

DAS KOHÄRENZGEFÜHL ALS GRUNDLAGE SEELISCHER GESUNDHEIT

Im Zentrum des Salutogenese-Konzeptes von Antonovsky steht der Begriff „Sense of Coherence“ (SOC), zu Deutsch: Kohärenzgefühl. Hier geht es darum, zu verstehen, wie der Mensch Extrembelastungen negativer Art innerlich und damit auch weitgehend äußerlich standhalten kann. Antonovsky fand heraus, dass gesunde Menschen ein starkes Kohärenzgefühl haben, dass sie sich mit sich selbst, ihrem Schicksal, mit anderen Menschen sowie mit den Zeitverhältnissen, unter denen sie leben, verbunden fühlen. Kohärenz erleben bedeutet Zusammenhänge erleben. Je stärker das Kohärenzgefühl eines Menschen ist, desto deutlicher werden der Sinnbezug und damit auch das Sinnerleben für die eigene Existenz. Ohne Bezug zu sich selbst und zu den Dingen und Wesen um sich her wirft letztlich auch die eigene Existenz quälende Sinnfragen auf.

Der Gesundheits- und Krankheitszustand eines Menschen wird maßgeblich bestimmt von seiner allgemeinen Grundhaltung gegenüber der Welt. Deshalb sind bei äußerlich vergleichbaren Bedingungen, wie z.B. in Kriegs- oder Notzeiten, ganz unterschiedliche Arten der Bewältigung bei den Betroffenen zu beobachten.

Das Kohärenzgefühl ist laut Antonovsky *„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 inneren und äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind und dass zweitens die Ressourcen zur Verfügung stehen, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investitionen und Engagement verdienen.“*¹

Wie lernt man nun, dieses Kohärenzgefühl zu entwickeln und damit nachhaltig Gesundheit zu veranlagern?

Das Kind muss durch die Erziehung eine befriedigende Weltanschauung erlernen. Es muss lernen, dass die Welt verstehbar, sinnhaft-bedeutsam und handhabbar ist.

1. Die Welt verstehen

Wer die Welt – und sei es nur den eigenen kleinen Ausschnitt davon – verstehen kann, erlebt sie als geordnet und strukturiert und nicht als chaotisch, willkürlich, zufällig oder unerklärlich. Das ist eine entscheidende Voraussetzung, um sich gesund zu fühlen. Personen, die ein hohes Maß an Verständnis für Vorgänge, Zusammenhänge und Menschen um sich herum verfügen, sind in der Lage, beim Auftreten von Schwierigkeiten, selbst wenn es sich um Tod, Krieg und Versagen handelt, sich in ein bewusstes Verhältnis dazu zu setzen und so ein echtes Verständnis dafür entwickeln. Die Ereignisse sind für sie aufgrund ihrer interessierten, offenen Haltung der Welt gegenüber verstehbar.

2. Sinnstiftender Umgang mit Problemen

Das Gefühl der Sinnhaftigkeit oder Bedeutsamkeit beschreibt das Ausmaß, mit dem man seinem Leben Sinn geben kann. Dabei helfen folgende Fragen:

Sind es Probleme und Anforderungen es wert, dass man Energie in sie investiert?

Sind sie es wert, dass man sich für sie einsetzt und sich dafür engagiert?

Sind sie willkommene Herausforderungen oder eher eine Last, die man gern los wäre?

Geschieht etwas Tragisches, z.B. ein Unfall, der Tod eines Nahestehenden, die Notwendigkeit, sich einer schweren Operation zu unterziehen, oder der Verlust des

¹ Aaron Antonovsky, *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*, Tübingen 1987.

Arbeitsplatzes, so wird man zwar Angst, Trauer oder Wut empfinden, man wird sich aber auch fragen:

Was bedeutet das Ereignis für mich, für meine Entwicklung?

Wie kann ich meinem Leben gerade dadurch einen vielleicht neuen Sinn geben?

Unglückliche Erfahrungen können so als persönliche Herausforderung empfunden werden, in die das eigene Schicksal positiv integriert werden können. Wer so lebt, steht nicht im Widerspruch zu sich selbst oder spaltet gewisse Erlebnisanteile von der eigenen Persönlichkeit als nicht akzeptabel ab.

Zudem kann hier das tiefchristliche Stellvertretermotiv zum Tragen kommen. Steiner formuliert es sinngemäß einmal so: Was du auch leidest, leidest du um eines großen Weltzusammenhanges willen.² Erst im Gesamtzusammenhang zeigen die Ereignisse, und seien sie auch noch so düster, ihren Sinn.

3. Schwierigkeiten handhaben lernen

Das Gefühl der Handhabbarkeit basiert auf einem klaren Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten und Begrenzungen. Im Hinblick auf das eigene Unvermögens hat man das Gefühl: „Ich könnte, wenn ich wollte.“ Im Prinzip erlebt man die Welt und sich selbst als handhabbar. Dazu gehört auch die Überzeugung, dass Schwierigkeiten lösbar sind und dass man über geeignete Ressourcen verfügt oder dass man sie aufbauen kann, um allen Anforderungen zu begegnen.³ Dabei kann man auf eigene bzw. Erfahrungen anderer zurückgreifen, sei es nun vom Ehepartner, von Freunden, Kollegen, vom Arzt – kurz, von jemandem, auf den man zählen kann, dem man vertraut.

Das Kohärenzgefühl als Erlebnis von Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit der Welt entwickelt sich weitgehend in Kindheit und Jugend, weshalb diese Zeit eine entscheidende Bedeutung für die Gesundheit im späteren Leben hat.

Kohärenz erleben trotz Krieg, Angst und Not

Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es viele Kinder, die aufgrund von eigenen Kriegserlebnissen oder Berichten von betroffenen Erwachsenen, wie denen von den Atombombenabwürfen auf Hiroshima und Nagasaki in Japan, mit starken Ängsten belastet waren. Da ist es entscheidend, wenigstens einen Menschen in der Nähe zu haben, der Verständnis für die Situation der Kinder hat, dem sie Fragen stellen können und die so mithelfen, ein Kohärenzgefühl aufzubauen und das Schreckliche irgendwie einzuordnen und wenigstens der Verstehbarkeit zuzuführen.

Entsprechend geht es heute vielen Kindern und Jugendlichen im Nachklang der Ereignisse vom 11. September oder wenn sie von Völkermord und Hungersnot hören oder von dem Dahinsiechen der unzähligen HIV-Infizierten in Afrika. Diskussionen und Reportagen sowie möglichst vielseitige Informationen, die das Ereignis verstehbar und verarbeitbar machen, ist das eine, was nötig ist. Je nach Alter des Kindes ist aber vor allem entscheidend, dass es einen nahen Menschen gibt – am besten Mutter oder Vater, der all dies auch miterlebt und im Bewusstsein hat und dennoch Hoffnung und Lebenszuversicht ausstrahlt. Er vermittelt dem Kind durch die Art, wie er ist, dass man lernen kann, auch damit zu leben, und welche Möglichkeiten es gibt, an einer positiven Änderung der Verhältnisse zu arbeiten. Entscheidend ist das Erleben: Auch ich werde gebraucht, ich kann mithelfen, das Leben lebenswerter zu machen, es lohnt sich die Anstrengung, mitzuarbeiten am Ganzen.

² Rudolf Steiner, *Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten?*, GA 10, 24. Aufl. Dornach 1992.

³ Schüffel et. Al. (Hrsg.), *Handbuch der Salutogenese. Konzept und Praxis*, Wiesbaden 1998.

Werden im Laufe von Kindheit und Jugend Umgangsweisen und Bewältigungsstrategien erworben, wie man mit einem Konflikt, mit einem Problem fertig wird, dann ist man in der Lage, später problematische biographische Ereignisse sinngemäß zu verarbeiten. Man entwickelt ein Zusammengehörigkeitsgefühl, empfindet ein sinnvolles Verbundensein mit der Umwelt, mit anderen Menschen, aber auch mit sich selbst.

Vgl. „Kindsein heute, Schicksalslandschaft aktiv gestalten“, Stuttgart – Berlin 2003