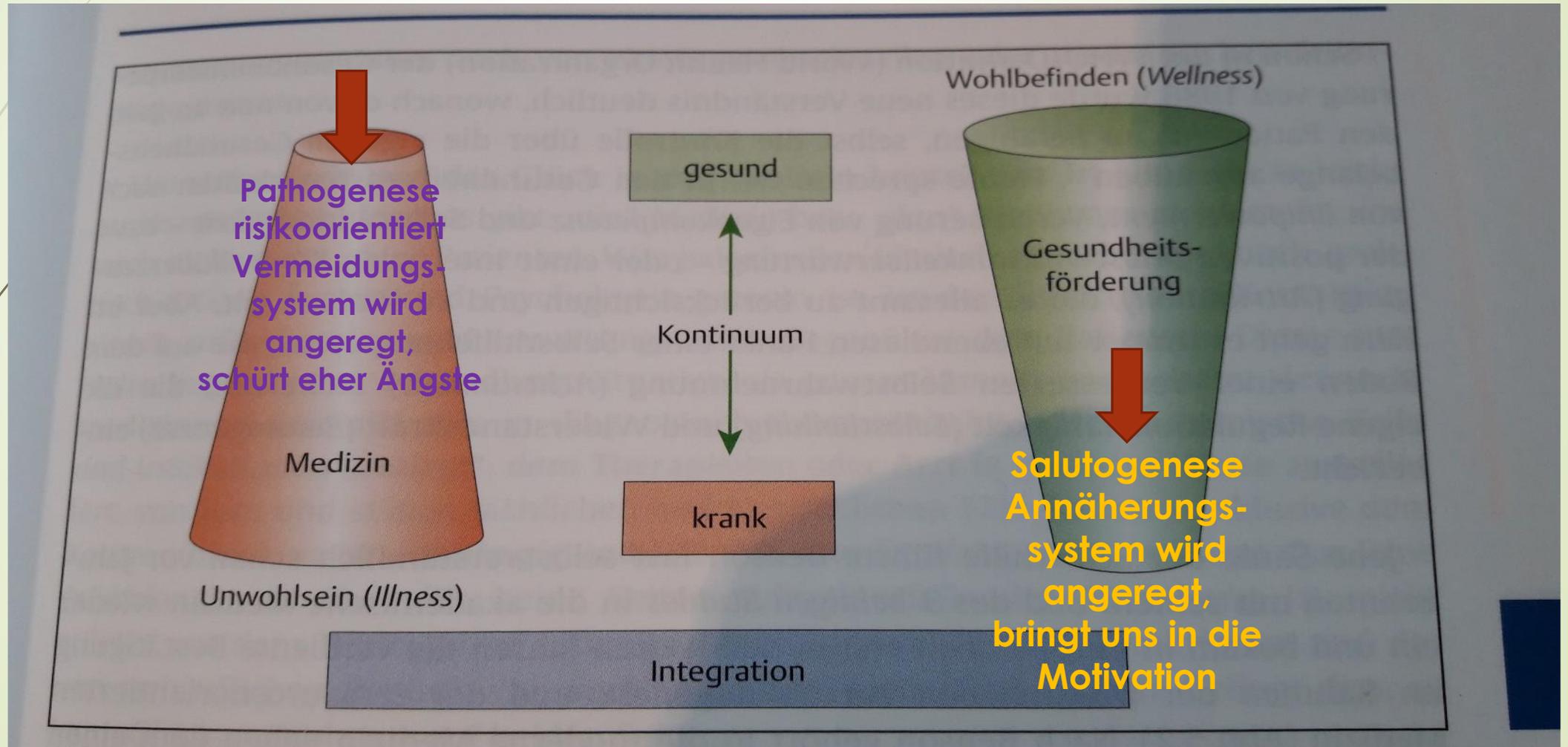
Er hat eine radikal andere Sichtweise von Gesundheit und Krankheit in die Forschung, bzw. Wissenschaft eingebracht

„Wie entwickelt sich Gesundheit?“ anstatt: **„Was macht uns krank?“**

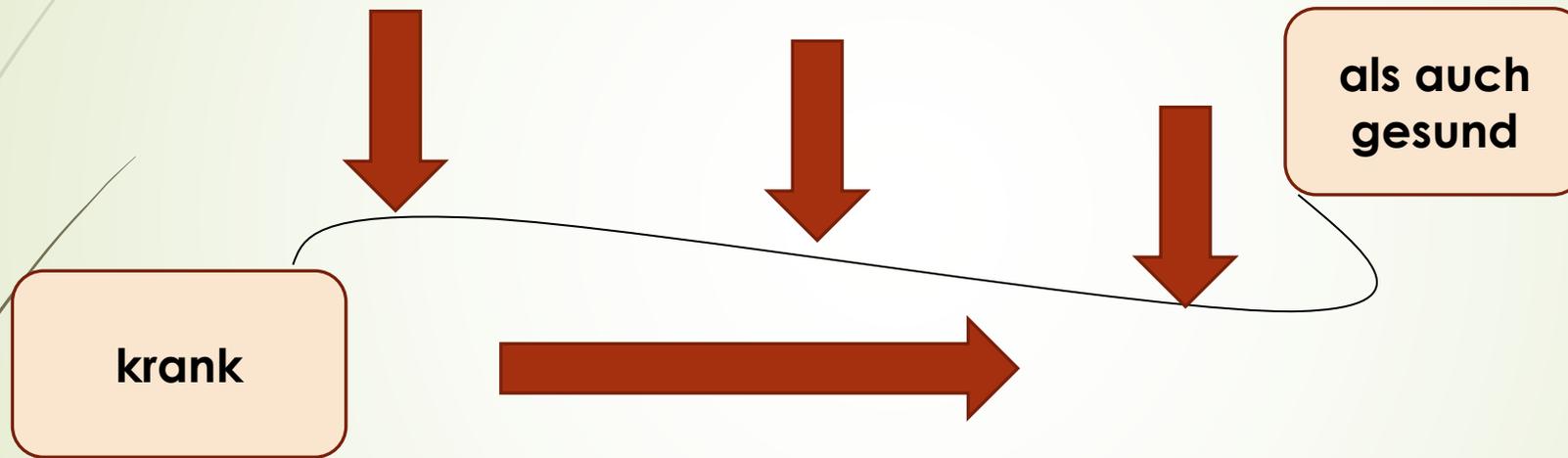
Erste Antworten auf diese Fragen: im Jahre 1970 im Rahmen von Forschungen zur emotionalen Gesundheit von jüdischen Frauen mit KZ- Erfahrung



Es braucht beides: Die klassische Medizin **UND** die Salutogenese



Gesundheits- Krankheitskontinuum



Welche Faktoren sind daran beteiligt, dass ich meine Position auf dem Kontinuum zumindest beibehalten, oder auf den gesunden Pol hinbewegen kann?

Salutogenese – wie entsteht Gesundheit?

Es sind die generalisierten Widerstandsressourcen, die uns helfen gesund zu bleiben, zu werden

➔ Übung

psychische Ressourcen

spirituelle Ressourcen

materielle Ressourcen

ökologische Ressourcen

soziale Ressourcen

kulturelle Ressourcen

gesellschaftliche Ressourcen

physische Ressourcen



aus diesen Ressourcen entwickelt sich das **Gefühl der Kohärenz** = ich kann eine Anforderung schaffen

Drei wesentliche Bausteine des Kohärenzgefühls (sense of coherence = **SoC**)

Verstehbarkeit – ich kann Informationen verstehen, ordnen, strukturieren, die Welt in der ich lebe vorhersehbar, verstehbar erleben

Bedeutsamkeit, Sinn
– ich habe das Gefühl, dass es sich lohnt mich für meine Ziele und Aufgaben zu engagieren, ich erlebe Sinn

Handhabbarkeit – ich kann die Aufgaben, die mir das Leben stellt lösen, ich habe **Ressourcen** zur Verfügung – eigene, oder durch Hilfe von außen

➔ Diese Bausteine entwickeln sich im Laufe meines Lebens, sie machen meine Lebenserfahrung aus!
Diese Bausteine haben eine hohe Beziehung zueinander

Die Hausfrau als Beispiel eines unausgewogenen SoC

Lebenserfahrungsaspekte:

- ❖ Konsistenz
- ❖ Balance zwischen Überlastung und Unterforderung
- ❖ **Teilhabe an Entscheidungen??**

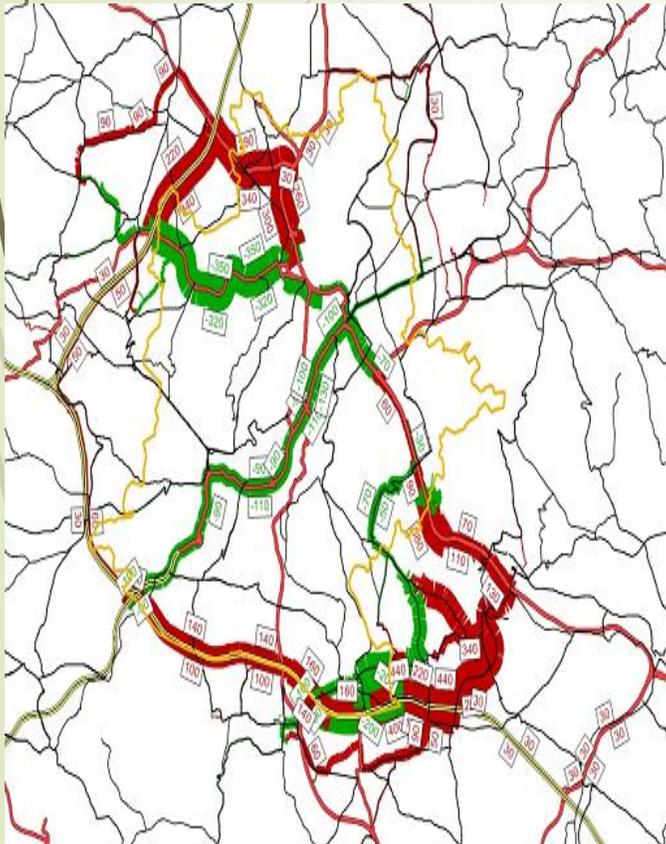


➔ die Bedeutsamkeit = Sinnhaftigkeit sinkt, wenn eigene Potentiale ignoriert werden

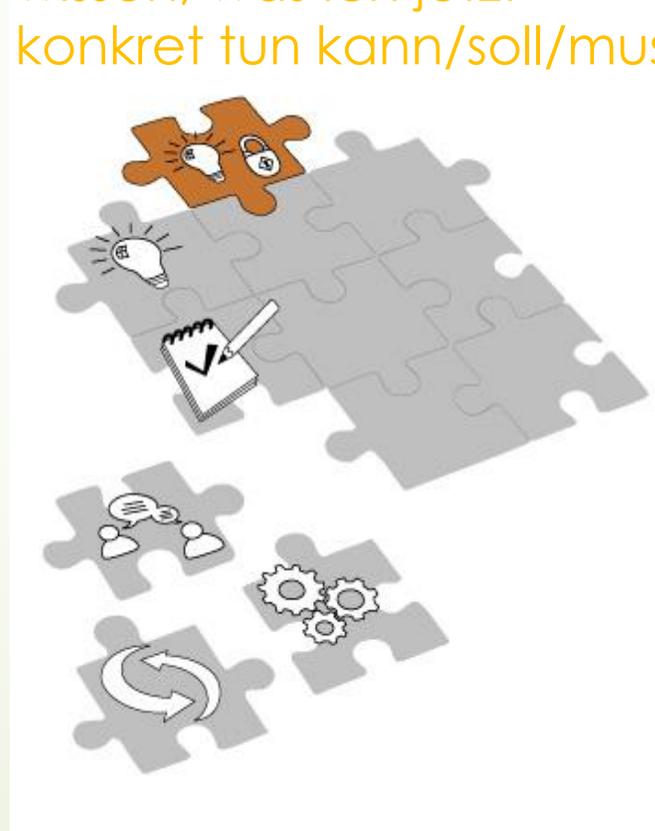
Drei Bausteine des SoC (das Gefühl „ich kann das schaffen“...Kohärenzgefühl oder Sense of Coherence

Kognitive Landkarte/das **Verstehen**

z.B. mein gesundheitliches Problem verstehen



Handhabbarkeit, *Alternativen*
Ressourcen
wissen, was ich jetzt
konkret tun kann/soll/muss



Bedeutsamkeit, Sinn, Ernte
das Gefühl haben, das was
ich tue, lohnt sich für mich..



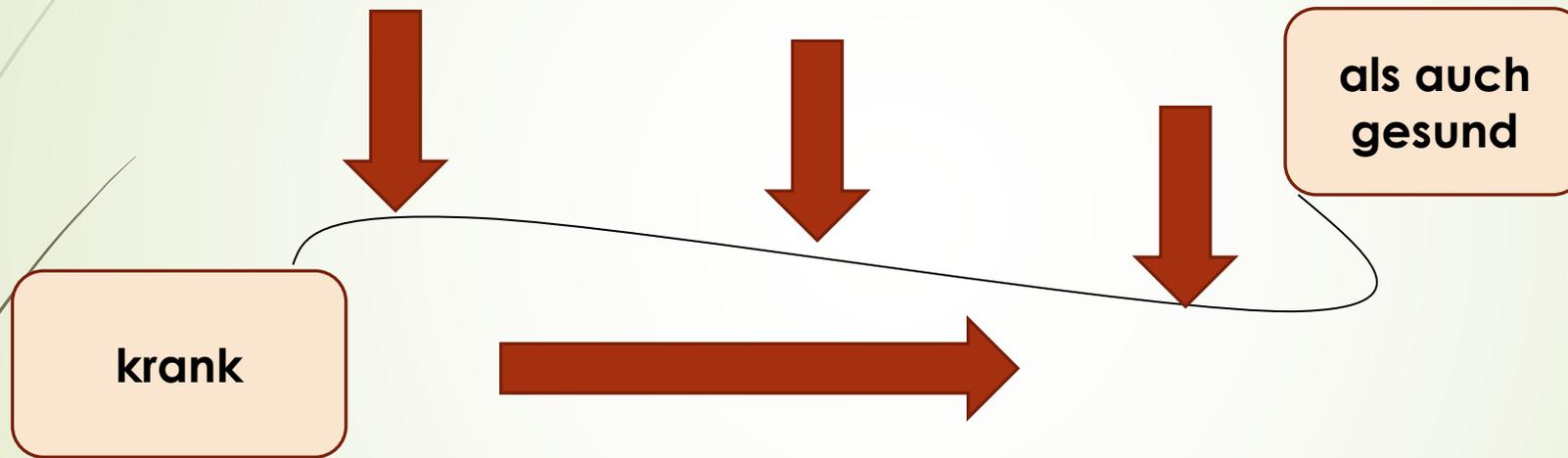
Kohärenzgefühl oder: **Wie werde ich ein guter Schwimmer?**



abhängig davon
wie gut ich
schwimmen kann,
bewege ich mich
zum gesunden
Pol hin



Gesundheits- Krankheitskontinuum



abhängig davon wie gut ich schwimmen kann, bewege ich mich zum gesunden Pol hin

Tipps von Rotraut Perner

- Den Begriff **salutogen** in den Umlauf bringen
- Denk-Fühlschiene - am Abend den Tag revuepassieren lassen*
- Salutogen sein **zu sich und zu den anderen**
- Die Reife einer Gesellschaft hängt vom Umgang mit ihrem Gegenteil ab (mit den anderen, die ev. wesentlich schlechtere Lebensbedingungen haben als die Gesellschaft in der ich gerade lebe)
- Visualisieren ist hilfreich (z. B. wie Killerzellen meine Krebszellen vernichten)

*...die Bohnenübung

Carl Rogers – die personenzentrierte, salutogene Kommunikation



Kongruent bzw. echt sein als Person, authentisch sein

empathisches Verstehen – aktiv zuhören können
hineinhören, hören, was zwischen den Zeilen steht

Bedingungslose Wertschätzung Stigmatisierung?
Akzeptanz der Person, Schuld?
also unabhängig von der Person, die sie ist..
Zeigefinger?

Beispiel gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

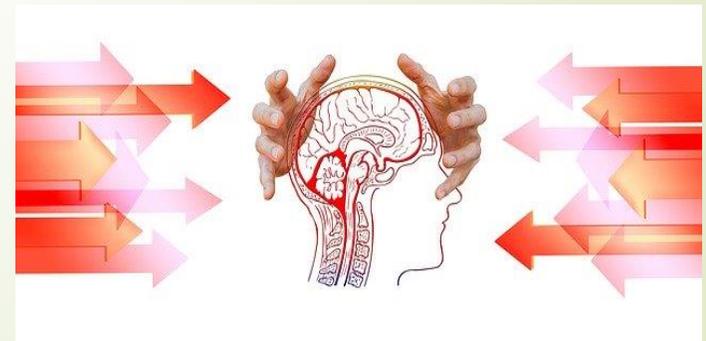
Beobachtung-Gefühl-Bedürfnis-Bitte, siehe Anhang

diese 3 Komponenten fördern **gelingende Beziehungen**, sie sind sehr wichtig für Heilung

Warum sind gelingende Beziehungen mit Hilfe einer salutogenen Kommunikation hilfreich für Heilung?

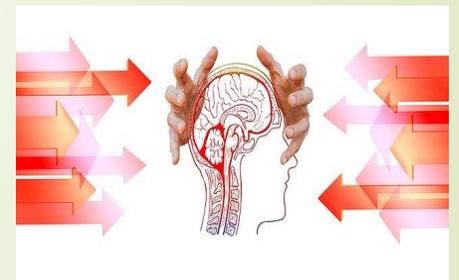
Erkenntnisse aus der Psycho-Neuro-Immunologie ergeben Folgendes:

- Stressfreie **Beziehungen** sind für ein gutes emotionales Befinden wichtig,
- denn die **Körperabwehr**, die Immunologie steht mit **psychisch-emotionalen und sozialen Faktoren** im hohen Zusammenhang,
- denn an den Nervenzellen hängen die Immunzellen (Entzündungszellen) und werden umschwemmt von Hormonen – z.B. den Glückshormonen
- **Beziehungen ohne Stress**, generell die Psyche ist entscheidend für ein intaktes Immunsystem



Weitere Aussagen der Psycho-Neuro-Immunologie

- **Stress** (z.B. Beziehungstress) geht einem so richtig nahe
- generell können emotional bedeutsame **Alltagsereignisse** Stress machen oder aber auch nicht
- Immunzellen bzw. die „Entzündungszellen“ vermehren sich bei Stress
- **Entzündung** ist also auch ein **psychosoziales** Problem (wenn sich eine Situation entzündet)
- Stresshormone wie **Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol** spielen eine große Rolle, eben auch wenn wir psychosozialem Stress ausgesetzt sind





Innovatives Forschungsdesign aus Innsbruck – neue Erkenntnisse über die Stressdynamik

Life At It is Lived Studie

- ▶ Forschung im direkten Alltag, Auswirkungen von bedeutsamen, emotionalen Alltagsereignissen auf unser Immunsystem auf unseren Körper
- ▶ Studie über 2 Monate- im 12 Stunden Rhythmus Harn sammeln, die Ereignisse während des Tages aufschreiben und 1x wöchentlich ein Interview an der Uni
- ▶ **Soziale, psychologische**, immunologische und biochemische Spektren werden in Verbindung gebracht
- ▶ **Ergebnisse:** Cortisol und andere Immunparameter (Neopterin) sind bei emotionalem Stress erhöht, fallen später als angenommen ab und nach 72 bis 84 Stunden wieder an – dieses zyklische Auftreten war bisher nicht bekannt
- ▶ d.h. die **Medizin muss dringend auch bei den sozialen und psychischen Spektren ansetzen**, wenn sie immunologische Parameter stärken und Menschen heilen will – **den ganzen Menschen in seinem Lebenskontext zu sehen ist wichtig**

Literaturempfehlung



<https://www1.wdr.de/mediathek/video-psychoneuroimmunologie-wie-gefuehle-das-immunsystem-beeinflussen-100.html>

Stressprävention – nur ein paar Beispiele

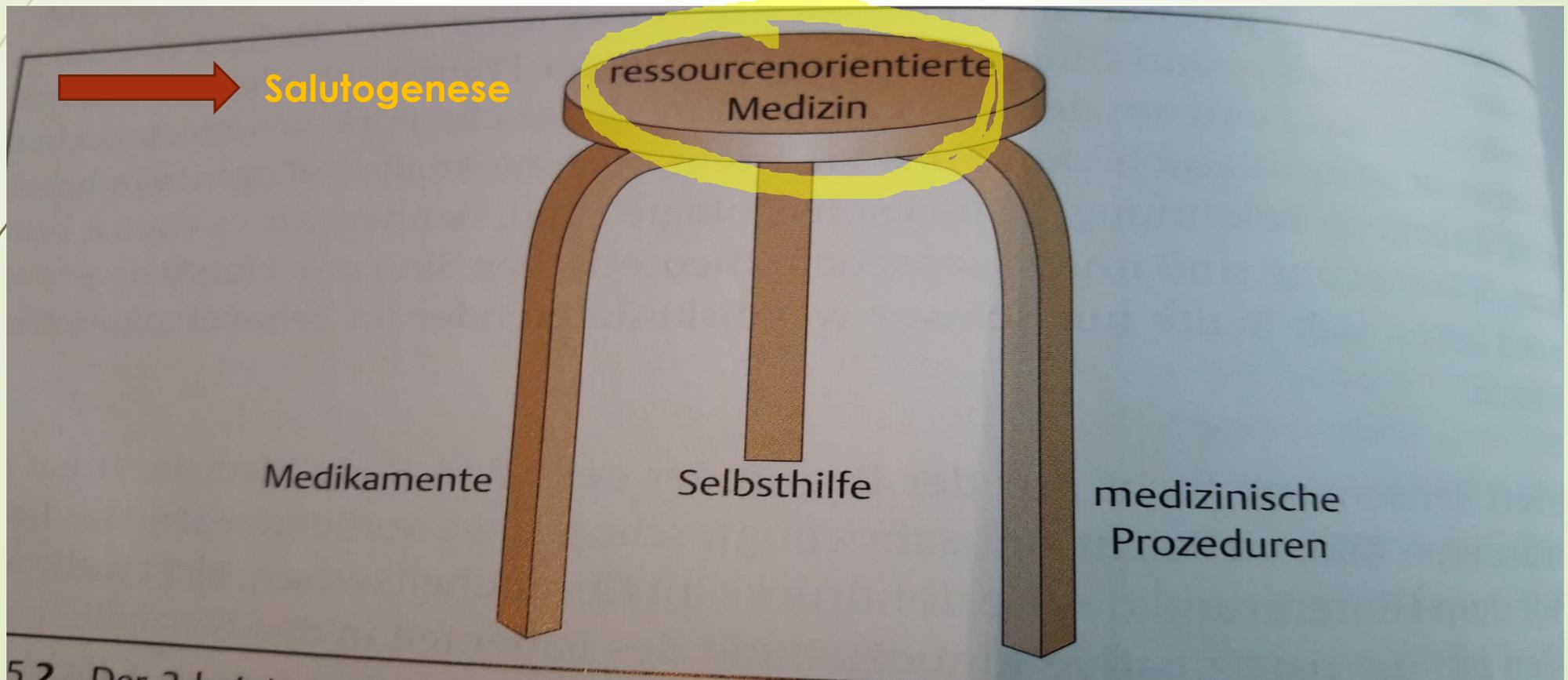
- **BEWEGUNG** – zu viel sportlicher Ehrgeiz schwächt eher das Immunsystem (erhöhte Cortisolausschüttung etc.)
- **SCHLAF** - Immungedächtnisbildung passiert im Schlaf - antigenpräsentierende Zellen gelangen während der Nacht in die Lymphknoten
- **MEDITATION** – ja, aber manchmal muss man tiefer gehen, um unbewusste Prozesse bewusst zu machen
- **MUSTER auflösen** – z.B. **verbales und nonverbales Kommunikationsverhalten** - über mehrere Generationen hinweg ist man in bestimmten Mustern verhangen – man ist geprägt über Modelle
- **BEZIEHUNGEN** - je sicherer unsere Beziehungen sind, desto gesünder sind wir
- **KOMMUNIKATION** - Beziehungspflege durch eine salutogene Kommunikation

➔ **Wir wissen:** Je **empathischer** ein Arzt, umso schneller geht eine **Infektion zurück**



Der 3-beinige Stuhl nach Herbert Benson

Kardiologe der Harvard Medical School der 70er Jahre
er macht den **Placeboeffekt** als einer der ersten Mediziner nutzbar –
macht ihn zum Verbündeten – er ist Begründer der **Mind Body Medizin**



Haltung und Einstellung – Aspekte aus der Glücksforschung



- Glück oder Glückserwartung ist die wichtigste **Triebfeder der Neuroplastizität**
- **Neuroplastizität** ist eine **biologische Fähigkeit** – das Gehirn passt sich an
- **Vertrauen und Glaube (z.B. der Placeboeffekt)** helfen dabei, dass sich das Gehirn seinen Herausforderungen anpasst – es ist nicht zu verwechseln mit „schönreden“
- **Der Placeboeffekt** führt zu einer Erhöhung des **Dopaminspiegels** und anderer Glückshormone
- **Dopamin** macht erwartungsfroh und glücklich und kann dadurch eine Behandlung unterstützen, ist das Hormon der Vorfreude
- der Placeboeffekt beruht auf einer **positiven Erfahrung**, und führt damit zu einer **positiven Erwartung**

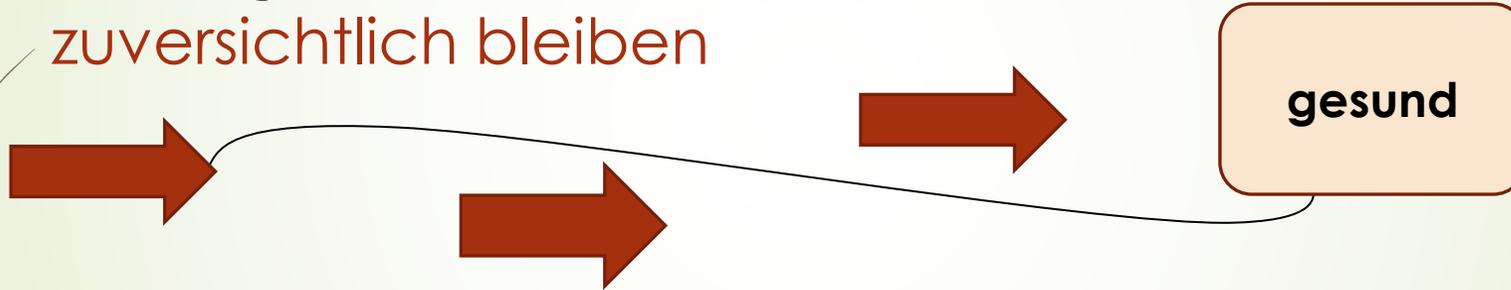
Zusammenfassung



- Damit ich mich mehr zum **Gesundheitspol** hinbewegen kann, brauche ich einen ausgewogenes, **hohes Kohärenzgefühl** und zwar:
- das Gefühl zu **verstehen**, **meine Welt zu ordnen**, **Ressourcen** zu haben (innere und äußere), **beteiligt zu sein**, bzw. **Sinn** zu erleben – das alles ist maßgeblich für meine Gesundheit bzw. meine Heilung
- Eine wichtige soziale Ressource sind meine **gelingenden Beziehungen** – **ich kann sie mit einer salutogenen Kommunikation herbeireden** - dies hat eine positive Wirkung auf mein Immunsystem
- **indem ich authentisch** bin, mein Gegenüber **akzeptiere**, **wertschätze** wie sie oder er ist, und versuche diese Person zu verstehen wie sie denkt, wie sie fühlt
- diese **gesundheitsorientierte, salutogene Dynamik MUSS** neben der klassischen Medizin einen wesentlichen Platz in der Gesundheitsversorgung einnehmen
- **Selbsthilfe** im Sinne von: Salutogen sein zu mir selbst und zu anderen
- **Wir sind, was wir denken:** „Ich vertraue auf mich und die anderen, ich kann das schaffen“, diese Einstellungen sind z.B. Zeichen eines hohen Kohärenzgefühls



➔ **Danke für Ihre Aufmerksamkeit** und
mögen Sie immer und immer wieder im Sinne der
Salutogenese **Positives** erfahren, **Positives** erwarten und
zuversichtlich bleiben





Literatur:

- ▶ Antonovsky A. & Franke, A. (Hg.) (1997): Salutogenese. eine Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt Verlag
- ▶ Esch, T. (2017): Die Neurobiologie des Glücks. Stuttgart: Thieme
- ▶ Petzold, T (2018): Salutogene Kommunikation. Zentrum für Salutogenese. Gandersheim. Online unter: <https://www.salutogenese-zentrum.de/cms/main/salkom/grundlegendes.html>
- ▶ Rogers, C. (2016): Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus Sicht des Therapeuten. Stuttgart: Klett-Cotta
- ▶ Schubert, C. (2018): Was uns krank macht, was uns heilt. Aufbruch in eine neue Medizin. Munderfing: Fischer & Gann

Links: Biologische Krebsabwehr:

https://www.youtube.com/channel/UCPXZpFLXipHiwUvHt_rO4yA

<https://www.biokrebs.de/>



Christian Schubert, Psychoneuroimmunologe/Universität Innsbruck

- Krebs ist keine ausschließlich biologische Krankheit, sondern ein ganzheitliches Ereignis im Körper
- Chronische Belastungen, vor allem Beziehungsbelastungen steigern das Cortisol, das Adrenalin und das hat negative Auswirkungen auf die Krebszellen
- Krebs ohne Krankheit – die Zellen sitzen in einem „Tumor-Stroma“, werden von gesundem Gewebe umgeben, ruhen dort und werden durch psychosoziale Belastungen aktiviert
- zwischen Nervensystem und Immunzelle (Adrenalin und Entzündungszellen) gibt es eine sehr enge Verbindung, Entzündungsproteine werden gebildet (proinflammatorische Proteine) – das alles schützt, wenn plötzlich ein Stressor im Alltag auftaucht
- der inflammatorische Reflex aktiviert diese Parameter wieder runter (dürfen ja nicht zu extrem und zu lange hoch sein), identifiziert Entzündung, meldet dies dem ZNS zurück – dieser Vorgang schützt uns

Anhang: Gewaltfreie Kommunikation

