



Sabine Höflich

Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

Salutogenese

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2024.i4.a497>

Salutogenese, *die*. Substantiv, feminin

Das Wort *Salutogenese* wird abgeleitet von *salus*, lateinisch für Gesundheit und Wohlbefinden, und *genesis*, dem griechischen Wort für Entstehung oder Ursprung. Während die Pathogenese Entstehung und Entwicklung von Krankheiten beschreibt, fokussiert das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky (1978) die Stärken und Fähigkeiten, die es ermöglichen, Ressourcen zu mobilisieren, bei Belastungen mit Stressoren umzugehen und gesund zu bleiben. Dabei werden psychologische, soziale und kulturelle Ressourcen, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Individuums fördern, reflektiert.

Das Kohärenzgefühl als ein zentrales Konzept der Salutogenese steht in engem Zusammenhang mit dem subjektiv wahrgenommenen Gesundheitszustand, besonders in Bezug auf Mental Health (psychische Gesundheit). Das Konzept dieses „Sense of Coherence“ (SOC) beschreibt dabei die Fähigkeit eines Individuums, das Leben als bedeutsam, vorhersehbar, verständlich und bewältigbar wahrzunehmen. Die zentralen Komponenten Bedeutsamkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit wirken dabei zusammen und stärken einander.

Der affektiv-motivationale Charakter der Bedeutsamkeit lässt das Leben interessant und lebenswert sowie das eigene Tun als sinnvoll erscheinen. Dies fördert die Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen. Ausdauer, Anstrengungsbereitschaft und Motivation sind hier bedeutsam. Die Sinnfindung gilt als Fähigkeit, in schwierigen Situationen die Aufmerksamkeit auf eine mögliche Zielerreichung zu richten.

Die kognitive Komponente der Verstehbarkeit reduziert Unsicherheit und Ängste, da Umwelt, Ereignisse und auch das Verhalten von anderen als vorhersehbar angesehen werden bzw. dies für andere und sich selbst nachvollziehbar ist. Die Welt erscheint strukturiert, vorhersehbar und erklärbar, sodass Ereignisse antizipiert werden können.



Sich aktiv mit Herausforderungen auseinanderzusetzen und diese zu bewältigen, erfordert das Gefühl der Handhabbarkeit, um eigene Ressourcen und Stärken zu aktivieren und Hilfsmittel wie auch soziale Unterstützung gezielt zu nutzen.

Diese drei Komponenten dienen als Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden.

Um Schule als gesundheitsförderlichen Ort zu erleben, wo Halt gefunden und gegeben wird, braucht es ein gestärktes Ich, ein verlässliches Wir und einen schützenden Rahmen. Ebenso wie die Schüler*innen, wollen Pädagog*innen und andere Professionist*innen ihre Tätigkeit als sinnvoll erleben, Rückmeldung bekommen und Wertschätzung sowie Anerkennung erfahren. Wissen, Reflexion und Kooperation kann Sicherheit im Tun und Verlässlichkeit bzw. Zusammenhalt schaffen. Sich Herausforderungen gemeinsam als Team zu stellen und diese nicht zum Problem einer einzelnen Person zu machen, Veränderungen wahrzunehmen, anzunehmen und Ressourcen stärken- und lösungsorientiert einzusetzen, sind dabei bedeutsame Komponenten, um Situationen als bedeutsam, verstehbar und bewältigbar wahrnehmen zu können.

Literaturverzeichnis

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass.

Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(5), 376-381.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16614325/>

Thun-Hohenstein, L. (2023). *Kinder und Resilienz. Was Krisen mit unseren Kindern machen und wie wir sie davor schützen*. ecowing

Autorin

Sabine Höflich, Mag. Dr.

Hochschullehrende an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich, zuvor Volks- und Sonderschul- sowie Ausbildungslehrerin, Arbeitsschwerpunkte: Diversität und Inklusion; Publikationen in den Bereichen Resilienz, Traumapädagogik, Autismus und Pädagogisch-praktische Studien.

Kontakt: sabine.hoeflich@ph-noe.ac.at