

Das Salutogenese Kontinuum

Das Salutogenese Kontinuum nach Aaron Antonovsky



Bei jedem Menschen können wir gesunde und kranke Aspekte feststellen, solange er lebt. Auch bei einem Sterbenskranken findet man noch gesunde Anteile. Jeder bewegt sich auf einem Kontinuum und ist damit nicht entweder gesund oder krank, sondern immer im Prozess von sowohl gesund als auch krank.

Die pathogenetisch Orientierten schauen auf die Krankheiten, ihre Ursachen und die Gefahren, die es zu vermeiden oder zu bekämpfen gilt. Die salutogenetisch Orientierten blicken auf attraktive Gesundheitsziele, die sie erreichen wollen und wozu sie möglichst viele Ressourcen erschliessen wollen. Diese unterschiedliche Orientierung kann in der Praxis zu sehr unterschiedlichen Folgen führen.

Beispielsweise wird man bei vielen modernen chronischen Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht, Diabetes u.a. vergeblich nach attraktiven Zielen und helfenden Ressourcen suchen, die den Menschen mehr Freude und Erfolg bringen als z.B. Fastfood und Süßigkeiten.