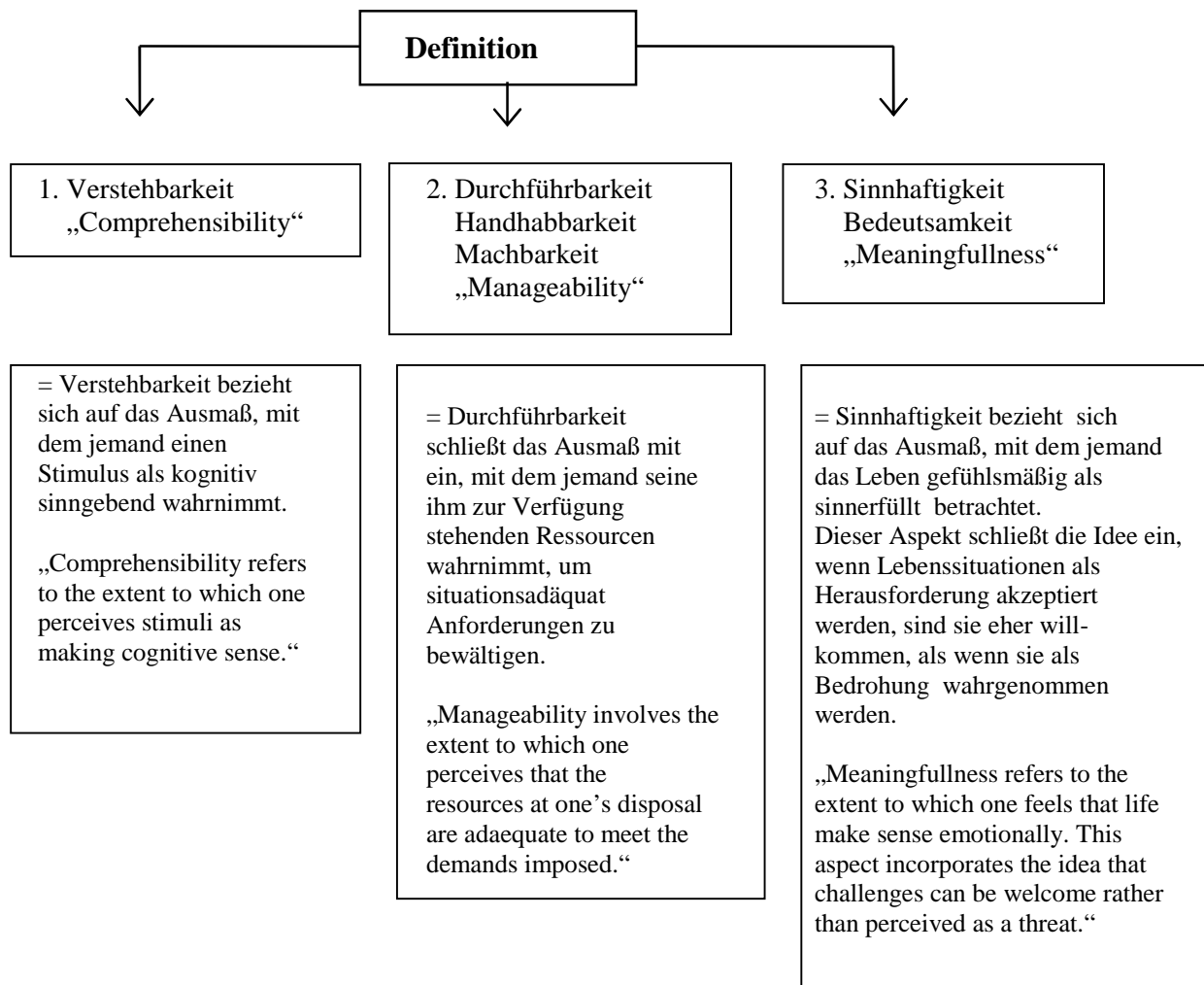


# Lebensgestaltung: Kohärenzsinn und Widerstandsfähigkeit (Resilienz)

**Lebensgrundhaltung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben als bestimmender Faktor des Gesundheitszustandes einer Person  
= Kohärenzsinn = „Sense of Coherence“**

## Definition der Merkmale des Kohärenzsinns



Diese 3 Merkmale lassen eine Person Informationen als geordnet, konsistent, strukturiert und klar erscheinen.

Antonovsky, A.: Unraveling the Mystery of Health. Jossey-Bass, San Francisco (1987)

Brooks, J.D.: Salutogenesis, Successful Aging, and the Advancement of Theory on Family Caregiving. In: McCubbin, H.I., Thompson, E.A., Thompson, A.I. et al. (Eds.): Stress, Coping, and Health in Families. Sense of Coherence and Resiliency.

Sage Publications Inc, Newbury Pk (1998), 227 – 248

Zarit, S.H.: Do We Need Another „Stress and Caregiving“ Study?

The Gerontologist 29 (1989), 147 – 148

Werner EE: Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery. Pediatrics 2004 Aug.;114(2):492

Opp G, Fingerle M: Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. Ernst Reinhardt Verlag, 2007

## Drei Faktoren bestimmen die Lebensgrundhaltung

### 1. Verstehbarkeit - “Comprehensibility“

Gefühl, Lebensläufe, Verstehen

Voraussagen, zuordnen und erklären zu können.

Romero, B.: Selbst-Erhaltungs-Therapie (SET): Betreuungsprinzipien, psychotherapeutische Interventionen und Bewahren des Selbstwissens bei Alzheimer-Kranken. In: Weis, S., Weber, G. (Hrsg.): Handbuch Morbus Alzheimer. Beltz Psychologie VerlagsUnion, Wehrheim 1997, 1293 – 1303

„Die Einstellung einer Person, dass die Ereignisse des Lebens erklärbar sind und als konsistente und strukturierte Informationen verarbeitet werden können.“

Schliehe, F., Schäfer, H., Buschmann-Steinhage, R. et al.: Aktiv Gesundheit fördern. Gesundheitsbildungsprogramm der Rentenversicherung für medizinische Rehabilitation.

Herausgeber: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (VDR)  
Schattauer, Stuttgart, New York (2000)

### 2. Handhabbarkeit - Machbarkeit - „Manageability“

„Zuversicht, mit Hilfe vorhandener Ressourcen Lebensanforderungen bewältigen zu können.“

Romero, B.: Selbst-Erhaltungs-Therapie (SET): Betreuungsprinzipien, psychotherapeutische Interventionen und Bewahren des Selbstwissens bei Alzheimer-Kranken. In: Weis, S., Weber, G. (Hrsg.): Handbuch Morbus Alzheimer. Beltz Psychologie VerlagsUnion, Wehrheim 1997, 1293 – 1303

„Die Überzeugung einer Person, dass Ressourcen zur Verfügung stehen, um mit schwierigen Lebenssituationen und -ereignissen umgehen zu können.“

Schliehe, F., Schäfer, H., Buschmann-Steinhage, R. et al.: Aktiv Gesundheit fördern. Gesundheitsbildungsprogramm der Rentenversicherung für medizinische Rehabilitation.

Herausgeber: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (VDR) Schattauer, Stuttgart, New York (2000)

### 3. Sinnhaftigkeit - Meaningfulness

„In den Anforderungen der Lebensläufe einen Sinn, der zum Engagement motivieren kann, erkennen zu können.“

Romero, B.: Selbst-Erhaltungs-Therapie (SET): Betreuungsprinzipien, psychotherapeutische Interventionen und Bewahren des Selbstwissens bei Alzheimer-Kranken. In: Weis, S., Weber, G. (Hrsg.): Handbuch Morbus Alzheimer. Beltz Psychologie VerlagsUnion, Wehrheim 1997, 1293 – 1303

„Die Einstellung einer Person, dass die Bewältigung dieser Anforderungen sinnvoll ist und dass sie es wert sind, Energie in sie zu investieren. Damit hebt sich diese Einstellung von blindem Vertrauen und realitätsfernen Optimismus ab und bleibt an der Wahrscheinlichkeit des Auftretens erwünschter Ereignisse orientiert.“

Dabei spielt nach Antonovsky nicht nur das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sondern auch die Hilfe und Unterstützung anderer eine wesentliche Rolle.

**Dieses Erkennen einer Sinnhaftigkeit ist auch für die Prävention von Erkrankungen wichtig. 80-jährige Personen, die einen Sinn im Leben sehen und Pläne für die Zukunft machen wiesen nach 7 Jahren eine**

**2,4 mal so hohe Wahrscheinlichkeit auf keine Alzheimerdemenz zu entwickeln.**

**Auch milde kognitive Beeinträchtigungen (MCI: mild cognitive impairment) waren bei dieser Merkmalskombination vermindert.** (Boyle

et al. 2010) Boyle PA et al.: Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. Arch Gen Psychiatry 2010;67:304-310

Antonovsky, A.: Unraveling the Mystery of Health. Jossey-Bass, San Francisco 1987

Noack, H., Bachmann, N., Oliveri, M. et al.: Fragebogen zum Kohärenzgefühl.

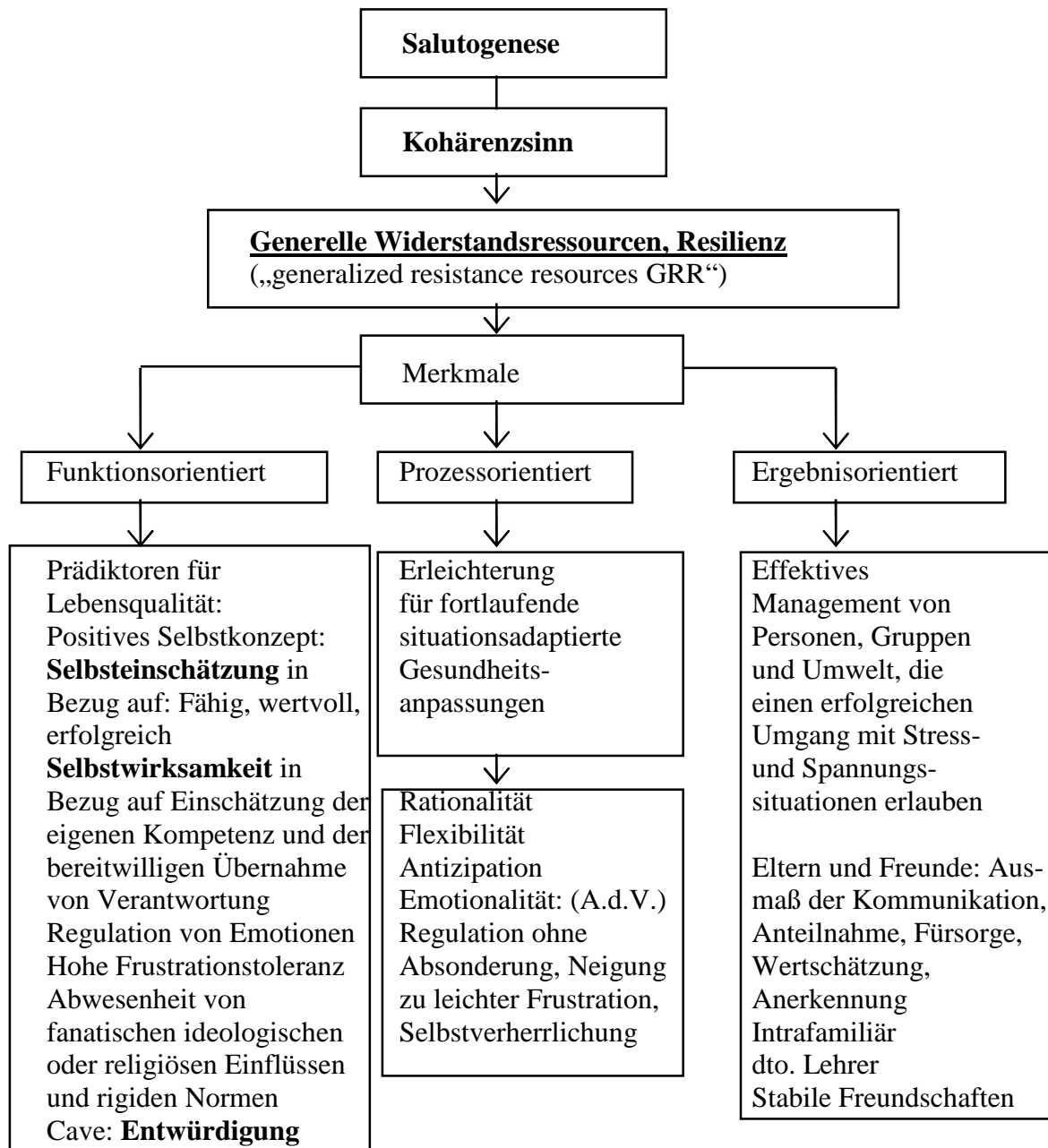
Bern: Unveröffentlichtes Manuskript. (Autorisierte Übersetzung des Fragebogens zum „Sense of Coherence“ von A. Antonovsky (1987), 189 - 194, auf der Grundlage der Übersetzungen von B. Strub,

Schliehe, F., Schäfer, H., Buschmann-Steinhage, R. et al.: Aktiv Gesundheit fördern. Gesundheitsbildungsprogramm der

Rentenversicherung für medizinische Rehabilitation. Herausgeber: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (VDR)

Schattauer, Stuttgart, New York (2000) W. Fischer-Rosenthal, W. Weis und J. Siegrist.)

### **Diagramm, Kohärenzsinn - generelle Widerstandsressourcen**



Resilienz: lat. resilire: zurückspringen, abprallen: Widerstandsfähigkeit

Ausdruck einer positiven Beziehung in Bezug auf die Mitmenschen in einer gegebenen Situation.

Resilienz und Bildung bedingen sich gegenseitig.

Vermeidung von Armut ist förderlich für das Sprachvermögen, den IQ und das räumliche Verständnis. Das Broca – Sprachzentrum und der präfrontale Kortex haben dadurch optimale Entfaltungsbedingungen.

**Die Entfaltung kindlicher Stärken sind wesentlicher als reiner Wissenserwerb.**

Toleranz eines Systems gegenüber Störungen, Größe der Fehlerfreundlichkeit; s. metaphorisch: „Stehaufmännchen“ (s. a. Selbstregulation)

Hierzu gehört auch die Erkenntnis, dass „disengagement“ in einer bestimmten Angelegenheit (wenn keine Entwicklungsmöglichkeit gegeben ist oder anders ausgedrückt, wenn die Entwicklungsbarrieren hoch sind) besser sein kann als ein weiteres sinnloses Engagement. Dadurch bewahren ihre motivationalen und emotionalen Ressourcen und ihre Kontrollfähigkeit über ihr eigenes Dasein.

Arbeitslose, die ab dem Zeitpunkt, an dem sie erkennen, dass weitere Bewerbungen wegen beruflicher Qualifikation oder persönlicher Faktoren keinen Sinn machen, geht es besser (Optimismus, Lebenszufriedenheit, Förderung adaptiver Kontrollstrategien), wenn sie sich nicht mehr um einen Arbeitsplatz bemühen, **und sich gleichzeitig ehrenamtlich engagieren.** Dieses außerberufliche Engagement gibt ihrem Leben wieder Sinn und Erfolg. Sie „entklammern“ sich dadurch von äußeren Bewertungsmaßstäben und erlangen so wieder die Deutungshoheit über ihr gelingendes Leben zurück. Sie können dadurch nicht mehr entwürdigt werden. „Diese Befunde stützen die theoretischen Postulate der Lebensspannentheorie der Kontrolle und erlauben die Schlussfolgerung, dass unter bestimmten Bedingungen aufgeben adaptiver sein kann als persistente Hingabe an das Ziel.“ (Tomasik M.: Development Barriers and the Benefit of Disengagement. Dissertation Psychologische Fakultät Universität Jena, 2008,14-16)

### **Protektive Faktoren:**

Säuglinge, die die Mutter häufig anlächeln. Sie haben mit elf Jahren weniger Verhaltensstörungen (Werner 2004)

Geschwister

Liebevolle, fördernde Eltern (Opp, Fingerle 2007)

Mädchen: Höhere Sprachkompetenzen. Stabilere Freundschaften

Kinder mit guter Sprachentwicklung im zweiten Lebensjahr. (Werner 2004)

**Achtjährige Kinder mit guter Lesefähigkeit.** (Werner 2004)

Minikompetenz durch Vorlesen erhöht die Widerstandsfähigkeit,

Krisen und Schicksalsschläge als Chance zu ergreifen und begreifen. (Nuber)

Fähigkeit Gefühle zu äußern, Empathie, Konfliktlösungskompetenz

Stabile Beziehungen zumindest einem Menschen (Werner 2004)

**Frühe Visionen:** z. B.

Durch Bildung kann ich etwas erreichen. (Hoher Stellenwert von Bildung, durch die Eltern vermittelt; dies ist unabhängig vom Bildungsstand der Eltern –Visionen!)

Ich kann das eigene Schicksal in hohem Maße selbst gestalten. (Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten) (Werner 2004)

Flexibilität in der Ressourcennutzung, bes. junge Mädchen. (Opp, Fingerle 2007)

Stärke Deine Stärken! Realistische Ziele entwickeln!

Ich will Neues lernen!

Ich habe einige verlässliche Freunde! Ich kann mich auf sie verlassen und sie können sich auf mich verlassen! (Opp,

Fingerle 2007)

**Ich kann Krisen bewältigen! Ich bin kein Opfer!**

**Krisen sind Lerngelegenheiten!**

**Ich kann selbst meine Entwicklung und Kompetenzen fördern!**

**Ich kann meine Entwicklung fördern, wenn es auch Zeit in Anspruch nimmt. (Lebensperspektive fördern)**

**Spätere Visionen:** Der erfolgreich alternde Mensch weist eine hohe Widerstandsfähigkeit und eine hohe geistige Plastizität auf. (Opp,

Fingerle 2007)

**Negative Faktoren:**

Scheidung der Eltern: Geringeres Selbstwertgefühl, Schlechtere

Schulleistungen, schwächere soziale Beziehungen (Verlassen

Beziehungen, wenn die Beziehung sich zu stabilisieren droht)

Antonovsky, A.: Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being.

Jossey-Bass, San Francisco (1979)

Brooks, J.D.: Salutogenesis, Successful Aging, and the Advancement of Theory on Family Caregiving. In: McCubbin, H.I., Thompson, E.A., Thompson, A.I. et al. (Eds.): Stress, Coping, and Health in Families. Sense of Coherence and Resiliency. Sage Publications Inc, Newbury Pk (1998), 227 – 248

Nuber U: Das elfte Gebot. Mit Gelassenheit das Leben meistern. Knaue

Opp G, Fingerle M: Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. Ernst Reinhardt Verlag, 2007

Rentschler R: Am Leben wachsen Gehirn und Geist 3\_2010, 46-50

Werner EE: Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery. Pediatrics 2004 Aug.;114(2):492

Zarit, S.H.: Do We Need Another „Stress and Caregiving“ Study?

The Gerontologist 29 (1989), 147 – 148

**Welche Beziehung weisen der Kohärenzsinn (Test) und der Gesundheitsstatus älterer Personen auf?**

Kohärenzsinn (Testskala) und Gesundheitsstatus weisen einen signifikanten Zusammenhang auf

(Antonovsky 1983, 1985, 1990)

Antonovsky, A.: The Sense of Coherence: Development of a Research Instrument.

Newsletter and Research Reports 1 (1983), 1 - 11

W.S. Schwartz Research Center for Behavioral Medicine, Tel Aviv University

Antonovsky, A.: The Life Cycle, Mental Health, and the Sense of Coherence.

Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences 22 (1985), 273 – 280

Antonovsky, A., Sagy, S., Adler, I. et al.: Attitudes Toward Retirement in an Israeli Cohort.

International Journal of Aging and Human Development 31 (1990) 1, 57 – 77

Brooks, J.D.: Salutogenesis, Successful Aging, and the Advancement of Theory on Family Caregiving. In: McCubbin, H.I., Thompson, E.A., Thompson, A.I. et al. (Eds.): Stress, Coping, and Health in Families. Sense of Coherence and Resiliency. Sage Publications Inc, Newbury Pk (1998), 227 - 248  
Coe, R.M., Miller, D.K., Flaherty, J.: Sense of Coherence and Perception of Caregiver Burden. Behavior, Health, and Aging 2 (1992), 93 - 99  
Sagy, S., Antonovsky, A., Adler, I.: Explaining Life Satisfaction in Later Life: The Sense of Coherence and Activity Theory. Behavior, Health and Aging 1 (1990), 211 - 25  
Zarit, S.H.: Do We Need Another „Stress and Caregiving“ Study? The Gerontologist 29 (1989), 147 - 148

## **Weisen der Kohärenzsinn (kognitiver Prozess) und Lebensqualität einen Zusammenhang auf?**

**Der Kohärenzsinn (Test) kann die Variabilität der Lebensqualität älterer Personen erklären.**

Costa, P.T. Jr., McCrae, R.R.: Personality, Stress, and Coping: Some Lessons From a Decade of Research. In: Brooks, J.D.: Salutogenesis, Successful Aging, and the Advancement of Theory on Family Caregiving. In: McCubbin, H.I., Thompson, E.A., Thompson, A.I. et al. (Eds.): Stress, Coping, and Health in Families. Sense of Coherence and Resiliency. Sage Publications Inc, Newbury Pk (1998), 227 - 248  
Markides, K.S., Cooper, C.L. (Eds.): Aging, Stress, and Health. John Wiley & Sons, New York (1989), 269 - 285  
Kuhl, J.: Aging and Models of Control: The Hidden Costs of Wisdom. In: Baltes, M.M., Baltes, P.B. (Eds.): The Psychology of Control and Aging. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale (1986), 1 - 34  
Lachman, M.E.: Personal Control in Later Life: Stability, Change and Cognitive Correlates. In: Baltes, M.M., Baltes, P.B. (Eds.): The Psychology of Control and Aging. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale (1986), 207 - 236  
Lawton, M.P.: Environmental Proactivity and Affect in Older People. Paper Presented at the Fifth Annual Symposium on Applied Social Psychology, The Claremont Colleges, Pomona, CA (1988), February 20  
Lawton, M.P.: Environmental Proactivity in Older People. In: Bengtson, V.L., Schaie, K.W. (Eds.): The Course of Later Life. Springer, New York (1989), 15 - 24  
Piper, A.I., Langer, E.J.: Aging and Mindful Control. In: Baltes, M.M., Baltes, P.B. (Eds.): The Psychology of Control and Aging. Lawrence Erlbaum, Hillsdale (1986), 71 - 90  
Rodin, J.: Health, Control, and Aging. In: Baltes, M.M., Baltes, P.B. (Eds.): The Psychology of Control and Aging.  
Schunk, D.H., Carbonari, J.P.: Self-Efficacy Models. In: Matarazzo, J.D., Weiss, S.M., Herd, J.A. et al. (Eds.): Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention. Wiley, New York (1984), 230 - 247  
Lawrence Erlbaum, Hillsdale (1986), 139 - 169  
Zarit, S.H.: Do We Need Another „Stress and Caregiving“ Study? The Gerontologist 29 (1989), 147 - 148