

Salutogenese

Die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden orientieren sich am Modell der Salutogenese.

Salutogenese = lat. salus (Gesundheit) und gr. genesis (Entstehung).

Bedeutung „Entstehung von Gesundheit“.

Das Konzept des Medizinsoziologie Aaron Antonovsky beschreibt die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Frage: „Was hält uns gesund?“

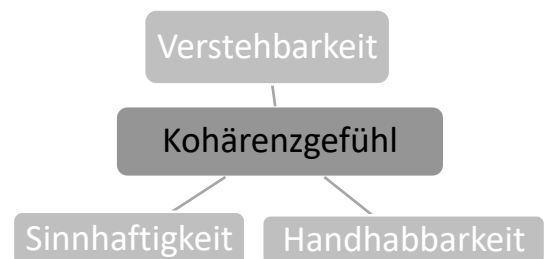
Antonowsky sieht **Gesundheit und Krankheit als 2 Pole eines Kontinuums**.

Dabei liegt der Fokus auf **Ressourcen & Schutzfaktoren**.

D.h. Gesundheit ist kein fixer Zustand, sondern wird dynamisch von verschiedenen Faktoren beeinflusst.

Ein zentraler Aspekt der Salutogenese ist das **Kohärenzgefühl** (englisch: Sense of Coherence, SOC), bestehend aus

- **Verstehbarkeit:** Die Fähigkeit, die eigene Lebenssituation zu begreifen.
- **Handhabbarkeit:** Das Gefühl, Herausforderungen bewältigen zu können.
- **Sinnhaftigkeit:** Die Überzeugung, dass das Leben einen Sinn hat.



Indem wir Ressourcen und Schutzfaktoren wie soziale Unterstützung, gesundheitsfördernde Lebensweisen, Eigenverantwortung, Optimismus ... stärken, können wir uns auf dem Kontinuum in Richtung Gesundheit bewegen – unabhängig von bestehenden Einschränkungen.

Hierzu können die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden einen wertvollen Beitrag leisten.

*Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.*
Arthur Schopenhauer



One Minute Wonder - 12

www.fachverband-klang.de



Internationaler
Fachverband
Klang-Massage-Therapie e.V.

Quellen:

Björn Migge: **Handbuch Coaching und Beratung** 3. Auflage, Beltz Verlag

Antonovsky Aaron: **Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit**. DGVT-Verlag, 1997.

Skript zum Ausbildungsseminar: **Peter Hess-Klangmassage - Klangmassage II**. überarbeitete Auflage, [Peter Hess® Institut](#), 2024.

Foto: © Archiv Peter Hess® Institut

HINWEIS:

Die OMW sind ein Gemeinschaftsprojekt der Gruppe „Klang ohne Grenzen“ (KOG) und dem Internationalen Fachverband-Klang-Massage-Therapie e.V.

Wir wirken im OMW-Netzwerk mit:

<https://omw.hdz-nrw.de/omw-netzwerk.html>

