

Sinn finden in Krisenzeiten

„Kohärenzsinn“ als zentrale Kompetenz im Umgang mit belastenden Lebenssituationen

Andrea Grünenfelder

Was gibt Menschen trotz schwerer (körperlicher, psychischer, sozialer) Einschränkungen oder seelischer Traumata Sinn im Leben? Wie gelingt es einigen Menschen, trotz widriger Lebensbedingungen eine bejahende Lebenseinstellung zu entwickeln, während andere unter ähnlichen Bedingungen viel stärker leiden oder sogar daran zerbrechen?

Diese Fragen stellen sich für viele Menschen, die plötzlich von einer schweren Krankheit, von veränderten Lebensumständen oder einem schwerwiegenden sozialen Verlust betroffen sind. In der aktuellen Krisenzeit mit dem Auftreten des COVID-19-Virus erhalten sie eine noch höhere Relevanz, sind doch fast alle älteren Menschen aufgrund ihrer Zugehörigkeit zur Risikogruppe von massiven Einschränkungen, Freiheits- und Kontaktbeschränkungen betroffen – es ist eine kollektive Belastungsprobe, der wir alle, ältere Menschen jedoch besonders ausgesetzt sind. Die Einschränkungen reichen vom sozialen Miteinander, den individuellen Mobilitätsmöglichkeiten bis zur körperlichen Nähe mit Freunden, Kindern und Enkelkindern.

Ganzheitliches Gesundheitsverständnis

Das seit den 1990er-Jahren wachsende Gesundheitsverständnis, das den Menschen als körperlich-geistig-seelische Einheit versteht, führte zu einem Wandel in den Human-, Gesundheits- und Sozialwissenschaften und zu einer Neudefinition von Gesundheit durch die Weltgesundheitsorganisation als „Zustand vollkommener körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet“ (WHO). Im Zuge dieses grundlegenden Wandels im Gesundheitsverständnis wurde das Augenmerk nun verstärkt auf die Ressourcen und die generelle Anpassungsfähigkeit von Menschen *im Umgang mit* Herausforderungen gelegt.

In diesem Zusammenhang entstand auch das Konzept der „Resilienz“, das begrifflich von der technischen Eigenschaft von Werkstoffen stammt, die nach starken Verfor-



mungen ihre ursprüngliche Gestalt wieder annehmen können; ähnlich wie ein starkes Band, das sich ausdehnen kann, danach aber wieder in seinen Ursprungszustand zurückfindet, ohne an Elastizität verloren zu haben. In Analogie bedeutet diese Eigenschaft bei Menschen, dass sie trotz grosser Entwicklungsrisiken oder widriger Lebensumstände eine psychosozial gesunde Entwicklung durchlaufen oder dass sie auf wechselnde, stressreiche Lebenssituationen flexibel reagieren können.

Resilienzstudien und Salutogenese-Ansatz

Die Erforschung der inneren Widerstandskraft mit dem Konzept der Resilienz ist noch relativ jung. Die amerikanische Psychologin Emmy Werner (1929–2017) hatte in einer Aufsehen erregenden Langzeitstudie, die in den 1950er-Jahren initiiert wurde, untersucht, wie Kinder auf der Insel Kauai mit widrigen Umweltbedingungen umgehen, und festgestellt, dass es ungefähr jedem dritten Kind trotz äusserst schlechter sozialer Lebensbedingungen gelungen war, gesund und handlungsfähig zu bleiben. Etwa zur gleichen Zeit fand der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) in einer vielbeachteten und 1970 publizierten Studie heraus, dass einige Menschen trotz extrem belastender und traumatisierender Erlebnisse gesund

bleiben. Er hatte Frauen, die in nationalsozialistischen Konzentrationslagern gefangen gehalten worden waren, befragt und herausgefunden, dass sich fast ein Drittel der Frauen trotz dieser schrecklichen Erfahrung sowohl körperlich wie psychisch gesund fühlten. Dieses erstaunliche Ergebnis führte Antonovsky zur Entwicklung des Konzepts der Salutogenese, das erstmals nicht nur biomedizinische Aspekte von Gesundheit, sondern auch soziale, physiologische, emotionale und kognitive Aspekte berücksichtigte. Die Grundidee des Salutogenese-Ansatzes ist, dass alle mobilisierbaren Ressourcen eines Menschen letztlich von einer zentralen Kompetenz abhängen, dem sogenannten „Sense of Coherence“/„Kohärenzsinn“ (Antonovsky 1979; Leuthner 2011).

Sense of Coherence / Kohärenzsinn

Mit dem Kohärenzsinn/Sense of Coherence ist eine Grundhaltung des Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben gemeint, die dazu führt, in seinem Leben Sinn zu entdecken oder zu stiften. Je ausgeprägter der Kohärenzsinn vorhanden ist, umso zufriedener und gesünder erlebt sich eine Person, denn der Kohärenzsinn regelt und bestimmt die Stresswahrnehmung: So schätzen Personen mit einem hohen Kohärenzsinn Stressoren weniger negativ und eher irrelevant für das eigene Wohlbefinden ein, nehmen Probleme differenzierter und damit effizienter wahr, neigen zu weniger lähmenden emotionalen Reaktionen und schätzen Herausforderungen nicht als extreme Belastung ein. Von dieser Grundhaltung hängt demnach ab, wie gut Menschen in der Lage sind, vorhandene Ressourcen zum Erhalt ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens nutzen zu wissen. Gemäss Antonovsky bilden die drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit das Fundament des Kohärenzsinn:

- Verstehbarkeit: Das, was um uns herum geschieht, verstehen. Die Umwelt wird nicht als wirres Durcheinander sondern als etwas Begreifbares wahrgenommen.
Kognitive Komponente

Resilienz und Salutogenese-Ansatz sind inhaltlich eng verwandt, stammen aber aus unterschiedlichen Forschungstraditionen. Der Salutogenese-Ansatz fragt allgemein nach der Entstehung von Gesundheit und wie sich Menschen in Richtung Gesundheit entwickeln können, während die Resilienzforschung stärker darauf fokussiert ist, Faktoren zu erforschen, die Menschen unter schwierigen, stressreichen Bedingungen gesund erhalten. Resilienz hat entsprechend einen etwas engeren Fokus, während der Salutogenese-Ansatz allgemeineren Forschungsfragen zum Erhalt und der Entwicklung von Gesundheit nachgeht (Petzold 2016).

- Handhabbarkeit: Mittel und Wege finden, mit den unterschiedlichsten Situationen fertig zu werden. Sie erlaubt die Gestaltung und Einflussnahme auf das eigene Schicksal. Dazu zählt auch der Glaube an die Hilfe anderer Menschen. *Verhaltenskomponente*
- Sinnhaftigkeit: Immer wieder Sinn konstituieren. Gefühl, dass die vom Leben gestellten Probleme es wert sind, dass man Energie in sie investiert. Es gibt Werte, an die man glaubt, und für die es sich zu kämpfen lohnt.
Emotionale Komponente

Eigenschaften von resilienten Menschen

Lebenssituationen können stressreich, frustrierend, schwierig und belastend sein. Es ist zunächst wichtig, widrige Umstände anzuerkennen und nicht, diese herunterzuspielen oder kleinzureden. Nach der Anerkennung einer Herausforderung ist der Umgang mit der Situation jedoch entscheidend.

Resilienten Menschen ist gemeinsam, dass sie sich nicht als „Opfer“ erleben, sondern sich als Meister ihrer Lage begreifen möchten. Sie gestalten die Lebenssituation nach ihren und den gegebenen Möglichkeiten und Fähigkeiten, ohne zu sehr darauf zu achten, was ihnen aufgrund körperlicher/psychischer/sozialer Umstände verwehrt ist. Sie sind nicht schnell aus der Bahn zu werfen und empfinden sich als handlungsfähig, trotz oder auch mit Einschränkungen. Diese Menschen vertrauen darauf, eine Situation gemäss eigenen Fähigkeiten und mit den vorhandenen Ressourcen (auch unter Bezugnahme von Unterstützung und Hilfsmitteln) meistern zu können.

Verschiedene Studien aus der Resilienz- und Salutogenese-Forschung haben gezeigt, dass Resilienzkompetenzen einerseits durch ein gutes soziales Umfeld mit auf den Weg gegeben werden können, andererseits aber auch erlernbar sind, und zwar unabhängig vom Lebensalter. Die innere Widerstandskraft ist „erwerbbar“ oder trainierbar: Jeder Mensch ist dazu fähig, Resilienz aufzubauen und einzüben. Auch Erwachsene sind zu jedem Zeitpunkt des Lebens in der Lage, ihre innere Widerstandskraft zu schulen. Entwickeln wir Resilienz, so stellt dies unser Gerüst dar, das uns hält, wenn wir in Krisensituationen standhalten.

Sinn finden in der COVID-19-Krisensituation

Resiliente Menschen verharren nicht in Hilfslosigkeit, sondern sie fragen danach, was alles trotz der gegebenen schwierigen Umstände *noch möglich* ist. Sie versuchen also die Handlungsmöglichkeiten auszuloten, die ihnen in der Herausforderung zur Verfügung stehen. Um Resilienz in Zeiten der Coronakrise zu steigern, kann der Kohärenzsinn durch die Fokussierung auf dessen Fundament *Verstehbarkeit-Handhabbarkeit-Sinnhaftigkeit* genährt und

resiliente Fertigkeiten beispielsweise mittels folgender Fragen trainiert werden:

Verstehbarkeit

- Welche Informationen benötige ich, um die Situation rund um das Virus zu verstehen?
- Wo erhalte ich verlässliche Informationen, und auf welche Informationsquellen ist Verlass?

Handhabbarkeit

- Welche Optionen stehen mir trotz der (sozialen) Einschränkungen zur Verfügung?
- Wie gross ist der Spielraum, in dem ich mich bewegen kann?
- Wer und was könnte mich in dieser Situation unterstützen?

Sinnhaftigkeit

- Welche persönlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten könnte ich während der Krise schulen / entwickeln / fördern?
- Gibt es etwas, das nicht nur eine Bedrohung, sondern sogar eine Chance in der Herausforderung darstellt, und aus der ich lernen kann?

Resiliente Menschen werden sich fundiert informieren und zum Schluss kommen, dass ihnen **einige Handlungsoptionen** bleiben und sie werden diese **Spielräume so weit** wie möglich ausnutzen. Sie werden die **Probleme nicht** kleinreden, sondern sie zunächst für **sich und andere anerkennen** und würdigen, bevor sie **Lösungen für die Herausforderungen** suchen (Verstehbarkeit und Handhabbarkeit). Resiliente Menschen werden **versuchen**, die Probleme differenziert zu betrachten, **spezifisch und effizient** darauf reagieren und Hilfe anfordern **wo nötig**, oder jenen helfen, die wenig Handlungsoptionen besitzen. Resilienten Menschen ist auch **gemeinsam**, dass sie gewisse Chancen trotz der massiven Einschränkungen zu **orten** versuchen und dass sie dadurch eine gewisse **Sinnhaftigkeit** in der Krise sehen (Sinnhaftigkeit).

Von den Mieter_innen der Residenz Neumünsterpark und des Alterszentrums Hottingen wurden in einer Befragung zur Coronakrise eine Reihe von **Chancen** genannt, die sie mit der Krise in **Verbindung bringen**:

Folgende Stichworte wurden **mehrfach genannt**:

- **Entschleunigung**,
- **die Orientierung auf die Kernfamilie**,
- **Anerkennung und Diskussion über zentrale gesellschaftliche Werte**,
- **das Wahrnehmen von alltäglichen schönen Kleinigkeiten**,
- **Beobachtungen in der Natur**,
- **die Intensivierung von Beziehungen**
- **und das „Nichts tun müssen“**.

Möglicherweise dienen diese Anregungen als **Inspiration** für den eigenen Umgang mit der Krise.

Nicht alles ist abgesagt ...

Sonne ist nicht abgesagt. Sommer ist nicht abgesagt. Beziehungen sind nicht abgesagt. Liebe ist nicht abgesagt. Lesen ist nicht abgesagt. Zuwendung ist nicht abgesagt. Musik ist nicht abgesagt. Phantasie ist nicht abgesagt. Freundlichkeit ist nicht abgesagt. Gespräche sind nicht abgesagt. Hoffnung ist nicht abgesagt. Solidarität ist nicht abgesagt.

Verfasser: anonym

Literatur

- Antonovsky, A. (1979). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Leuthner, C. (2011). *Resilienz und Salutogenese*. Abschlussarbeit der Ausbildung in Existenzanalyse, eingereicht bei der österreichischen Gesellschaft für Logotherapie & Existenzanalyse.
- Petzold, T. D. (2016). Resilienz und Salutogenese: Über die Fokussierung auf Stress und die gesunde Entwicklung des Menschen. *Der Mensch*, 52, 24 – 26.



Dr. phil. Andrea Grünenfelder,
Psychologin am Institut Neumünster,
Zollikerberg. Arbeitsschwerpunkte:
Gesundheitspsychologie, Fachverantwortliche Wohnen & Lebensraum

andrea.gruenenfelder@
institut-neumuenster.ch