

# Was uns gesund hält

Wollen Menschen gesund sein oder wollen sie leben? Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit oder das Schweigen der Organe.

Fragen zur Gesundheit stellen wir im Alltag meistens erst, wenn sie uns abhandengekommen ist und wir krank geworden sind. Damit wird Gesundheit im Leben der meisten Menschen aber auch zu etwas Verborgenen. Um Gesundheit bewusst wahrnehmen zu können, muss sie daher zunächst einmal aus dieser Verborgenen befreit werden. Erst wenn klar wird, dass „gesund sein“ etwas anderes als „nicht krank sein“ ist, kann Gesundheit aktiv (mit)gestaltet werden.

Für dieses Unterfangen hilft ein Blick auf ein einflussreiches Modell aus der Stressforschung. Der Soziologe und amerikanisch-israelische Stressforscher Aaron Antonovsky entwickelte in den 1970er-Jahren das Konzept der Salutogenese. Ein Modell zur Beantwortung der Frage: „Was erhält Menschen eigentlich gesund?“

Antonovsky beantwortet diese Frage mit einem „Kohärenzsinn“, das heißt ein Gefühl von innerer Stimmigkeit dem Leben gegenüber. Gesundheit ist demnach sehr eng mit einer Art Urvertrauen in das



SN-Couch  
Psyche

THOMAS MICHAEL HAUG

Leben verbunden. Das Vertrauen, dass letztendlich alles gut werden wird, was auch immer gerade geschehen mag. Stimmigkeit stellt sich dabei immer dann im Leben ein, wenn die folgenden Fragen möglichst mit einem Ja beantwortet werden können:

- Kann ich die Erfahrungen, Erlebnisse und Beobachtungen in meinem Leben nachvollziehen? Ist das, was bisher passiert ist, für mich irgendwie verständlich?
- Kann ich die Herausforderungen, denen ich im Alltag gegenüberstehe, gut bewältigen? Habe ich genügend Fähigkeiten, Unterstützung und Kraftquellen (Ressourcen), mein Leben zu meistern?
- Habe ich das Gefühl, dass sich meine Anstrengungen für eine Sache lohnen? Erhalte ich ausreichend Anerkennung

und Wertschätzung? Empfinde ich das, was ich tue, als sinnvoll und bedeutsam?

Gesundheit ist in diesem Sinne niemals Selbstzweck, sondern versteht sich als ein Potenzial: So zu leben, wie man möchte. Gesundheit hat einen eigenen Wert, der für einen selbstbestimmten Lebensvollzug im Alltag von großer Bedeutung ist. Die bloße Herstellung von Gesundheit allein – was immer man darunter verstehen mag – wäre demnach nicht das Ziel. Es geht vielmehr um die mit Gesundheit verbundene Möglichkeit, mein Leben individuell zu gestalten.

Gesundheitsförderung wird damit auch zur spannenden Schatzsuche nach den eigenen Potenzialen und Kraftquellen für ein zufriedenes Leben.

**Thomas Michael Haug, MSc** ist Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspädagoge. Er begleitet Einzelpersonen, Gruppen sowie Unternehmen hin zu mehr Arbeits- und Lebensqualität. [www.gesundheitsmotive.info](http://www.gesundheitsmotive.info) Psychologische Hilfe gibt es auch auf: [www.kuratorium-psychische-gesundheit.at](http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at). Hotline: 0664/100 80 01