

# Annäherung an die starken Seiten unserer Patienten – Schlüsselfragen zur Salutogenese in der Allgemeinmedizin

## Ein Workshop-Bericht vom WONCA – Europe Congress 2002 in London

Die unerwartete Frage nach den gesunden Seiten kann die Sprechstunde entlasten. Ärzte sollten in der Sprechstunde nicht nur nach Krankheitssymptomen und Risikofaktoren fragen, sondern auch nach den persönlichen Ressourcen ihrer Patienten, also danach, wie diese aufgrund ihrer Lebenserfahrung mit Widrigkeiten umgehen.

La question inattendue sur les côtés bonne santé peut détendre la consultation. Les médecins ne devraient pas seulement s'intéresser aux symptômes et aux facteurs de risque de maladies, mais aussi aux ressources personnelles de leurs patient(e)s, c.-à-d. comment ils/elles maîtrisent les problèmes en fonction de leur expérience de la vie.

*Felix Huber*

### Anamnese mit Fragen nach kranken und gesunden Seiten

Hanne Hollnagel und Kirsti Malterud zeigten in ihrem Workshop auf, wie sie in der allgemeinmedizinischen Sprechstunde konsequent auch Schlüsselfragen zur gesunden Seite ihrer Patienten stellen. Von ärztlicher Seite soll nicht nur nach Krankheitsentitäten und Risikofaktoren, sondern auch nach Widerstandsmöglichkeiten gefragt werden. Damit kann der Patient neben seiner Krankheitserfahrung auch zu einer eigenen Beurteilung seiner gesunden Ressourcen kommen.

Die Anamnese soll neben der Krankheitsgeschichte auch die Ressourcen und erfolgreichen Bewältigungserlebnisse beleuchten. Die beiden Workshopleiterinnen formulierten dies wie folgt:

«Wir können nicht nur über Probleme sprechen. Die meisten Menschen haben auch starke Seiten, die ihnen gewöhnlich helfen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Welches sind ihre starken Seiten?»  
«Wie würden Sie Ihre Gesundheit in den letzten Jahren beurteilen?»

### Die prognostische Selbsteinschätzung der Patienten: die Frage nach der Selbstprognose

Damit ist die eigene Einschätzung der zukünftigen Gesundheit gemeint. Die Selbstüberzeugung und Selbstwirksamkeit sind als wichtige Prädiktoren bekannt. Es spielen also nicht nur die vielen bekannten Risikofaktoren oder Gesundheitsmarker wie Rauchen, Gewicht, Bewegung, Alter, Medikamente, Beanspruchung von Gesundheitsdiensten usw. eine Rolle, sondern auch die soziale Vernetzung, Selbsteinschätzung, Lebensstauglichkeit, das Prinzip Hoffnung und *Hardiness* (Zähigkeit, Durchstehvermögen).

Die Frage, ob diese gesunden Anteile mobilisiert werden können, liess Antonovsky, der Begründer des salutogenetischen Konzeptes, offen. Antonovsky entwickelte 1972 das Konzept des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums. Kräfte in uns drängen in die eine oder in die andere Richtung. Nur aus der Geschichte des Menschen können die Faktoren identifiziert werden, die ihn in Richtung Gesundheitspol führen. So können Stressfaktoren auch gesundheitsfördernd sein, im Sinne neuer Herausforderungen.

Der Artikel wurde gegengelesen und ergänzt von Fiona Fröhlich, Winterthur.

Dr. med. Felix Huber  
MediX Gruppenpraxis  
Rotbuchstrasse 46  
CH-8037 Zürich  
E-Mail: felix.huber@medix-aerzte.ch

## Die positiven Kräfte in der Heterostase

Warum bleiben die meisten Menschen trotz einer grossen Zahl auf sie einwirkender Stressoren gesund? Oder warum werden sie in der Regel wieder gesund? Wie erklärt sich eine Bewegung in Richtung Gesundheit auf dem Krankheits-Gesundheits-Kontinuum? Ungleichgewicht, Heterostase, Konflikthaf-tigkeit, Kranksein, Leid und Tod sind die inhärenten Elemente der menschlichen Exi-stenz, nicht das Gleichgewicht, die Homöo-stase und die Gesundheit. Auch der mensch-liche Organismus ist der Entropie ausgesetzt, d.h. der Irreversibilität des Lebensprozesses und der Wahrscheinlichkeit der immer grö-sser werdenden Unordnung.

## Sense of coherence – SOC

Antonovsky ging es um die Aufhebung der Dichotomie gesund–krank. Wir alle sind sterblich und damit potentiell terminale Fälle. Solange wir aber noch einen Atemzug Leben in uns haben, sind wir alle bis zu einem gewissen Grad auch gesund. In den Jahren bis 1979 schälte Antonovsky die Wirk-faktoren seines Salutogenese-Konzeptes her-aus. Er prägte den Begriff des *Sense of coherence* (SOC, Kohärenzgefühl oder Kohärenzsinn). Der SOC ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Umfang man ein ge-neralisiertes, überdauerndes, jedoch dynami-sches Gefühl des Vertrauens besitzt, dass die Ereignisse in der eigenen inneren und äusse-ren Umwelt im Lebensverlauf strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind, dass Res-sourcen verfügbar sind, um den aus diesen Ereignissen stammenden Anforderungen zu entsprechen, und dass diese Anforderungen herausfordern sowie eines Einsatzes und En-gagements wert sind.

Die drei Elemente des Kohärenzgefühls las-sen sich wie folgt zusammenfassen:

1. **Verstehbarkeit:** Die Ereignisse im Le-ben sind strukturiert, vorhersehbar und erklärbar. Sie sind nicht chaotisch, zufäl-lig, ungeordnet oder unerklärlich. Das ist der *kognitive* Aspekt.
2. **Handhabbarkeit:** Die Probleme sind handhabbar, die Ressourcen sind verfü-gbar, um den aus den Ereignissen stam-menden Anforderungen gerecht zu wer-den. Die Ressourcen können vom Indivi-duum selbst oder bei Dritten mobilisiert werden. Das ist der *praktische* Aspekt.
3. **Sinnhaftigkeit:** Die Anforderungen wer-den als sinnhaft erlebt. Es sind Heraus-forderungen, für die sich Interventionen und Engagement lohnen. Das ist der *emo-tionale* Aspekt.

Beim SOC geht es nicht um eine spezifische Coping-Strategie, sondern um das flexible Verfügen über ein Repertoire von Bewälti-gungsmöglichkeiten, die situationsadäquat eingesetzt werden können.

## Glaubwürdige ärztliche Kommunikation

Die Frage nach den gesunden oder starken persönlichen Seiten in der Sprechstunde ist eine unerwartete. Sie kann eine fixierte Arzt-Patienten-Beziehung um eine neue Dimen-sion bereichern und entlasten. Wie weit sie dem Patienten hilft, seine empfundene Krankheitslast zu erleichtern, hängt von sei-ner spezifischen Befindlichkeit ab. Für einen sinnvollen Einsatz des salutogenetischen Konzeptes braucht es aber eine glaubwürdige ärztliche Kommunikation, die nicht einfach nach einem billigen Ausweg in einer schwie-rigen Situation Ausschau hält.