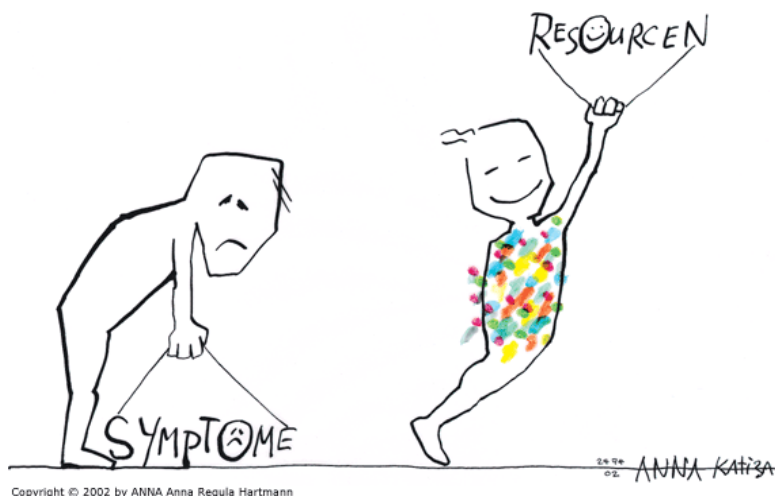


Die Salutogenese oder warum man auch gesund sein kann



„In der Wissenschaft ist die Frage wichtiger, als die Antwort“ (Aaron Antonovsky)

Inhaltsverzeichnis

DIE SALUTOGENESE	3
Woher kommt der Begriff Salutogenese?	3
Das Kohärenzgefühl	3
•Definition:	3
•Inhaltliche Komponenten	4
•Entwicklung des Kohärenzgefühls	5
•Veränderbarkeit des Kohärenzgefühls	8
•Funktionalität des Kohärenzgefühls	8
Das Krankheits-Gesundheits-Kontinuum	8
Stressoren und der Spannungszustand	9
Welche Stressoren gibt es?	9
Stressfolgen	11
•Das Nerven-Sinnessystem.	11
•Das Rhythmische System	11
•Das Stoffwechsel-Gliedmaßensystem.	11
Alarmreaktion	13
Widerstandsphase	13
Erschöpfungsphase	13
Zusammenfassung	14
Coping	15
Kann man das Kohärenzgefühl verbessern?	18
Die Stabilisation des Gefühls der Verstehbarkeit	18
Die Stabilisation des Gefühls der Handhabbarkeit	18
Die Stabilisation des Gefühls der Sinnhaftigkeit	19
Die Selbstregulation nach Reinhard Grossarth-Maticek	19
Motivation	21
Fragebogen nach Antonovsky	24
Fragebogen zur Selbstregulation nach R. Grossarth-Maticek	26



Die Salutogenese

Die Salutogenese (Lehre von der Entstehung von Gesundheit) versteht sich als Gegensatz zur in der Medizin verbreiteten Pathogenese (Lehre von der Entstehung von Krankheit): Statt Krankheiten zu bekämpfen, sorgt sie sich um Gesundheit. Die wesentlichen Fragen: Was ist Gesundheit? Tatsächlich nur die Abwesenheit von Krankheit oder nicht vielmehr die Anwesenheit von Lebensqualität? Wie fördert man Gesundheit? Und wie lassen sich (gesunde und kranke) Menschen zu gesundem Leben motivieren?

Während in der Pathogenese Ursachen für Krankheiten vorwiegend als Angriff von Außen angesehen wurden (Viren, Bakterien, Finanzamt, Verletzungen etc.), wird in der Salutogenese die Ursache von Gesundheit im Menschen selber vermutet.

Man kann sich vorstellen, dass es für das Bild des Menschen, das man sich entwirft, wichtig ist, ob wir nur nach seiner Krankheit fragen und nicht nach seiner Gesundheit. Wonach wir fragen, das haben wir auch im Blick. Ist uns nur das Kranksein, die Behinderung, der Defekt, der Mangel und das Ungenügen im Blick, so erscheint uns der Mensch als ein Mangelwesen, als ein Träger von Fehlern, als ein Fehlentwurf, Problemfall und Gefahr. Fragen wir aber auch nach seiner Gesundheit, so wendet sich der Blick eher auch zu dem, was er wirklich ist, was er dennoch kann, nach dem Ideal, der Würde, dem Möglichen, das in ihm ist.

Mit dem Auftreten der Salutogenese, beschrieben erstmals von Aaron Antonovsky (1923-1994), einem amerikanischen Soziologen, der in Amerika und Israel forschte, ist das teilweise fatale defektorientierte Bild vom Menschen, wie es in den letzten 300 Jahren durch die Medizin entstanden ist, wieder aufgebrochen und wird neu diskutiert.

Woher kommt der Begriff Salutogenese?

Interessanterweise kommt der Begriff aus einem medizinischen Versuch, Stressfolgen zu

„... meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen, als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“

beobachten: In Israel wurde untersucht, wie Frauen die Menopause verarbeiten. Einem der beteiligten Forscher, Aaron Antonovsky, fiel auf, dass eine Gruppe der Frauen die Problematik des klimakterischen Übergangs erstaunlich gut meisterte. Bei dieser Gruppe handelte es sich um Frauen, die den Holocaust überlebt hatten. Aaron Antonovsky hat diese Frauen genauer untersucht und festgestellt, dass sie über ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl verfügen. Seine Schlussfolgerung war: Es gibt eine ganz neue Perspektive für Gesundheit und Gesundheitssysteme. Er nannte sie Salutogenese: eine Antwort auf die Fragen, wie Gesundheit zustande kommt und welche gesundheitsproduzierenden Faktoren es gibt.

3

Das Kohärenzgefühl

- **Definition:** Antonovsky bezeichnet das Kohärenzgefühl als

„eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

- **erstens die Anforderungen aus der internalen und externalen Umwelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind,**
- **und dass zweitens die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden, und drittens,**
- **dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investitionen und Engagement verdienen“.**

Etwas alltagsprachlicher formuliert ist mit dem Kohärenzgefühl ein Grundgefühl und zugleich auch eine Wahrnehmungsweise der Welt gegenüber gemeint, dass wir das, was um uns herum geschieht, ausreichend *verstehen*, *beeinflussen* können und als *sinnvoll* erleben. Wir sind nicht hilflos, sondern wir vertrauen auf innere und äußere Hilfsquellen, auch wenn wir sie noch nicht kennen, mit denen wir Schwierigkeiten meistern können.

- 4**
- **Inhaltliche Komponenten:** Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei inhaltlichen Komponenten zusammen. Da ist zum einen das *Gefühl von Verstehbarkeit* (sense of comprehensibility). Menschen, die dieses Gefühl der Verstehbarkeit haben, sehen sich in der Lage, Erfahrungen (auch in für sie völlig neuen Situationen) als durchschaubare, geordnete und transparente Informationen verarbeiten zu können. Sie müssen es noch nicht können, aber das Gefühl haben, das es ihnen gelingen kann. Das setzt die Annahme voraus, dass die Welt und die Ereignisse, die mich betreffen, prinzipiell verstehbar sind, die Welt und ihre Abläufe also prinzipiell erkennbar geordnet abläuft. Menschen, die so empfinden, fühlen sich weniger Situationen ausgeliefert, die auf sie chaotisch, willkürlich, nicht erklärbar oder durchschaubar sind. Diese Menschen sind also in der Lage, auch Probleme oder Belastungen, die auftreten, in einem größeren Zusammenhang zu begreifen oder diesen größeren Zusammenhang zumindest anzunehmen. Bei Familien mit einem behinderten Kind könnte man hier vermuten, dass trotz des Schocks in Folge der Diagnose Eltern mit einem guten Gefühl von Verstehbarkeit schneller in der Lage sind, sich der Situation so zu stellen, dass sich vergleichsweise rasch Durchblick, Verständnis und Klarheit im Zusammenhang mit der Entwicklung des Kindes entfalten.

Die zweite Komponente ist das *Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit* (sense of manageability). Menschen, die ein Gefühl von Handhabbarkeit erleben, sind davon überzeugt, dass auftretende Schwierigkeiten im Leben lösbar sind, bzw. erwarten eine Lösbarkeit und sind offen dafür, dass es eine Lösung sein wird, die nicht meinen ersten und einfachsten Wünschen entspricht. Sie sind sich sicher, über genügend Kompetenzen und Ressourcen zu verfügen, um auch mit schwierigen Anforderungen fertig werden zu können. Dabei müssen das nicht nur die eigenen Ressourcen sein, sondern es ist einfach das Vertrauen, dass sich Probleme einer Lösung zuführen lassen, und sei es mit Hilfe anderer Personen, wie Eltern, Freunde, Partner, Polizei, Regierung, Ärzte, HEP's oder auch der liebe Gott. Auch hier würde man bei Eltern mit einem behinderten Kind durchaus konstatieren, dass vorübergehend im nahen Zeitraum zur Diagnose gewisse Desorientierungen oder auch Hilflosigkeit auftreten können. Aber es ist anzunehmen, dass Eltern, die sich im Leben vor der Behinderung ein Gefühl von Handhabbarkeit erworben haben, schneller einen Weg für sich sehen oder ahnen, die Situation mit dem behinderten Kind in den Griff zu bekommen.

Die dritte Komponente des Kohärenzgefühls schließlich ist das *Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit* (sense of meaningfulness). Es geht hier vor allem darum, inwieweit ein Mensch sein Leben als emotional sinnvoll empfindet, er Ziele und Projekte im Auge hat, für die es lohnt, sich zu engagieren. Antonovsky präzisiert dies auch noch im Bezug auf Probleme, mit denen man im Leben konfrontiert werden kann: „Dass wenigstens einige der im Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind als Lasten, die man gerne los wäre“. In diesem Grundgefühl verbirgt sich die Quelle der Motivation: Sinnvoll ist etwas, was nicht nur gedanklich plausibel ist, sondern so empfunden werden kann, dass es sich lohnt, Mühen und Energien nicht zu scheuen, etwas anzupacken. Zum Thema „Motivation“ siehe Seite 15. Diesen Aspekt könnte man in Bezug auf Familien mit behinderten Kindern so interpretieren, dass zwar kein Elternteil im ersten Augenblick glücklich sein wird über die Diagnose einer Behinderung, dass aber Eltern, die ihr Leben grundsätzlich als sinnhaft, lebenswert und schön erleben, vermutlich eher und schneller in die Lage versetzt werden, auch die spezielle Behinderung des Kindes anders zu bewerten und in ihr Leben einzuordnen verstehen. Sinnhaftigkeit entfaltet sich, indem ich auch zukünftige Momente der Hoffnung und Furcht in die Gegenwart meiner Lebenserzählung hineinnehmen kann.

Antonovsky erachtet zwar alle drei Komponenten des Kohärenzgefühls als wichtig, jedoch hat für ihn nicht jede eine gleich zentrale Bedeutung. Die wichtigste ist für ihn die Sinnhaftigkeit, da ohne positive Erwartungen an das Leben sich auch bei einer hohen Ausprägung der beiden anderen Komponenten kein hoher Wert des Kohärenzgefühls ergebe.

Wer nun ein starkes Kohärenzgefühl besitzt, wird sich Situationen, Problemen, Stressoren und Wirrnissen anders stellen, als ein Mensch mit schwächerem Kohärenzgefühl. Der Erste wird eine Stresssituation eher als eine Herausforderung betrachten, der Zweite wird eher bereit sein, zu kapitulieren. Antonovsky fand nun heraus, dass Menschen mit einem stark ausgeprägten Kohärenzgefühl gesünder waren oder das Auftreten von Krankheiten von ihnen besser oder schneller bewältigt worden ist, als von Menschen mit einem geringeren Kohärenzgefühl.

Um die Stärke dieses Kohärenzgefühles abzuschätzen, hat Antonovsky einen Fragebogen entwickelt, der am Ende des Aufsatzes angefügt ist. Da das Ausfüllen sehr subjektiv ist und die Antworten je nach Tagesstimmung schwanken können, sollte das Ausfüllen fachlich begleitet werden.

- **Entwicklung des Kohärenzgefühls:** Nach Antonovsky entwickelt sich das Kohärenzgefühl im Laufe der Kindheit und Jugend, d.h. dass die in dieser Phase erworbenen Erfahrungen und Erlebnisse das Kohärenzgefühl auch in besonderer Weise formen. Stehen in dieser Zeit viele innere und äußere Ressourcen zur Verfügung (Antonovsky spricht von „generalisierten Widerstandsressourcen“, z.B. individuelle Faktoren, wie körperliche Konstitution und Intelligenz, vor allem aber soziale und kulturelle Faktoren wie z.B. soziale Unterstützung, finanzielle Möglichkeiten, kulturelle Stabilität, dann sind die Voraussetzungen gut, dass sich ein starkes Kohärenzgefühl entwickelt. In der Adoleszenz sieht Antonovsky noch größere Möglichkeiten der Veränderung auf Grund der dieser Phase naturgemäß anhaftenden Um- und Neuorientierungen in vieler Hinsicht. Mit etwa 30 Jahren aber ist nach seiner Auffassung das Kohärenzgefühl relativ fest geformt und bleibt dann auch weitestgehend stabil.

Viele Schulen der Entwicklungspsychologie haben Modelle entwickelt, wodurch, wann und wie sich das Selbstgefühl oder Kohärenzgefühl entwickelt. Die meisten be-

ziehen sich in ihren Begriffen nicht auf die Begriffe anderer Schulen, sind sich aber grundsätzlich einig darin, dass bei prinzipiell gesunden Kindern durch altersgemäße positive Förderungen, die im rechten Maße erfolgen, sich Grunderfahrungen ausbilden, die sich später nie so stabil entwickeln, wie wenn sie geordnet in der frühen Entwicklung entstehen.

Hier kann das so genannte epigenetische Entwicklungsmodell, das zwar nicht auf diese drei Grundgefühle hin entwickelt worden ist (Piaget, Rudolf, Erikson), aber in kleineren Stufen die Entwicklung zu einem gesunden Selbstgefühl beschreibt, beispielhaft hinzugezogen werden:

Das epigenetische Entwicklungsmodell			
	Alter	Ziel	Irritation
I	Säuglingsalter	Urvertrauen	Misstrauen
II	Kleinkindalter	Autonomie	Scham und Zweifel
III	Spielalter	Initiative	Schuldgefühl
IV	Schulalter	Werksinn	Minderwertigkeitsgefühl
V	Adoleszenz	Identität	Identitätsdiffusion
VI	Frühes Erwachsenenalter	Intimität	Isolierung
VII	Erwachsenalter	Generativität	Selbstabsorption
VIII	Reifes Erwachsenenalter	Integrität	Lebensekel

6

Hier wird beschrieben, wie durch die wertschätzende Förderung in der Entwicklung Basisressourcen geschaffen werden, die ein stabiles Selbstgefühl bewirken.

Dass einzelne Elemente dieses Selbstgefühles fehlen können, ist deutlich, da keine Biographie in Kindheit und Jugend dieselben Förderungen oder Hemmnisse erfährt. Jede Schule benutzt andere Elemente, die sich aber nicht widersprechen. Orange hat einige Elemente des Selbstgefühles beschrieben und dazu erläutert, was sich anstelle eines positiven Elementes des Selbstgefühles entwickelt, wenn das Entstehen behindert wurde:



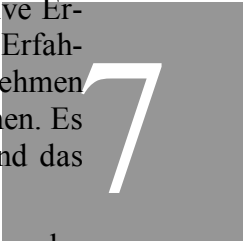
1.9 Störungen des Selbstgefühls. Die Dimensionen des Selbstverlustes umfassen neben dem Verlust der inneren Kohäsion (Kohärenz) weitere im Inneren des gestrichelten Kreises angegebene Dimensionen. Außerhalb dieses Kreises stehen extreme Störungen von Eigenschaften und Merkmalen unseres Selbst. Der rote Bereich im Zentrum entspricht dem Zustand, in dem das Selbstgefühl nicht in Frage gestellt ist (nach Orange et al. 2001).

Man kann auch die drei Grundgefühle, die Antonovsky beschreibt, auch als Resultat der drei großen Entwicklungsetappen von Kindheit und Jugend sehen, die R. Steiner die ersten drei „Jahrsiebt“ nennt, da sie jeweils ca. 7 Jahre betragen: von Geburt bis zur Schulreife, von der Schulreife bis zur Pubertät und von der Pubertät bis zum Erwachsenenalter ca. Anfang 20:

Die **Verstehbarkeit** der Welt erfährt das Kind in den ersten Lebensjahren zwischen Geburt und Schulreife (Siehe Straube „Gesichtspunkte zur Schulreife“ und „Die kindliche Entwicklung bis zur Schulreife“). In dieser Zeit ist das Kind in erster Linie wahrnehmend tätig. Der wahrzunehmenden Welt öffnet sich das Kind vorbehaltlos und offen. Diese Offenheit wird eingeschränkt durch sich wiederholende negative Erfahrung („gebranntes Kind scheut Feuer“). Kommt es zu der überwiegenden Erfahrung: „die Welt ist gut“, bleibt es offen und ohne Vorbehalt. Über das Wahrnehmen und Nachahmen lernt das Kind sich in der Welt zu orientieren und sie zu verstehen. Es versteht nur richtig, was gut ist, was nicht gut ist lässt es sich verschließen und das fördert das Gefühl der Nichtverstehbarkeit.

Die **Handhabbarkeit** der Welt erfährt das Kind umso mehr, je mehr es sich von der Welt distanzieren lernt. Das beginnt mit der Loslösung von der Fixation an die Wahrnehmungswelt und dem Aufbau einer eigenen Innenwelt, die gegenüber wechselnden Außenweltseindrücken konstant erhalten wird. Das markiert den Zeitpunkt der Schulreife (Siehe Straube „Gesichtspunkte zur Schulreife“). Dabei erwirbt das Kind das Bedürfnis die Welt nach dem eigenen inneren Bild umzuformen – und das führt das Kind in die Schule, wo es das lernt (Lesen, Schreiben, Handwerke, Hausbau-, Ackerbau-epoche... all die archetypischen Urbilder des Handhabens der Welt). Die Welt und sich so immer mehr in Einklang zu bringen führt zu dem Gefühl der Harmonie oder „Schönheit“. „Die Welt ist Schön“ wird so zu einem Ergebnis des zweiten Jahrsiebt. Wenn dieses Gefühl entsteht, hat das Kind auch das Gefühl der Handhabbarkeit der Welt erworben.

Das Gefühl der **Sinnhaftigkeit** aber kann erst in dem Maße entstehen, indem man lernt zwischen der Erscheinung und dem Wesen einer Sache oder eines Menschen zu unterscheiden – und das ist einer der größten Lernschritte in der Pubertät und Postpubertät, dem dritten Jahrsiebt. Der Unterschied von Konvention und Wesen, von Form und Inhalt, von Funktion und Person, Profession und Menschlichkeit sind die Fallstricke, durch die der Pubertierende seinen Weg sucht. Findet er ihn, erwirbt er ein Gefühl davon, dass „die Welt wahr ist“, sieht er auch Sinn.



- **Veränderbarkeit des Kohärenzgefühls:** Obwohl die Veränderbarkeit bzw. Beeinflussbarkeit des Kohärenzgefühls nach Antonovskys Theorie eigentlich mit dem Erwachsenenalter mehr oder minder abgeschlossen ist, wird die Veränderbarkeit auch in späteren Altern durch neuere Untersuchungen anders gesehen. Da die Lebenssituationen in einer schnelllebigen Zeit sich wandeln unter den veränderten gesellschaftlichen Bedingungen (Stichwort: Globalisierung, Individualisierung) wird heute eher von einer lebenslangen Identitätsarbeit ausgegangen, die auch das Kohärenzgefühl nicht mehr als einen einmal erworbenen festen Besitz erscheinen lässt, sondern es muss im Laufe des Lebens immer wieder neu hergestellt werden. Immer wieder neu herstellen müssen bedeutet dann aber auch, dass es auch immer wieder neu hergestellt werden kann.
- **Funktionalität des Kohärenzgefühls:** Mit die entscheidende Frage für die Arbeit in der Frühförderung ist: Was bewirkt bzw. hilft nun ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl? Grundsätzlich erhöht es die Flexibilität gegenüber auftretenden Anforderungen, indem es die für die jeweilige Situation angemessenen Ressourcen aktiviert. Menschen mit einem niedrigen Kohärenzgefühl tendieren dazu, eher starr und rigide zu reagieren, sie haben ein geringeres Repertoire an Ressourcen verfügbar. Man kann also sagen, dass das Kohärenzgefühl als ein flexibles Steuerungssystem wirkt, als Dirigent, der den Einsatz verschiedener Verarbeitungsmuster (Copingstile, Copingstrategien) in Abhängigkeit von den Anforderungen anregt.

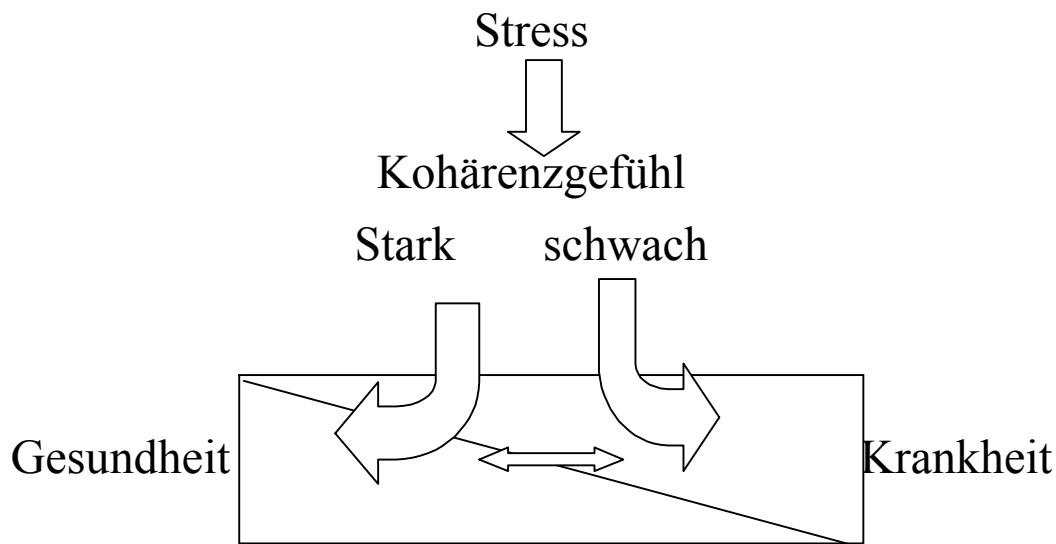
Das Krankheits-Gesundheits-Kontinuum

8 Nach Antonovsky, der sich hier mehr als Pessimist, denn als Optimist zeigt, ist die menschliche Konstitution mit dem Entropiesgesetz der Thermodynamik vergleichbar: „der menschliche Organismus ist ein System und wie alle Systeme der Kraft der Entropie ausgeliefert“. Entropie bedeutet, dass alle Ordnung im Verlauf der Zeit einer Unordnung, dass alle hohen Energieniveaus dem Zustand eines geringeren Energieniveaus anstreben. Auf dem Menschen übertragen bedeutet das, dass das Grundprinzip des Menschen nicht Ordnung, Gesundheit und Gleichgewicht ist, sondern Ordnungsverlust, Krankheit und Ungleichgewicht. Das kann man für körperliche Gesundheit, Organisiertheit und Gleichgewichte im Alter auch beobachten, nämlich dass die Kraft im Alter schwindet, den Organismus als einen sinnvoll geordneten und gesund funktionierenden zu erhalten. Oft ist das auch psychisch oder geistig der Fall. Das bedeutet aber, dass der Mensch „von alleine“ irgendwann krank wird, das Umgekehrte aber, die Gesundheit einer Kraft bedarf, nämlich derjenigen, Ordnung, Gleichgewicht und Organisiertheit wieder herzustellen (negative Entropie). In einer guten Kindheits- und Jugendentwicklung erfolgt, wenn ein stabiles und kräftiges Kohärenzgefühl entsteht, eine solche Organisiertheit. Je kräftiger sie ist, desto eher kann sie aufrecht erhalten werden.

Für Antonovsky gibt es keine eindeutigen Begriffe für Gesundheit und Krankheit, wir sind also nie 100% gesund oder 100% krank. Unser Zustand liegt immer irgendwo dazwischen. Wenn ich „krank“ bin, weil ich erkältet bin, ist meine Leber dennoch gesund, wie auch mein Herz und mein Verstand. Wäre alles krank, wären wir tot. Gesundheit und Krankheit sind Pole des Lebens, das sich dazwischen bewegt, aber sich nicht schicksalhaft immer mehr nur Richtung Krankheit bewegt, sondern hin- und herpendeln kann.

Je ausgeprägter mein Kohärenzgefühl ist, desto eher versuche ich krankmachende Einflüsse abzuwehren, Probleme anzupacken, mich Herausforderungen zu stellen. Diese Energie, die ich aufwenden kann, je mehr ich ein Problem verstehen kann, je eher ich es handhaben kann und vor allem, je eher ich einen Sinn darin sehe, es zu bewältigen, desto eher wende ich eine Kraft auf, die das Problem bewältigt und mich weiterbringt. Diese Kraft, diese Energie und

die anschließende größere Zufriedenheit erhöht meinen Ordnungszustand und mein Gleichgewicht nicht nur seelisch, sondern auch körperlich. Damit verschiebt sich mein Zustand eher in Richtung Gesundheit. Verstehe ich nicht, was mir widerfährt, sehe ich mich gar nur als Opfer ungerechter und unverständlicher Umstände oder Mächte, weiß ich nicht, wie ich das Problem angehen soll und besonders dann, wenn ich auch keinen Sinn darin sehen kann, das Problem anzugehen, weil ich mir nicht vorstellen kann, dass es etwas helfen kann, so löse ich es nicht, es belastet mich immer weiter, die Ordnung meiner Konstitution geht zunehmend verloren, ich komme zunehmend aus dem Gleichgewicht und so verschiebt sich mein Zustand zunehmend in Richtung Krankheit.



Stressoren und der Spannungszustand

Dass Stress nicht unbedingt etwas negatives sein muss, geht u.a. auf Antonovsky zurück. Zunächst erzeugt Stress „nur“ einen Spannungszustand, der dem betroffenen Menschen und seinem Organismus eine Herausforderung signalisiert. Ohne Stress bleibt ein mehr oder minder stabiles Gleichgewicht, wie es schon vorher bestand, erhalten, bzw. (Entropie!) vermindert sich langsam. Durch den Erregungszustand des Stresses, wird dieses Gleichgewicht in Frage gestellt. Bei einem guten Kohärenzgefühl und anschließender Bewältigung des Stress, kommt es zu einem Stabilitätzuwachs des Gleichgewichtes, was mehr Gesundheit bewirkt. Liegt ein schlechtes Kohärenzgefühl vor, und kapituliert der Betreffende vor dem Stress, so erhöht sich der Spannungszustand und das Gleichgewicht verschiebt sich zusehends zur kranken Seite.

9

Welche Stressoren gibt es?

Es gibt vieles, was einen stressen kann. Wir benutzen umgangssprachlich das Wort „Stress“ besonders für psychischen oder sozialen Stress. Das ist nicht falsch, aber nur ein Teil des Phänomens. Es gibt genauso körperlichen Stress, bei zu viel körperlicher Aktivität, bei Erkrankungen, Vergiftungen usw.

Egal welcher Art der Stress ist, immer kommt es zu stärker oder schwächer wahrnehmbaren Spannungszuständen, die eine Reaktion erfordern. Im Falle von Krankheiten kann eine solche Reaktion in Bettruhe, das Aufsuchen eines Arztes oder anderen Hilfen führen, die, wenn sie gut sind, den Stress bewältigen. Bei einem schlechten Kohärenzgefühl werden die Signale entweder zu schwach wahrgenommen, so dass eine Hilfe nicht in Anspruch genommen wird, oder es wird inadäquat reagiert.

Die folgende Tabelle stellt die vielfältigen Stressoren zusammen, die, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, das bewirken können, was oben beschrieben wurde.

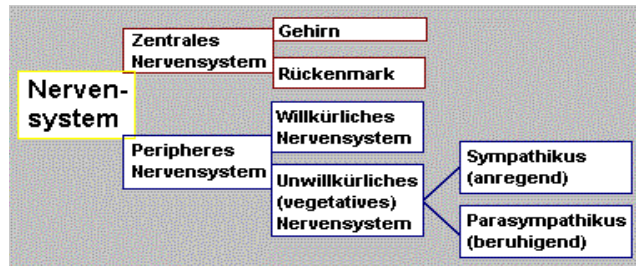
Stressoren	
Exogene Stressoren	Endogene Stressoren
sensorisch/psychisch	
Erwartungsdruck, Arbeitsbelastung, Termine, Verkehr, Reizüberflutung. Jetlag Auseinandersetzung/Aggressionen im sozialen Umfeld Bedrohung durch Menschen, Tiere, Na- turereignisse Nahrungs-, Wasser-, O ₂ -Mangel Lärm, Verletzung, Blutverlust	Aversive Gefühle Schmerz, Angst, Furcht Langeweile Hunger, Durst Krankheitsgefühl Versagensänste Wut/Scham Einsamkeit Aufregung, Anspannung Intrapsychische Konflikte Schlafstörungen Desynchronisation endogener Rhythmen
physisch/zellulär	
Körperliche Belastungen Verletzung, Blutverlust Strahlung (UV, γ) Toxische Verbindungen Metalle Nahrungs-, Wasser-, O ₂ -Mangel Körperliche Belastungen Mikroorganismen	Erschöpfungszustände Entzündungen Autoimmunerkrankungen, Krebs Oxidativer Stress Zellschäden, Zellverluste

Die meisten Krankheitssymptome sind sinnvolle Signale: bei Erschöpfung verlangt der Körper nach Ruhe – sich durch Alkohol, Nikotin, mehr Kaffee, mehr Fernsehen und späteres Zubettgehen wird das Symptom unterdrückt. Niesen und eine laufende Nase zeigen die Selbstreinigung der Nase an, die durch Nasensprays eher unterdrückt wird, Husten zeigt die Selbstreinigung der Bronchien an, die durch Hustenblocker verhindert wird, was den Infekt verschlimmern kann. Bei Durchfall reinigt sich der Darm, beim häufigen Wasserlassen von nur wenigen Tropfen (Polakisurie) und Schmerzen beim Wasserlassen (Dysurie) im Rahmen eines Harnwegsinfektes reagiert der Organismus ebenso sinnvoll: indem wenig Urinvolumen in der Blase entsteht und aller Urin rasch ausgeschieden wird, können die Keime sich nicht so rasch vermehren. Schmerzen weisen auf das erkrankte Organ, das nach Schonung verlangt etc. Auch Fieber ist bei Infekten sinnvoll: pro Zehntel Grad Temperaturerhöhung (von 36⁰C auf 37⁰C halbiert sich die Teilungsrate der Bakterien, d.h., sie vermehren sich nur noch halb so schnell). In der Regel leiden wir unter den Symptomen, statt zu sehen, wie hier der Körper sich selber zu helfen versucht. Symptome sprechen eine Sprache, die man lesen lernen kann. Wenn man anfängt, diese Sprache zu verstehen, kann man mehr auf seinen Organismus hören (Verstehbarkeit), seinen Signalen folgen (Machbarkeit), weil man gesund werden will (Sinnhaftigkeit). Versteht man sie nicht (fehlende Verstehbarkeit), handelt man oft paradox,

bekämpft die Symptome, statt die Erkrankung (mangelhafte Handhabbarkeit) und man verschleppt oder verschlimmert die Erkrankung, man tut sich nichts gutes (mangelnde Sinnhaftigkeit) und alles wird schlimmer.

Stressfolgen

Während eine Blumenvase ein Sinneseindruck ist, der eine angenehme Empfindung, eventuell einen botanischen oder anderen Gedanken auslöst und dann zur Ruhe kommt ist könnte eine schwarze Nasenspitze eines Eisbären im Nebel von Spitzbergen in freier Landschaft ja auch eine angenehme Stimmung, einen zoologischen Gedanken o.ä. auslösen, wird aber in der Regel schlagartig als Signal großer Gefahr erlebt. Dann löst es Stress aus: Der Prozess im Gehirn wird sofort über die Hirnanhangsdrüse und das vegetative Nervensystem (besonders des Sympathikus) weitergeleitet und löst eine Fülle von Reaktionen aus. Durch die Reaktionen des Sympathikus und seines Überträgerstoffes Adrenalin und Noradrenalin, die auch über das Nebennierenmark ausgeschieden werden, steigern sich in Sekundenschnelle die Herz-Kreislauf-Funktionen und Nerven und Gehirn werden in Alarmzustand versetzt. In Notfällen mobilisieren sie die notwendigen Energiereserven. Das zeigt sich in einer beschleunigten Herztätigkeit, Erhöhung des Blutdrucks, Freisetzung von Glukose und verstärkten Durchblutung der Muskulatur. Noradrenalin hat eine schmerzhemmende Wirkung. Adrenalin vermindert die Bildung von Insulin, dem Hormon, mit dem Zucker aus dem Blut in das Gewebe gelangt. Auch Cortison wird vermehrt gebildet, wirkt ähnlich wie Adrenalin, aber langsamer, dafür länger anhaltend.



Wer an den Symptomen leidet und sie zu bekämpfen sucht und sie für die Erkrankung hält ist der Letztere, wer sie versteht und dem Organismus gehorcht, ist der Erstere und verstärkt seine Ressourcen (Siehe Karikatur auf dem Titelblatt).

Wir können den Menschen als ein dreigliedriges System ansehen mit drei funktionellen Systemeinheiten:

- **Das Nerven-Sinnessystem.**

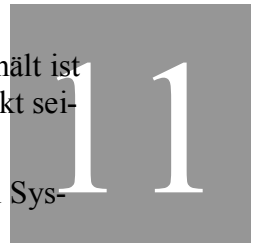
Die Sinne empfangen von Außen Reize, die im Nervensystem verarbeitet werden. Zwar sind die Sinne überall im Körper vorhanden, aber am stärksten im Kopfbereich, wo auch das Nervensystem sein Zentrum hat. Hier werden vegetative Prozesse zurückgedrängt (Nerven regenerieren nicht) und es entsteht Bewusstsein.

- **Das Rhythmische System**

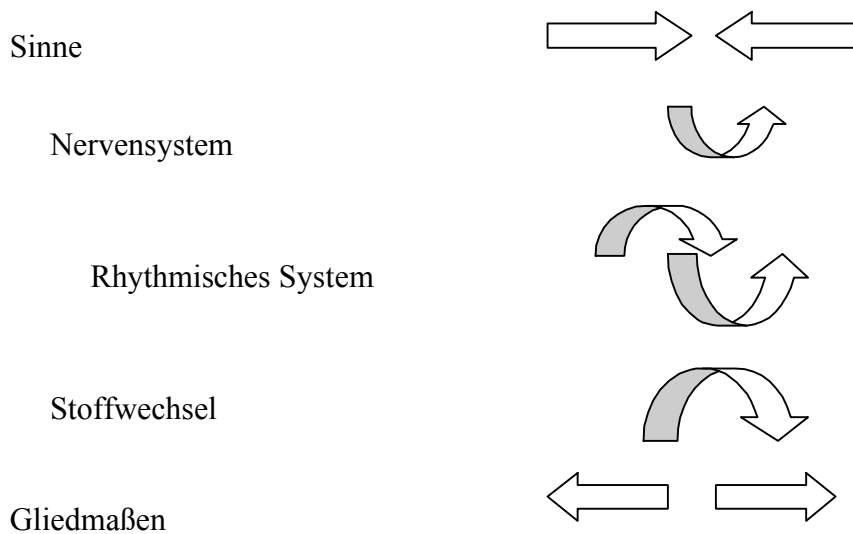
Das „Rhythmische System“ ist ein funktionelles System. Hier finden vegetative Funktionen mit einer autonomen Selbstregulation statt. Am meisten betrifft dies das Herz, die Atmung, das Immunsystem und die Hormone. Die größten Organe dieser Funktion sind Herz und Lunge, so dass das Rhythmische System seinen Schwerpunkt im Brustraum hat, auch wenn überall funktionelle und rhythmische Steuerungen stattfinden..

- **Das Stoffwechsel-Gliedmaßensystem.**

Während das Nerven-Sinnessystem auf Außenreize reagiert und sie zu Bewusstsein bringt, ist der Stoffwechsel unbewusst und folgt nur und ausschließlich dem inneren Bedarf. Die motorischen Organe (Gliedmaßen) sind auch Stoffwechselorgane, aber



wie die Sinne von Außen Reize empfangen, wenden die Willkürbewegungen innere Impulse nach Außen. Das Stoffwechsel-Gliedmaßensystem verhält sich spiegelbildlich zum Nerven-Sinnessystem, das Rhythmische System bildet einen Ausgleich:



Im Stress haben wir in der Regel eine verstärkte Wahrnehmung. Z.B. ein Ritter im Kampf sieht einen anderen Ritter mit gesenktem Visier und eingelegter Lanze auf sich zu galoppieren. Er freut sich nicht über den schönen Eindruck der glänzenden Rüstung beim Sonnenuntergang, sondern der Sinneseindruck versetzt den Organismus in Alarmbereitschaft. Dies bewirkt, dass er zu verstärkter motorischer Leistung bereit ist. Der Stoffwechsel bereitet den Organismus für eine erhöhte motorische Tätigkeit vor (Flucht oder Kampf). Dazu baut er mehr Stärkereserven ab und fügt so dem Körper mehr Zucker zu, vermindert er die Insulinproduktion und vermindert die Wirkung des noch vorhandenen Insulins – Insulin bringt Zucker aus dem Blut ins Gewebe. Mit mehr Zucker im Blut und der Verminderung der Insulinproduktion und –wirkung steigt der Zuckergehalt im Blut. Im Stress bekommen wir einen diabetesähnlichen Zustand. Denn nur zwei Organe können ohne Insulin sich des Zuckers im Blut bedienen: das Gehirn und der Muskel. Das rhythmische System läuft auf Hochtouren, um das Gehirn und den Muskel mit Blut zu versorgen (durch den erhöhten Blutdruck, die schnellere Herzfrequenz und die größere Blutmenge, die pro Herzschlag bewegt wird, geht der Kreislauf rascher und die Atmung ist tiefer: so kommen Sauerstoff und Zucker vermehrt zum Hirn und in die Muskulatur). So können die Sinne die im Kampf schnell wechselnden Sinneseindrücke erfassen, interpretieren und die Muskeln rasch reagieren. Sinne und Muskulatur sind in erhöhter Aktionsbereitschaft, das Nervensystem, das Rhythmische System und der Stoffwechsel dienen den Sinnen und der Muskulatur. Das ist ein Gleichgewicht: die Pole Sinne und Muskeln sind verstärkt aktiv, die Funktionen „dazwischen“ helfen. Aber wenn wir nicht auf die Stressoren antworten, bleiben die Muskeln inaktiv. Wir kennen heute Stresssituationen, in denen wir uns nicht aktiv bewegen (Fernsehen, Autofahren, Sozialstress bei ruhiger Körperaktivität – da werden die Muskeln nicht benötigt und die Reaktionen des Stress laufen ins Leere, was uns kränkt. Diese Reaktionsarmut, die passiv die Gefahr auf sich zukommen lässt, wird vom Organismus erst mit paradoxen Reaktionen beantwortet, was dann zur Erschöpfung führt.

Wir unterscheiden drei Stressphasen:

Alarmreaktion

Die Atmung wird tiefer, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskulatur wird stärker durchblutet, der Zucker erhöht sich, das Insulin wird weniger gebildet, Darm und Blase werden träger, die Peripherie wird weniger durchblutet, die lebenswichtigen Organe werden besser versorgt und ihre Leistungsbereitschaft steigt. Organe wie Muskulatur und Gehirn, die ohne Insulin Zucker verwerten können, sind in maximaler erhöhter Leistungsbereitschaft. Denn in der Alarmreaktion ist alles auf Flucht und/oder Kampf eingestellt.



Widerstandsphase

In der 2. Phase versucht der Organismus, sich an den Stressor anzupassen. Dabei lässt die Widerstandsfähigkeit gegenüber anderen Stressoren nach, und es kann zu einer Schwächung des Immunsystems kommen, so dass sich die Abwehrbereitschaft gegenüber Krankheiten verringert. Hier versucht der Organismus gegen die hohe Leistung der Alarmphase gegen zu steuern. Das macht er mit einer Erhöhung der Aktivität des Parasympatikus, jedoch nicht mit einer Verminderung der Sympatikusaktivität. So kommt es zu einer paradoxen Stoffwechsellage, die alle Aktivitäten der Alarmreaktion beibehält, dazu aber gleichzeitige Entspannungsreaktionen verursacht. Das kann zu wechselnden Reaktionen führen: Wechsel von Hoch- und Niederdruck des Blutes, Wechsel von Verstopfung und Durchfall, etc.

Die dritte Phase ist die

Erschöpfungsphase

Erschöpfung, hier geht die adaptive Kapazität verloren.

Es kommt zu Energiebereitstellungsproblemen (Glucose und Muskelenergie), d.h. Adaptationsproblemen.

Die Wachstums-, Fortpflanzungsprozesse und die Immunabwehr funktionieren nicht mehr. Wenn die Nebennierenrinde ihren Vorrat entleert hat, kann das Anpassungssystem die Stressbewältigung nicht mehr erfüllen. Es kommt zur Vergrößerung der Nebennierenrinde (wie beim Cushing-Syndrom ein Krankheitsbild, das bei übermäßiger Ausschüttung von Nebennierenrindenhormonen auftritt. Symptome: u.a. Fettleibigkeit, Vollmondgesicht, hoher Blutdruck mit abnormer Vermehrung der Erythrozyten, Leukozyten und Thrombozyten wie man es auch bei langer Cortisoneinnahme beobachten kann), Schrumpfung der Thymusdrüse, Ulcusbildung, Störungen im Darmbereich, Gewichtsverlust und psychosomatischen Störungen. Langzeitfolgen sind echte Erkrankungen wie Hypertonie, Herz-Nierenerkrankungen und Entzündungskrankheiten sowie Allergien.

Das Anpassungssystem ist ein stereotyp-hormonelles Muster, das unabhängig von der Art der Reizung bei jeder intensiven Reizeinwirkung abläuft.

Nach Selye gibt es 2 Möglichkeiten der Entstehung von Krankheiten im Zshg. mit Stress

1. Schädigung durch mangelnde Adaptation (Stressulcus - Magengeschwür)
2. Schädigung durch überschießende Adaptationsreaktionen (Hypertonie)

Die Alarmphase ist durch eine Überaktivierung gekennzeichnet und die Widerstandsphase durch typische psychosomatische Erkrankungen wie Asthma, Hypertonie, Ulcus usw.

Die Erschöpfungsphase ist mit Infektanfälligkeit, frühzeitiger Alterung, depressiven Zustände und Ängstlichkeit assoziiert.

Zusammenfassung

Stress macht Sinn, um in einer Gefahrensituation mit hoher Leistungsbereitschaft entweder zu kämpfen, oder zu fliehen. Auf die enorme Belastung der Sinne und des Nervensystems reagieren wir dann mit großer Muskelanstrengung. Der Kreislauf und der Stoffwechsel dienen dem. Wir können aber auch Stress haben, ohne uns zu bewegen. Das ist beim Fernsehen so, beim Autofahren, am Schreibtisch etc. Dann laufen die Reaktionen des Kreislaufes und des Stoffwechsels ins Leere. Das macht ebenso krank, wie ein dauerhafter Stress.

Folgen des Stresses können sein:

Magengeschwüre

Magengeschwüre beruhen nach neuestem Forschungsstand auf einer Wechselwirkung zwischen psychischen Faktoren wie z.B. unangemessenem Umgang mit starker Wut oder Angst und somatischen Faktoren wie übermäßiger Magensäuresekretion, empfindlicher Magen- oder Zwölffingerdarmschleimhaut oder auch speziellen Bakterien, die verstärkt im Magen dieser Patienten nachgewiesen wurden.

Asthma

Bei Asthma verkrampfen sich periodisch die Luftwege (Luftröhre und Bronchien), so dass die Luft nur noch schwer in die Lungen ein- und wieder ausströmen kann. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass bei annähernd 70 Prozent aller Asthma-Patienten eine Wechselwirkung von psychischen Faktoren (wie z.B. chronische aber nicht bewusst wahrgenommene Angst und Stress) und somatischen Faktoren (wie z.B. Allergien, ein langsam reagierendes sympathisches Nervensystem und eine Schwäche der Atemwege) als Auslöser in Frage kommt.

Chronische Kopfschmerzen

Als chronischen Kopfschmerz bezeichnet man häufige, starke Schmerzen im Kopf oder Nacken, die nicht auf eine körperliche Störung zurückgehen. Es gibt zwei Arten des chronischen Kopfschmerzes:

Unter **Spannungskopfschmerz** versteht man leichte bis schwere Schmerzen in der Stirn oder im Hinterkopf oder Nacken. Dieser Kopfschmerz tritt auf, wenn sich die Muskeln am Schädel zusammenziehen und die Blutgefäße verengen. Mehr Frauen als Männer leiden an dieser Art des Kopfschmerzes.

Als **Migräne** bezeichnet man extrem schwere und oftmals bewegungsunfähig machende Schmerzen auf einer Seite des Kopfes, denen häufig ein als "Aura" bezeichnetes Vorgefühl vorausgeht und die manchmal von Benommenheit, Übelkeit oder Erbrechen begleitet sind.

Untersuchungsergebnisse deuten darauf hin, dass chronischer Kopfschmerz entsteht, wenn psychische Faktoren wie ein allgemeines Gefühl der Hilflosigkeit oder nicht bewusst wahrgenommene Feindseligkeit mit somatischen Faktoren wie Gefäßschwäche oder Schwäche des Bewegungsapparates zusammenwirken.

Bluthochdruck

Beim Bluthochdruck (Hypertonie) erzeugt das Blut, das vom Herzen durch die Arterien des Körpers gepumpt wird, zu starken Druck gegen die Arterienwände. Bluthochdruck zeigt sich kaum in äußeren Symptomen, aber er gefährdet das gesamte Herz-Kreislauf-System, weil er das Risiko für Gehirnschlag, koronare Herzkrankheit und Nierenstörungen erhöht. Nur fünf bis zehn Prozent aller Fälle von Bluthochdruck gehen ausschließlich auf somatische Faktoren zurück; der Löwenanteil entsteht durch eine Kombination von psychischen und somatischen Faktoren und wird oft als **essentielle Hypertonie** bezeichnet. Einige der wichtigsten psychi-

schen Ursachen der essentiellen Hypertonie sind chronische Wut oder deren Unterdrückung und ein unausgedrücktes Bedürfnis, andere Menschen zu kontrollieren.

Unter den somatischen Ursachen finden sich hoher Salzkonsum und gestörte Barorezeptoren - Nerven, die den Blutdruck in den Arterien registrieren und dem Gehirn melden, wenn dieser zu hoch wird.

Arteriosklerose

„Arterienverkalkung“ ist die wichtigste und häufigste krankhafte Veränderung der Arterien durch Verhärtung, Verdickung, Elastizitätsverlust und Verengung. Als Ursachen kommen meist zu hohe Fettwerte im Blut und Bluthochdruck in Frage, darüber hinaus noch Schadstoffe wie Nikotin, zudem Entzündungen, Diabetes, Sauerstoffmangel und eine erbliche Anlage. Zu hohe Fettwerte im Blut sind einerseits ernährungsbedingt, zum anderen führt ständiger Stress dazu, dauerhaft zu viele Energiereserven mobilisiert wurden und im Gefäßsystem zirkulieren, ohne wirklich genutzt zu werden. Folge: erhöhtes Risiko für Durchblutungsstörungen bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt.

Koronare Herzkrankheit (KHK)

Die koronare Herzkrankheit wird durch eine Verengung oder einen Verschluss der Herzkranzgefäße hervorgerufen - diese Arterien umgeben den Herzmuskel und versorgen ihn mit Sauerstoff. Der Ausdruck Koronare Herzkrankheit bezieht sich auf mehrere einzelne Probleme, unter anderem **Angina pectoris**, also extreme Schmerzen der Brust, wenn das Herz aufgrund eines teilweisen Verschlusses der Herzkranzgefäße nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, und **Koronarstenose**, dem vollständigen Verschluss einer Koronararterie, der den Blutzustrom zu verschiedenen Teilen des Herzmuskels unterbricht und schließlich zu einer dauerhaften Zerstörung von Herzgewebe und einem **Herzinfarkt** führt. Der dadurch verursachte Dauerschaden des Herzens kann zum Tode führen. Mehr als die Hälfte aller Fälle von koronarer Herzkrankheit stehen in Zusammenhang mit psychischen Faktoren wie beruflichem Stress und der sogenannten **Typ-A-Persönlichkeit** (gehäuftes Vorkommen von Ungeduld, Frustration, Konkurrenzgefühlen und Feindseligkeit in starken Ausprägungen sowie ständiges Bemühen um Kontrolle und Erfolg) und somatischen Faktoren wie hohem Cholesterinspiegel, Übergewicht, Bluthochdruck und Risikofaktoren wie Rauchen und Bewegungsmangel.

Cortisolmangel

Auch ein chronischer Mangel des Hormons Cortisol – möglicherweise die Folge eines Selbstschutzes des Organismus gegen eine Überreaktion der Stressantwort – wirkt sich negativ aus: Er macht stress- und schmerzempfindlicher, begünstigt Gefühle von Angst, Ausgebranntsein und Depression. Außerdem beeinträchtigt er die Gedächtnisbildung, weshalb Wissenschaftler derzeit einen Zusammenhang zwischen Stress und Demenzerkrankungen diskutieren.

Coping

Das englische Wort „Coping“ umfasst diejenigen Aspekte, die zur Bewältigung einer Erkrankung gehören. Dabei handelt es sich um das komplexe Zusammenspiel von

**Gedanken,
Gefühlen und
Handlungen**

Die Bewältigung von Krankheiten verläuft dabei aber nicht bei allen Menschen gleich. Der Prozess der Krankheitsbewältigung ist ein individueller Weg. Dennoch lassen sich Gemein-

samkeiten herausstellen, die es ermöglichen, auch Menschen mit schweren Krankheiten, Traumata oder Stresssituationen wichtige Schritte der Bewältigung zu gehen.

Den Begriff der Bewältigung (coping) umfaßt nach LAZARUS & LAUNIER (1978) alle Anstrengungen einer Person, mit streßrelevanten Situationen fertig zu werden. Diese Anstrengungen können in zwei Richtungen gehen:

- Positive Veränderung der Problemlage (problem-focused coping)
- Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit (emotion-focused coping)
 - Dies kann auf vier verschiedenen Wegen erfolgen:
 - Informationssuche,
 - direkte Handlung,
 - Unterdrückung von Handlungen oder
 - intrapsychische Prozesse.

Desweiteren wird Bewältigung zeitlich und thematisch unterschieden. Dabei bedeutet zeitlich die Bewältigung vergangener (Verlust) oder zukünftiger (Bedrohung) Ereignisse, thematisch die Bewältigung der Umwelt oder der eigenen Person.

Eine auf empirischen Untersuchungen beruhende Einteilung in verschiedene Arten von Bewältigungsversuchen haben LAZARUS, FOLKMANN, DUNKEL- SCHETTER, DeLONGIS & GRUEN (1986) vorgelegt.

Sie unterscheiden acht Arten von Bewältigungsversuchen:

- konfrontative Bewältigung,
- kognitive Distanzierung,
- Selbstkontrolle,
- Suche nach sozialer Unterstützung,
- Übernahme von Verantwortung,
- Flucht-Vermeidung,
- problembezogene Lösungsversuche und
- positive Neueinschätzungen.

Im Falle einer Erkrankung gilt als Standart für ein positives Coping, dass der Patient sich gut aufgeklärt fühlt, Handlungsansätze sieht, trotz Bedrohlichkeit der Erkrankung noch Ziele in seinem Leben sieht, für die es lohnt, auch belastende Therapien in Anspruch zu nehmen und das Vertrauen in die Menschen, in deren Hand sich der Patient begeben hat. Zwar sind Menschen, die pessimistisch eingestellt sind, keine Lebensziele haben, kein Vertrauen in das Leben haben und schon gar nicht in die Behandler, schwer zu einem positiven Coping zu bewegen. Menschen mit einem mitgebrachten stabilen Kohärenzgefühl bringen oft schon gute Copingstrategien mit. Aber Aufklärung, Handlungsansätze zu sehen und Sinn im Danach zu finden, Vertrauen zu den Menschen zu haben, in deren Hände man sich begibt, zeigt doch, dass diese wesentlichen Komponenten für ein positives Coping nicht in der kranken Persönlichkeit alleine liegen, sondern ein kommunikatives Geschehen zwischen Patient und Behandler ist.

Dass Hier auch ein vertrauensvolles Verhältnis zur Familie, zu Freunden und das damit verbundene Gefühl dazugehört, sich geborgen und getragen zu fühlen, kann man verstehen. Reinhard Grossarth-Maticsek konnte nachweisen, dass eine positive religiöse Einstellung wesentlich dazu beitragen kann, eine Sinnhaftigkeit im Leben anzunehmen! Kann durch das Bemühen aller, inklusive der Psychotherapie, das Coping verbessert werden, so konnte an Frauen mit metastasierendem Brustkrebs eine Verdreifachung der Überlebenszeit nachgewiesen werden!

Völlig unabhängig von Antonovsky hat sich die Psychologie mit dem Coping (Lazarus 1974). Mit den drei meistgenannten Größen von „Aufklärung“, „man kann was tun“ und „Vertrauen“ sind drei Elemente genannt, die enorm den drei Gefühlen von „Verstehbarkeit“, „Handhabbarkeit“ und „Sinnhaftigkeit“ ähneln!

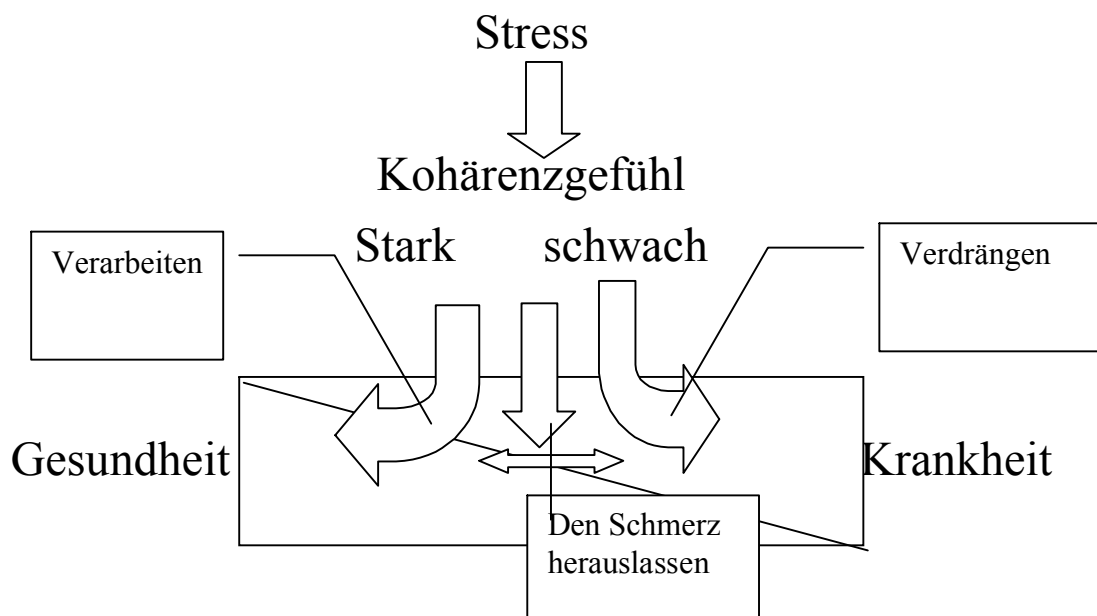
Bei Kindern, die ein Trauma erleiden, das sie nicht verstehen und handhaben können und in dem sie keinen Sinn erblicken können, finden wir nur dann eine langfristige Vernarbung der seelischen Wunde, wenn die Gefühle der Verletzung nicht verborgen bleiben. So unterscheiden wir vier Phasen einer Traumaverarbeitung bei Kindern:

1. Lautes Schreien und Weinen,
2. Ignorieren des Geschehenen
3. zwischenzeitliches und unvermitteltes Trauern aus „heiterem Himmel“ und
4. das Suchen des Gespräches über das „Warum?“.

Die Reaktion auf ein Erlebnis, das wir nicht verstehen, ist Schmerz. Das laute Klagen und Weinen drückt Unverstehbarkeit aus. Etwas nicht handhaben können, drückt sich im zweiten Schritt dadurch aus, dass man tut, als wäre nichts passiert. Keinen Sinn finden drückt sich dann zuletzt darin aus, dass man das Gespräch sucht und den Grund des Geschehens erfragt.

So kann man sagen, dass wenn ein gelungenes Coping sich nicht einstellt, dass dann wenigstens die Gefühle von Trauer, Verletzung und Schmerz gelebt werden wollen, statt unterdrückt zu werden. Denn die Gefühle verschwinden nicht durch das Unterdrücken, sondern sie wirken fort und destabilisieren das Gleichgewicht weiter in Richtung Krankheit. Die Ansichtigkeit der Verletztheit, das immer daran erinnert sein, hilft eher, wieder in ein Gleichgewicht zu kommen. Nach Unfällen oder Attentaten gibt es die einen, die jeden Tag mit den Folgen konfrontiert sind, z.B. weil sie seither im Rollstuhl sitzen müssen (z.B. Wolfgang Schäuble) und Andere, bei denen keine äußeren Folgen bleiben, so dass man sich nicht ständig mit den Folgen konfrontiert sieht (Z.B. Oskar Lafontaine). Erstere finden meist rascher zu einem stabilen inneren Gleichgewicht, als Letztere!

Viele Menschen aber versuchen leider das Träume weder zu bewältigen, noch den Schmerz zuzulassen, indem sie z.B. Antidepressiva einnehmen, sich abzulenken versuchen (z.B. mehr arbeiten, neue Freundin...) oder dem Alkohol (oder anderen Drogen) verfallen. Oft wird versucht, andere Menschen, denen etwas Schlimmes widerfahren ist, zu einem ähnlichen Verhalten zu motivieren. Wir wissen aber, dass dies die krankmachendste aller Möglichkeiten ist.



Kann man das Kohärenzgefühl verbessern?

Antonovsky hielt das für unwahrscheinlich und sein Kohärenzgefühl hielt er für ein Ergebnis der Kindheits- und Jugendentwicklung, deren Ergebnis für den Rest des Lebens mehr oder minder Schicksal ist. Das sehen heute viele Menschen anders. Besonders in der Betreuung von Menschen mit Behinderung kommt viel darauf an, dieses Gefühl zu verbessern, da der Stress, der allein durch Alltagssituationen entstehen kann, dadurch gemindert wird und damit stressbedingte Verschlechterungen ausbleiben können.

Die Stabilisation des Gefühls der Verstehbarkeit

Wichtig kann es in der Betreuung sein, dass die Dinge, die um den Betreuten herum geschehen, kleinschrittig erfolgen und, wo sie erlebnismäßig nicht nachvollziehbar sind, in einfachen Worten erklärt werden. Es ist wichtig, die Betreuten an vielen Prozessen erlebbar teilhaben zu lassen, die Milch nicht nur vom Aldi, sondern auch vom Bauernhof geholt wird, wo das Melken erlebt und durch Geschichten oder Erklärungen nachvollziehbar wird, wo sie her kommt.

Viele Vorgänge, die der Alltag bringt, müssen durch den Betreuer an die Erfahrungen und die Emotionen des Betreuten direkt angeglichen werden. Es ist wichtig für den Betreuer, sich klar zu machen, dass vieles, was für ihn selbstverständlich ist, den Betreuten verwirrt, weil er die Zusammenhänge nicht durchschaut. Für mich ist eine ältere Heilpädagogin, die ich in Irland erlebte, ein Vorbild geworden. Bei allem, was sie tat, sprach sie. Wenn sie kochte, erzählte sie nebenher: „jetzt mache ich den Herd an, damit das Wasser warm wird, denn das Gemüse vertragen wir besser, wenn es gekocht ist... das Gemüse hat ja noch ganz viel gute Erde an sich, die wir nicht vertragen, jetzt putzen wir es erst einmal, damit es uns besser schmeckt... jetzt zerschneide ich es, damit es mundgerecht ist und hoffe, dass es dem Gemüse nicht weh tut... jetzt kocht das Wasser wunderbar, da kann ich das Gemüse ja hereintun, damit es gar wird, denn dann vertragen wir es besser... jetzt probiere ich es einmal, ob es schon gut ist... hmmm, damit es besser schmeckt, tue ich noch etwas Salz daran...“ Egal ob Jemand zuhörte oder nicht, erzählte sie immer, was sie tat, damit jeder einsteigen konnte, der ihr zusah. Sie sprach leise, damit niemand zuhören musste, der nicht wollte, aber jeder konnte hören, wenn er wollte. Es waren alles Selbstverständlichkeiten für den, dem es keine Fragen waren, aber jedem eine Hilfe, der durch die Umtriebigkeit verwirrt war. Egal ob sie kochte, putzte, Betten machte, Windel wechselte oder den Tisch deckte. Immer begleitete ihr Tun dieses Geplauder.

Kleinschrittigkeit, Prozesshaftigkeit, Vertrauensbildung und Sprechen auf gleicher Augenhöhe gehört hier hin.

Die Stabilisation des Gefühls der Handhabbarkeit

Hierhin gehört, dass alle Aufgaben, die gestellt werden, so klein sind, dass sie bewältigbar sind, aber so groß, dass sie nicht unterfordern. So klein wie nötig, so groß wie möglich sollten alle Anforderungen sein. Bei der Begleitung der Bewältigung sollte nur Assistenz angeboten und so wenig wie möglich abgenommen werden. Nur dann kann das Gefühl entstehen von „ich kann es!“. Dort, wo das nicht gelingt, sollte so viel Hilfe zur Selbsthilfe gewährt werden, wie erforderlich, nicht aber mehr. Das Angebot zum Gespräch und zur Hilfe sollte immer im „Standby“ bestehen.

Bei allem, was geschieht, muss sich der Betreuer klar sein, dass die Erfolge des Tuns nicht immer erlebt werden. Darum kann das Geschehen reflektierend begleitet werden: Wenn ein Betreuer in der Küche beim Gemüseschnibbeln geholfen hat, kann man während des Essens durch Bemerkungen wie: „hmm, das Gemüse ist aber vortrefflich! Schmeckt es Euch auch so gut? Das hat Herr oder Frau XY zubereitet!“ Das erhöht das Gefühl beim Betreuten, dass sein vielleicht mühevolleres Tun einen Erfolg gezeitigt hat und er tatsächlich etwas bewältigt hat!

Ähnliches kann schon durch das Begleiten erfolgen, indem die Wichtigkeit und Zweckmäßigkeit der Leistung betont, das Gelingen gelobt und der Zusammenhang der Einzelleistung zum Ganzen betont wird.

Die Stabilisation des Gefühls der Sinnhaftigkeit

Hier spielt das reflektive Begleiten eine noch stärkere Rolle. Das das Einzelne Tun in einen Gesamtzweck mündet, erhöht das Gefühl der Sinnhaftigkeit. Ich habe einmal in einer WfMmB erlebt, wie Betreute Einzelteile für den Verkauf in eine Verpackung tun mussten. Es ging um Spiele, die später in DM-Märkten verkauft wurden. Später war ich in einem DM-Markt, wo die Spiele auslagen und ich traf einen der Betreuten mit seiner Mutter, die hier irgendetwas anderes kaufte. Er sah die Spiele und erzählte stolz, dass er sie verpackt hatte. Als ich dann eines der Spiele in meinen Einkaufswagen packte und er es sah, war er stolz, dass Jemand sein „Werk“ erstand! Dieser Stolz ist Sinnhaftigkeit.

Alle wertschätzende Bestätigung ist fördernd für das Gefühl der Sinnhaftigkeit. Einbindungen in soziale Gruppen und Prozesse, Freude fördernde Maßnahmen, Erleben von sinnstiftenden kulturellen Ereignissen (Jahresfeste, Wochen- und Tagesrhythmen) und das Vorfinden eines Ambientes, in dem man sich anerkannt, wertgeschätzt und beheimatet fühlen kann, fördern dieses Gefühl.

Letztlich ist das Gefühl der Verstehbarkeit eines, das der gewordenen Welt begegnet. Somit hat es einen Vergangenheitsbezug. Die Sinnhaftigkeit ist stärker zielgerichtet und zukunftsorientiert, wie sich das Gefühl der Handhabbarkeit auf das richtet, was ich jetzt tue. Diese Zukunftssicherheit, die mit dem Gefühl der Sinnhaftigkeit verbunden ist, wird entsprechend durch alle verlässlich wiederkehrende Ereignisse gefördert, deren Wiederkehr keine bange Hoffnung, sondern freudig erwartete Gewohnheit geworden ist. Das fördern wir durch Rhythmen und Rituale. Das Ritual macht ein Ereignis zu einem angenehmen, der Rhythmus zu einem vertraut erwarteten Ereignis.

Ein Beispiel für die Veränderbarkeit des Kohärenzgefühls ist Reinhard Grossarth-Maticek, der mit seiner „Selbstregulation“ etwas ähnliches beschreibt, wie das Kohärenzgefühl. Er setzt stark auf die aktive Gestaltung dieser Selbstregulation mit seinem „Autonomietraining“.

19

Die Selbstregulation nach Reinhard Grossarth-Maticek

Etwas differenzierter hat dies Reinhard Grossarth-Maticek beschrieben. Er nennt es „Selbstregulation“. Er suchte nach Faktoren, die beschreiben, warum von zwei gleichaltrigen Krebspatienten mit dem selben Tumor im selben Stadium der Erkrankung und mit der selben Therapie der eine früh, der andere spät stirbt. Durch einen Fragebogen kann er diese autonome Selbstregulation quantifizieren. Von dem Maß der autonomen Selbstregulation hängt die Überlebenszeit direkt proportional ab! Es ist ein Spiegel der bis ins Immunsystem tätigen Lebensorganisation.

Autonome Selbstregulation: Es ist diejenige individuelle Eigenaktivität, die die Bedingungen und Reizkonstellationen der physischen Umgebung, des eigenen Organismus, der sozialen Kommunikation und der geistigen Kommunikation herstellt, auf die Wohlbefinden erzeugende, bedürfnisbefriedigende Reaktionen erfolgen und die Bedingungen abgebaut werden, die Unwohlsein und Stress erzeugen und sich der Selbstregulation in den Weg stellen.

Ziel ist das „kompetent kontrollierte Wohlbefinden“, das mit der Aufrechterhaltung der Gesundheit verbunden ist.

Dabei unterscheidet er drei Gebiete des Wohlbefindens, die wir auf den Leib, die Seele und den Geist beziehen können:

- Sind alle leiblichen Funktionen so, dass sie gut zusammenarbeiten und kein Organ als einzelnes eine Sonderrolle spielt, sondern alle zu einer Ganzheit zusammenarbeiten, so stellt sich das unsensationelle **Wohlbefinden** ein, das bewirkt, dass wir unsere Seele frei bewegen können (anderenfalls wird die Seele gebunden, wie Wilhelm Busch schreibt: „...und in des Zahnes tiefer Höhle – hockt des Menschen ganze Seele...“).
- Der Lebenssinn nimmt auch wahr, inwieweit seelische Reize und innere Gestimmtheit zusammenpassen, die Adaptation des Wahrgenommenen an die Gewohnheiten oder Erwartung funktioniert und der momentane Ärger in einem tolerablen Verhältnis zum Gesamtbefinden steht. Daraus resultiert **Lust**.
- Auch geistig wird der Lebenssinn aktiv und meldet eine positive Grundstimmung, wenn die Sätze einen Sin, die Inhalte mit meinen Erfahrungen zusammenpassen etc. Dies vermittelt mit **Sicherheit**.

Das Zusammenarbeiten von Wohlbefinden, Lust und Sicherheit ist die Summe der lebenssinn gesteuerten Selbstwahrnehmung.

Theoretische Annahmen

1. Der Mensch ist ein aktives, auf sich und die Umwelt einwirkendes **Wohlbefinden**, **Lust** und **Sicherheit** suchendes System (WLS-System). Ist WLS positiv, entsteht Lebenswillen, persönliche und soziale Integration, ist WLS negativ, resultiert Desintegration und Todes-tendenz.
 2. Durch Autonomietraining steuert das System von Desintegration auf Integration.
 3. Sucht ist eine Kompensation des Ungleichgewichtes von erlebter Unlust im Verhältnis zur erwünschten oder erträumten Lust.
 4. Je geringer die positive Summe von WLS, desto ausgeprägter sind die physischen Risikofaktoren wie Fehlernährung, Bewegungsmangel, Alkohol- und Nikotinkonsum etc. Die physischen Risikofaktoren wirken synergistisch mit negativer Selbstregulation zusammen im Bezug auf die Entstehung von chronischen Erkrankungen.
1. Individuelle und soziale Selbstregulation benötigen sich gegenseitig und wirken synergistisch zusammen.

Dabei hat die Selbstregulation noch den weiteren Effekt: Nicht nur die Wahrnehmung: „es geht mir nicht gut“ ist ein Alarmsignal des Lebenssinnes, sondern die Wahrnehmung, was mir jetzt gut täte und die Kraft danach zu handeln macht die Selbstregulation aus. Das Ehepaar Peters, das das „Peters-Syndrom“ beschrieben hat, hatte Manager untersucht, also gebildete und differenzierte Menschen, wie sie im Falle einer Erschöpfung reagieren. Statt einen Vorstandsposten, einen Aufsichtsratsamt, delegierbare Aufgaben abzugeben, mehr zu schlafen, weniger zu rauchen, sich besser zu ernähren und auf Kaffee zu verzichten, haben die meisten einen weiteren Posten angenommen, der zunächst vordergründig 1.) den Beweis lieferte: „ich kann es noch“, 2.) dadurch das Selbstwertgefühl nicht ankratzt, 3.) engagiert und damit Kräfte mobilisiert, aber 4.) insgesamt das Gegenteil bewirkt. Das ist eine schlechte Selbstregulation, die einen Lebenskräftemangel kurzschrittig mit einem seelischen Event pflastert, ohne eine langfristige Besserung möglich zu machen. Der Lebenssinn hat mit Zeit zu tun, die Seele reagiert auf den Moment. Nicht nur Manager haben eine schlechte Selbstregulation, auch unter Waldorflehrern und anthroposophischen Ärzten ist dies oft anzutreffen.

Die Fähigkeit Wohl- oder Unwohlbefinden, Lust oder Unlust, Sicherheit oder Unsicherheit zu bemerken, dann die Fähigkeit wahrzunehmen, was jetzt im Sinne der Lebenskräfte gut täte

und drittens die Fähigkeit danach zu handeln ist die Selbstregulation, deren Fähigkeit im Falle einer chronischen und konsumierenden Erkrankung die Überlebenszeit mehr bestimmt, als alles, was wir mit Apparaten messen können. (Siehe Fragebogen zur Selbstregulation.)

Reinhard Grossarth-Maticsek hat Kurse zur Selbstregulation angeboten, die er Autonomietraining nennt. Dabei bietet er sie mehr für Menschen an, die als Therapeuten Kranke betreuen, als für Kranke selber. Denn eine wesentliche Entdeckung seinerseits ist, dass Selbstregulation „ansteckend“ ist: Ein Therapeut, der blass, abgehetzt, ständig auf die Uhr schauend seinen Patienten sagt: „Sie müssen sich mehr Zeit für sich nehmen“ und damit andeutend: „Für mich gilt das ja nicht, aber für Sie!“, bewirkt wenig. Denn je kränker oder behinderter und damit abhängiger ein Mensch ist, ist er wieder insofern kindlicher, als dass er Autoritäten sucht, die er nachahmen will. Sein sozialer Umkreis wechselt: was vorher Freunde und Familie bedeuteten, bedeuten jetzt zunehmend mehr die Therapeuten, Ärzte, Krankenschwestern, Pfleger und Betreuer. In Schulen gilt dies für Lehrer auch: Ein Kollegium, das sich nicht selbstreguliert, in dem man nur etwas zählt, wenn man Ränder unter den Augen hat, immer verfügbar ist, seine eigenen Kinder unterversorgt sind, wenn die Pflichten als eigene Bedürfnisse uminterpretiert werden und derjenige, der noch selber für sein Leben etwas will, schief angesehen wird, hat eine miserable Selbstregulation, die erzieherisch auf die Betreuten wirkt, mehr als alle Inhalte. Der mit letzter Kraft hergerichtete Jahreszeitentisch bewirkt dann manchmal etwas ganz katastrophales....

Darum ist es für den Betreuer wichtig, von sich selber zu wissen, womit er/sie sich hindert, zu Wohlbefinden, Lust und Sicherheit selber zu kommen. Denn diese „Mechanismen wirken als Vorbild“. Dazu hat Reinhard Grossarth-Maticsek eine Verhaltenstypologie gefunden, die einen hohen Selbsterkennungswert hat:

Reinhard Grossarth-Maticsek hat einen Fragebogen entwickelt, mit dem er die Selbstregulation abfragt. Er gab diesen Fragebogen seinen Studenten mit der Aufforderung, ihn einmal im Monat auszufüllen. Nach einem halben Jahr, hatten sich die Fragebogenergebnisse bei den meisten Studenten deutlich verbessert! Denn wer an sich eine Schwäche durch den Fragebogen entdeckt, die ihm vielleicht unangenehm ist, sucht sich mit dieser Schwäche von da ab im Alltag häufiger konfrontiert. Oft geht man das „Problem“ daraufhin eher an, so dass man nach einiger Zeit im Fragebogen zu Recht anders antworten kann!

Diese und Beobachtungen anderer Autoren führen zu der Annahme, dass das Kohärenzgefühl ebenso wie die Selbstregulation keine starren und schicksalhaften Fakten sind, die unveränderlich das Leben bestimmen. In einer schnelllebigen Zeit mit so rasch sich verändernden Lebensbedingungen ist das innere Gleichgewicht sicherlich erheblichen Schwankungen unterworfen, an die sich die innere Stabilität anpassen muss. Dass ohne eine solche Anpassung das Kohärenzgefühl schlechter wird, scheint mir ebenso deutlich, wie eine erfolgreiche Anpassung zu einer Verbesserung des Kohärenzgeföhles führen muss!

Sicher gehört zu einer Verbesserung von Kohärenzgefühl, Selbstgefühl, Selbstregulation, die letztlich alle sehr ähnlich sind, die Reflexion des eigenen Verhaltens! Über Reflexion gibt es ein eigenes Skript. Aber keine Reflexion ohne einen Aktionsplan, in dem man sich vornimmt das zu verändern, was der Reflexion als Problem auffiel. Diese Kenntnis alleine genügt natürlich nicht, man muss auch etwas tun! Dazu gehört die Motivation.

Motivation

Was eine Motivation ist und wie man sie erlangt, ist, wenn man die Literatur ansieht, kaum herauszubekommen. Es gibt unzählige Kurse und Bücher, die ein Motivationstraining anbieten. Aber alle bieten Bedingungen an, unter denen Motivation auftreten kann, aber nicht muss. Die Motivation ist nicht durch bewusstes Sich-Einreden zu erreichen, es gibt auch keine Übungen, die zwangsläufig einen Motivationsschub erreichen. Um sich motivieren zu lassen,

muss man sich im Inneren angesprochen fühlen, in Schichten, die unterhalb des intellektuellen Niveaus liegen, emotionale Anteile haben, die sich begeistern lassen – aber dort wird man nur angesprochen, wenn man dafür offen ist, sich also ansprechen lassen will. Und das setzt ja bereits eine Motivation voraus!

Eines der meistverkauften Bücher zum Thema Motivation ist das Buch „Fish“ von Lundin, Paul und Christensen, die beschreiben, wie eine Abteilung einer Firma, in der es keine Motivation gab, sich anregen ließ durch den Fischmarkt in Seattle. Aus deutscher Sicht wirkt es „typisch amerikanisch“, etwas kitschig und zu simpel. Sich einfach einzureden, dass das Spaß macht, was man bisher lustlos getan hat, kann nicht die Lösung sein. Es werden aber noch einige weitere Komponenten genannt, die wichtig sind:

1. Freie **Wählbarkeit der Einstellung**: Die Art, wie ich an etwas herangehe, bestimmt, wie es empfinden werde. Die Frage ist wichtiger, als die Antwort, schreibt Antonovsky, ein Sprichwort sagt: „Wie ich in den Wald rufe, so schallt es hinaus“. Gehe ich in der Erwartung z.B. in die Arbeit, dass mich nur Ärgerliches, Dummliches und Frustantes erwartet, so werde ich es finden, nicht aber das, was, mir Freude bereiten kann. Erwarte ich Schönes, Erfreuliches und Gewinnbringendes, so werde ich es finden und das Negative nicht mehr so deutlich sehen. Diese Einstellung oder Erwartung kann ich bewusst wählen! Jeden Morgen kann ich mich neu entscheiden.
2. **Spiele**. Was ich spielerisch handhabe, bringt Freude und Freude bringt Energien, die ich vorher nicht verspürt habe. Und Spielerisches lebt in dem, **wie** ich etwas tue. Ich kann eine Begrüßung nüchtern, knapp und formell sagen, ich kann sie aber auch freundlich gestalten, dass der Andere lächeln muss. Von Charlie Chaplin kommt der Spruch: „Ein Tag an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag“. Hierbei aber geht es darum, die Dinge so zu tun, dass es einem selber Freude bereitet, wie man sie tut, wie man seinen Arbeitsplatz gestaltet, wie man kommuniziert etc.
3. **Bereite Anderen eine Freude**. Hier gilt das Selbe umgekehrt vor, dass der Betreute, der Patient, der Kunde, der Mitarbeiter Freude durch uns bekommt, dass er das Lächeln trägt, das wir erzeugen. Auch das kann man sich vornehmen. Insofern würde ich diesen Punkt mit dem Vorherigen zusammenziehen, da es hier um Lebensfreude geht, einmal im Bezug auf einen selbst, zum Anderen im Bezug auf den Kommunikationspartner.
4. **Sei Präsent**. Dies ist ein Aspekt, der die innere Beteiligung und Aufmerksamkeit bei dem meint, was man gerade tut. Blickkontakt im Gespräch, Sorgfalt bei der Arbeit, Empathie, Engagement, um das was man tut, so gut wie möglich zu machen.

Das erste geht noch mental, aber es sorgt für eine Verstehbarkeit, bzw. dafür, dass man das versteht, was man verstehen will. Punkt 2 und 3 beziehen sich auf das „Wie“, insofern auf Handhabbarkeit. Der Letzte Punkt gibt dem, was ich tue, wenn ich ihm meine volle Aufmerksamkeit gebe, Sinnhaftigkeit. Aber auch alle die Punkte setzen eine gewisse Motivation voraus sich motivieren zu lassen. Sie sind gute Hinweise, aber verschieben das Problem. Es kann in einem Team eine Atmosphäre schaffen, die Andere mitreißt, in der sich andere motivieren lassen.

Ein weiteres Geheimnis der Motivation ist, dass sie aus den unbewussten Regionen unserer Persönlichkeit kommt und diese unbewussten Strukturen eine andere Sprache sprechen und verstehen, als unser Bewusstsein (Matt Galen Abend: „Leben Sie statt zu funktionieren“). Die wichtigste dieser Sprachbesonderheit scheint mir, dass unser Unterbewusstes keine Verneinung versteht. „Ich will nicht mehr so viel Süßes essen“ ist ein bewusster Vorsatz, der im Unterbewussten ankommt als: „ich will mehr Süßigkeiten essen“. Motive haben mit Handlungen zu tun und Handlungen sind positive Anweisungen. Kein Kellner würde die Anweisung ver-

stehen: „bitte keine zwei Bier!“. Aber der Vorsatz: „ich will mich gesünder ernähren“ bewirkt auch noch nicht viel, wenn nicht eine gefährliche Erkrankung mich dazu zwingt. Ich brauche eine positive, emotional stimulierende Nachricht, die mir mehr Glück und Freude verheißt. Nur etwas nicht tun wollen, reicht nicht, Allgemeinheiten auch nicht, es muss konkreter und begehrenswerter sein, um im Unbewussten anzukommen. Zwar kann man es auch dann, aber mehr durch Selbstdisziplin, Zwang und Druck. Das aber sind keine Motivationen.

Motivationen sind schwer greifbare Gebilde unserer Seele, die mit dem Willen zu tun haben.

In der „Allgemeinen Menschenkunde“ untergliedert Rudolf Steiner diesen Willensbereich in 7 Stufen, von denen drei Stufen geistiger, drei Stufen leiblicher Natur sind und eine, das Motiv innerseelisch ist:

	Entschluss
Geist	Vorsatz
	Wunsch
Seele	Motiv
	Begierde
Leib	Trieb
	Instinkt

Das legt nahe, dass, je weniger die Wünsche, in denen sich das Seelische dem Bewusstsein mitteilt, Vorsätze, die bewusst daraus gefasst werden und Entschlüsse, die es zu einem Abschluss bringen, umso eher zu Motiven führen, je weniger sie den tiefen Instinkten, Trieben und Begierden widersprechen. Sie müssen mit meinen Instinkten (Überleben, Ernähren, Erfolg, Lebensglück) und den daraus resultierenden Trieben, die den Instinkt in eine Handlung umwenden und den Begierden, die den Trieb in eine bestimmtes Handlungs-„Wie“ formen, widersprechen.

Ist die Motivation eine Synthese von Wunsch, Vorsatz und Entschluss einerseits und Instinkt, Trieb und Begierde andererseits? Vielleicht eines von Mehreren Gleichgewichten: Sich nicht zuviel und nicht zuwenig vornehmen, sich nicht über- und nicht unterschätzen, Begeisterung für etwas, die nicht lodert und alles verbrennt, aber auch kein zu geringes Feuer ist. Motive sind auch Gleichgewichte zwischen dem Willen etwas zu tun und seinen Gelegenheiten oder Möglichkeiten, den Willen umzusetzen. Motive sind labile Gleichgewichte und störrisch.

Das Kohärenzgefühl ist kein Gedanke, kein Gefühl nur, sondern auch der Wille, die Welt positiv, geordnet, gesetzmäßig und strukturiert, also verstehbar, handhabbar, also mit mir in Einklang bringbar, sowie sinnvoll sehen zu wollen. Das Motiv dazu scheint eher mit unseren Instinkten, die sich danach sehnen, in Einklang zu stehen, als mit unserem Intellekt, der skeptischer, kritischer und distanzierter ist.

Das kann ein erster Ansatz sein, zu verstehen, dass in der Westlichen Welt mit mehr kritischer geschulter Bildung und mehr Wohlstand, der als selbstverständlich angesehen wird, das Kohärenzgefühl eher schwächer ausgebildet ist, als in so genannten „primitiveren“ Kulturen mit weniger Bildung, mehr Glauben und geringerem Wohlstand...

Fragebogen nach Antonovsky

1	Wenn Sie mit anderen Leuten reden, haben Sie dann das Gefühl, dass Sie nicht verstanden werden?	nie.....immer
2	Wenn Sie in der Vergangenheit etwas tun mussten, das von der Zusammenarbeit mit anderen Menschen abhängig war, hatten Sie dann das Gefühl, es würde	sicher nicht...sicher erledigt werden?
3	Einmal abgesehen von den Menschen, die Ihnen am nächsten stehen: Wie gut kennen Sie die meisten Leute, mit denen Sie täglich zu tun haben?	völlig fremd.....kenne sehr gut
4	Haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen ziemlich gleichgültig ist, was um Sie herum passiert?	sehr selten oder nie...sehr oft
5	Ist es in der Vergangenheit vorgekommen, dass Sie vom Verhalten von Menschen überrascht waren, die Sie gut zu kennen glaubten?	nie.....immer wieder
6	Ist es vorgekommen, dass Sie von Menschen enttäuscht wurden, auf die Sie gezählt hatten?	nie.....immer wieder
7	Das Leben ist...	ausgesprochen interessant ... reine Routine
8	Bis jetzt hatte Ihr Leben...	überhaupt keine klaren Ziele ... sehr klare Ziele
9	Haben Sie das Gefühl, dass Sie ungerecht behandelt werden?	sehr oft.....selten oder nie
10	War Ihr Leben in den letzten 10 Jahren...	voller Veränderungen, ohne dass Sie wussten, was als nächstes passiert ... ganz beständig und klar
11	Das meiste, was Sie in Zukunft tun werden, wird wahrscheinlich...	völlig faszinierend sein ... todlangweilig sein
12	Haben Sie das Gefühl, dass Sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollen?	sehr oft.....sehr selten oder nie
13	Was beschreibt am besten, wie Sie das Leben sehen?	Man kann für die schmerzvollen Dinge im Leben immer eine Lösung finden ... Es gibt für die schmerzvollen Dinge im Leben keine Lösung
14	Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken, ist es dann sehr oft so, dass...	Sie spüren, wie schön es ist, zu leben ... Sie sich fragen, wieso Sie überhaupt leben
15	Wenn Sie vor einem schwierigen Problem stehen, dann ist die Wahl einer Lösung...	immer unsicher und schwer zu treffen ... immer völlig klar
16	Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie...	eine Quelle tiefer Freude und Befriedigung... eine Quelle von Schmerz und Langeweile

24

17	Ihr Leben wird in Zukunft wahrscheinlich...	voller Veränderungen sein, ohne dass Sie wissen was als nächstes passiert ... ganz beständig und klar sein
18	Wenn in der Vergangenheit etwas Unangenehmes geschah, neigten Sie dazu...	sich deswegen aufzureiben oder innerlich aufzuzehren ... zu sagen: Nun gut, so ist es eben. Damit muss ich leben und weiterzumachen
19	Wie oft sind Ihre Gefühle und Gedanken ganz durcheinander?	sehr oft ... sehr selten oder nie
20	Wenn Sie etwas tun, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt,...	dann ist es bestimmt so, dass Sie sich auch weiterhin gut fühlen werden ... dann wird bestimmt etwas passieren, das dieses Gefühl wieder verdirbt
21	Kommt es vor, dass Sie Gefühle in sich haben, die Sie lieber nicht spüren würden?	sehr oft ... sehr selten oder nie
22	Sie erwarten für die Zukunft, dass Ihr eigenes Leben...	ohne jeden Sinn und Zweck sein wird ... voller Sinn und Zweck sein wird
23	Denken Sie, dass es immer Menschen geben wird, auf die Sie in der Zukunft zählen können?	Sie sind sicher, dass es die geben wird ... Sie bezweifeln, dass es die geben wird
24	Kommt es vor, dass Sie das Gefühl haben, nicht genau zu wissen, was demnächst geschehen wird?	sehr oft ... sehr selten oder nie
25	Viele Leute ... auch solche mit einem starken Charakter ... fühlen sich in bestimmten Situationen als traurige Verlierer. Wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit so gefühlt?	sehr oft ... sehr selten oder nie
26	Wenn etwas passierte, hatten Sie dann im Allgemeinen den Eindruck, dass Sie dessen Bedeutung...	über- oder unterschätzten ... richtig einschätzten
27	Wenn Sie an Schwierigkeiten denken, denen Sie bei wichtigen Dingen im Leben wohl begegnen werden, haben Sie das Gefühl, dass...	es Ihnen immer gelingen wird, die Schwierigkeiten zu überwinden ... Sie es nicht schaffen werden, die Schwierigkeiten zu überwinden
28	Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie im täglichen Leben tun, wenig Sinn haben?	sehr oft ... sehr selten oder nie
29	Wie oft haben Sie Gefühle, bei denen Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die unter Kontrolle halten können?	sehr oft ... sehr selten oder nie

Fragebogen zur Selbstregulation nach R. Grossarth-Maticsek

(Auswahl aus 243 Fragen)

1. Durch mein Verhalten erreiche ich regelmäßig solche Zustände und Situationen, die mich positiv anregen und für das Leben motivieren.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

2. Ich verstehe es immer wieder meine gefühlsmäßig wichtigsten Wünsche zu verwirklichen und meine bedeutendsten Bedürfnisse zu befriedigen.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

3. Wenn ich mich mal nicht wohl fühle, verstehe ich es immer durch mein Verhalten für mich positive Situationen und Zustände zu erreichen, die mein Wohlbefinden wiederherzustellen.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

4. Wenn mir eine Situation, eine Gruppe von Menschen oder eine Person nicht guttut, entwickle ich solange unterschiedliche Aktivitäten, bis ich die Zustände zu meiner Zufriedenheit verändert habe.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

5. Ich verstehe es immer wieder unterschiedliche Bereiche in meinem Leben (z.B. Arbeit, Erholung, Privates, Hobby, Ernährung, Bewegung, Partnerbeziehung usw.) für mich optimal zu vereinbaren, so dass daraus lang anhaltendes Wohlbefinden entsteht.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

6. Wenn ich mich in einer Situation bedroht fühle, verhalte ich mich letztlich immer so, dass ich aus dieser wieder heil herauskomme.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

7. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder meine wichtigsten Ziele.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

8. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder Situationen und Zustände, die meine ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse optimal anregen und befriedigen, so dass Zufriedenheit und Wohlbefinden entstehen.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

9. Wenn mein Verhalten zu einem Misserfolg führt, ist dies nie ein Grund zur Resignation, sondern Anlass zur Verhaltensänderung.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

10. Ich bin immer wieder fähig neue Gesichtspunkte und Verhaltensweisen zu finden, die eine überraschende und angenehme Problemlösung ermöglichen.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

11. Ich bin in der Lage, mein Verhalten entsprechend den eingetretenen Folgen zu verändern.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

12. Wenn mein Verhalten nicht zum erwünschten Erfolg führt, bin ich fähig neue Verhaltensweisen zu erfinden und zu erproben.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

13. Durch mein Verhalten erreiche ich zu wichtigen Bezugspersonen sowohl die gewünschte Nähe, als auch den notwendigen Abstand.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

14. Durch meine tägliche Aktivität löse ich bei mir immer wieder innere Zufriedenheit aus.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

15. Durch meine tägliche Aktivität erreiche ich immer wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

16. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder Situationen, die bei mir lustvolle Erlebnisse hervorrufen.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

27

Auswertung:

6 bis 7 Punkte:	ausgezeichnete Selbstregulation
5 bis 6 Punkte:	sehr gute Selbstregulation
4 bis 5 Punkte:	gute Selbstregulation
3,5 bis 4 Punkte:	befriedigende Selbstregulation
2 bis 3,5 Punkte:	eher schlechte Selbstregulation
1 bis 2 Punkte	sehr schlechte Selbstregulation