

## SALUTOGENESE NACH ANTONOVSKY

### ANTONOVSKYS MODELL DER SALUTOGENESE AM BEISPIEL DES FLUSSES ALS DEN STROM DES LEBENS

Zusammenfassung von Anke Berger-Schmitt

#### **PATHOGENESE - RETTEN**

Bei der Behandlung von Krankheiten gleicht nach Antonovsky die pathogenetische Herangehensweise der Medizin (die sich ausschließlich mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten beschäftigt) im Bild dem Versuch, Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss zu retten, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können.

Die pathogene Sichtweise der traditionellen Medizin und Therapie sieht Lebensinflüsse wie Stresserfahrungen, Krisen, Schicksalsschläge und Krankheit als generell schädlich an, versucht bildlich gesprochen, den Menschen aus den bedrohlichen Fluten des Flusses zu retten und ihm schnell wieder festen Boden unter den Füßen zu verschaffen, was jedoch in den wenigsten Fällen gelingt.

#### **SALUTOGENESE - SCHWIMMEN**

Die Salutogenese dagegen sieht den Menschen nicht trockenen Fußes am Ufer spazieren, sondern ständig mitten im wechselfullen Strom des Lebens befindlich, aus dem es keine Rettung gibt, es sei denn, darin ein guter Schwimmer zu werden.

Sie will ihn trainieren und ermutigen, mit Widrigkeiten im Leben zu rechnen, sich möglichst gut dagegen zu wappnen und Widerstandskräfte zu mobilisieren. Sie will ihn dahin führen, auch mitten in der Strömung den Kopf über Wasser zu halten, d.h. ein routinierter Schwimmer zu sein, der trotz aller Risiken auf das Tragende des Lebensstroms vertraut und an den gemeisterten Herausforderungen über sich hinaus wächst. "Niemand geht sicher am Ufer entlang.

Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen wie auch im herkömmlichen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet:

*„Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“  
(Antonovsky)*