

Victoria Maringgele

Sinn & Gesundheit

=> wie hängen diese beiden Begriffe zusammen
und wer hat sich dazu etwas ausgedacht?????



1. Aaron Antonovsky

„Salutogenese“: „Warum bleiben Menschen gesund?“

Aufgrund eines hohen „Kohärenzgefühls“ *¹

2. Existenzielle Psychologen

Mut => Wahl der Zukunft => Sinn im Leben

Suzanne Kobasa

Durch „Widerstandsfähigkeit“ wird der Mut zur Zukunft und die Gesundheit gefördert *²

*¹ Franke, A. (Hrsg.). (1997). *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit* / von Aaron Antonovsky (S.15-16). Tübingen:Dgvt-Verl.

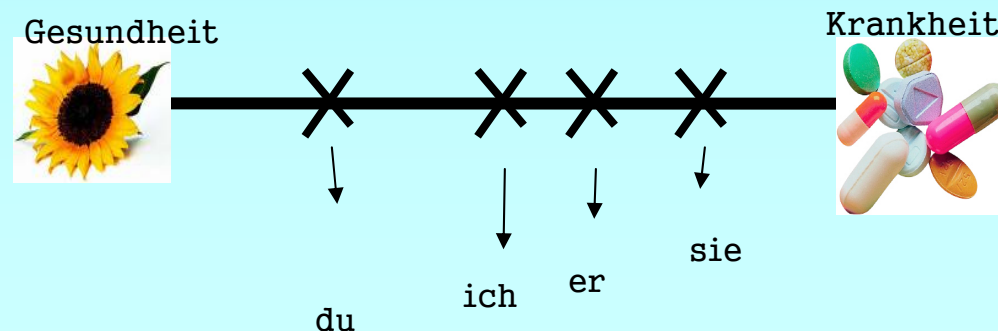
*² Maddi, S. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, No 3, 279-280.

Salutogenese

- Keine Unterteilung in kranke Menschen und gesunde Menschen – jeder ist etwas von beidem!
- „Wir sind alle sterblich und ebenso sind wir alle, solange noch ein Hauch von Leben in uns ist, in einem gewissen Ausmaß gesund!“

Eine Salutogenetische Orientierung, die sich auf die Ursprünge der Gesundheit konzentriert, stellt sich also die Frage:

„Warum befinden sich Menschen auf der positiven Seite des Gesundheits–Krankheits–Kontinuums?“ *1

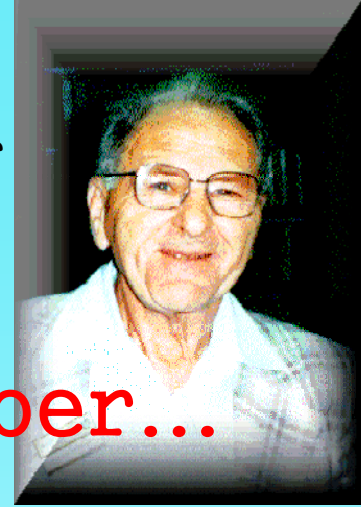


*1 Franke, A. (Hrsg.). (1997). *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit* / von Aaron Antonovsky (S.15-23). Tübingen:Dgvt-Verl.

Die Salutogenese stellt sich also die Frage: „Warum bleiben oder sind Menschen trotz vieler gesundheitsgefährdender Einflüsse gesund?“

Aufgrund einer positiven Einstellung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben
= Kohärenzgefühl!!

Aber...



Was ist das Kohärenzgefühl??

Es drückt aus in welchem Ausmaß man glaubt, dass:

...die Geschehnisse, denen man im Leben begegnet voraussehbar oder erklärbar sind (=Erklärbarkeit)

&

...einem Mittel zur Verfügung stehen um Anforderungen zu begegnen (=Handhabbarkeit)

&

...das Leben sinnvoll ist: => Anforderungen sind Herausforderungen und Anstrengung und Engagement lohnen sich. (=Bedeutsamkeit) *¹

Existenzielle Psychologen

sagen...

bei der Entscheidung für etwas..

- Neues: Wahl der Zukunft
=> weiterführen des Lebenssinns
- Bekanntes: Wahl der Vergangenheit
=> stoppt das Streben nach Sinn

Mut

Man braucht Mut um die Zukunft zu wählen..

und durch diese Wahl – also die Wahl zur Zukunft ergibt sich die Entscheidung zu einem Sinn im Leben. *¹

*¹ Maddi, S. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, No 3, 279-280.

K O B A S A Widerstandsfähigkeit...

... *fördert* Mut

=> durch Mut wählt man die Zukunft und dadurch entscheidet man sich für einen Sinn im Leben

Und...

... *fördert* Gesundheit

Das Konzept der Widerstandsfähigkeit ist eine Einheit aus drei miteinander verflochtenen Komponenten:

Engagement:

Menschen mit starkem Engagement bringen sich bei dem was sie tun sehr ein und begegnen Lebenssituationen nicht in einer distanzierten, formalen Art.

&

Kontrolle:

Menschen mit einem hohen Ausmaß an Kontrolle glauben, dass sie Ereignisse beeinflussen können.

&

Herausforderung:

Menschen mit einer starken Ausprägung sehen stresshafte Lebensereignisse als Möglichkeit um daraus zu wachsen *¹

*1 Franke, A. (Hrsg.). (1997). *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit* / von Aaron Antonovsky (S.48-51). Tübingen:Dgvt-Verl.