Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim

Herausgeber: Heimverband Schweiz

Band: 65 (1994)

Heft: 8

Artikel: Welche Anregungen liefern die Konzepte der Salutogenese und des Kohärenzsinns? : Salutogenese und Kohärenzsinn

Autor: Schneider, Hans-Dieter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-812223

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Welche Anregungen liefern die Konzepte der Salutogenese und des Kohärenzsinns?

SALUTOGENESE UND KOHÄRENZSINN

Von Prof. Dr. Hans-Dieter Schneider

Ende April traf sich die Arbeitsgruppe «Leid und Abhängigkeit» der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie in Moosseedorf zu einem Workshop. Vorgestellt wurde das Konzept des «coherence sense» von Antonovsky. Nachfolgend finden Sie den Beitrag von Prof. Dr. Hans-Dieter Schneider, welcher nach den daraus resultierenden Anregungen für die Altersarbeit forscht.

In seinem Buch «Altersstile und Altersschicksale» erwähnt *Hans Thomae* (1983) ein Ergebnis, das es wert ist, weiter untersucht zu werden. Er teilte die Probanden der Bonner Längsschnittstichprobe, die von 1965/66 bis 1976/77 sechsmal hintereinander untersucht werden konnten, in zwei Gruppen ein, die von hohen und von niederen Belastungen in ihrem Lebensabschnitt berichteten, und in zwei weitere Gruppen, die sich als zufrieden und als weniger zufrieden bezeichneten. Als er die Belastung und die Zufriedenheit gemeinsam auswertete, gelangte er zu der Verteilung, die in der Tabelle 1 dargestellt ist. Wenn wir davon ausgehen, dass Belastungen im Leben auf die Zufriedenheit drücken, erwarten wir eine geringe Zufriedenheit bei den Personen, die oft unter Stress stehen, und eine hohe Zufriedenheit bei Personen, die sich als wenig belastet ansehen. Die gefundene Verteilung stützt unsere Erwartung: 76 Prozent der wenig Belasteten sind zufrieden und 65 Prozent der hoch Belasteten sind unzufrieden. Unsere – konventionelle – Schlussfolgerung lautet: Wenn es gelingt, Belastungen im Alter (und wohl auch in früheren Lebensabschnitten) zu minimieren, steigt die Lebenszufriedenheit an.

Der eigentlich aufregende Befund liegt aber im Feld (a), nach dem immerhin 35 Prozent der Probanden mit hohen Belastungen auch sehr zufrieden sind. Diese Personen haben es geschafft, trotz harter und schwieriger Lebensbedingungen eine positive Stimmungslage zu bewahren. Diese Gruppe lehrt uns, nach Kräften zu suchen, welche die negativen Einflüsse kompensieren. Zufriedenheit kann also nicht nur durch *weniger Belastungen*, sondern auch durch *mehr ausgleichende Kräfte* gefördert werden. *Thomae* hatte bei seinen Probanden die Aktivität und die Kompetenz nach verschiedenen Indikatoren erfasst und eher niedrige Zusammenhänge in der Richtung ermittelt, dass aktive und kompetente Personen etwas häufiger unter den Probanden zu finden sind, die trotz Belastung zufrieden sind.

Antonovskys Beiträge zur Lebensführung

Einen ganz anderen Weg zu einer Antwort auf die unwahrscheinliche Konstellation der trotz Stress zufriedenen Personen schlug der zunächst in den USA und seit 1960 in Israel lehrende Soziologe *Aaron Antonovsky* ein. Er hatte die Verarbeitung von vielfältigen Stresserlebnissen untersucht. Im Laufe der Jahre war er zu einer Sicht gelangt, die er als *Salutogenese* bezeichnete. Für den von ihm beschriebenen wichtigen Faktor, der den Umgang mit Problemen der verschiedensten Art erleichtert, prägte er den Begriff *Kohärenzsinn* (sense of coherence). Ich glaube, es lohnt sich zu prüfen, ob diese zwei Konzepte auch für Ihre Arbeit mit älteren Menschen und für unsere eigene Lebenssituation von Bedeutung sein könnten.

Salutogenese

Antonovsky (1981) geht von der traditionellen Interessenrichtung der Gesundheitsberufe wie Medizin und Psychologie aus, die nach den *Ursachen der Krankheiten* fragt. Im besten Fall kann diese Haltung bei einem Patienten eine Krankheit nach der anderen besiegen. Da jeder Mensch jedoch einem dauernden Bombardement von Bakterien, Viren, chemischen und physikalischen Stressoren, psychologischen Problemen, sozialen und kulturellen Konflikten und weiteren negativen Einflüssen ausgesetzt ist, wäre es nach Antonovsky eigentlich sinnvoller zu fragen, woran es liegt, dass die meisten Menschen nicht ständig krank, sondern sehr gesund sind. Nicht die Heilung von Krankheiten stellt er in das Zentrum seiner Interessen, sondern die *Aufrechterhaltung der Gesundheit*. Diese Fragestellung ist relativ neu. Sie kann das heute noch übliche Denken und Handeln im Umgang mit Menschen, die wir bei ihrer Lebensmeisterung unterstützen, revolutionieren.

Betrachten wir ein Beispiel aus der Alterspflege. Die traditionelle Altersarbeit ist auf die Beseitigung von allgemeinen oder spezifischen Defiziten im Alter ausgerichtet. Wer sozial isoliert, wer depressiv, wer wundgelegen ist, erfährt eine Behandlung, die diese Zustände möglichst rasch und wirksam aufhebt. Sind die Bemühungen erfolgreich, so ist Leid vermindert und die älteren Menschen fühlen sich im defizitären Bereich wieder wohler.

Würden wir uns dagegen auf die sehr viel grössere Zahl der Alten ohne solche Probleme konzentrieren und uns bemühen, ihr Wohlbefinden *zu erhalten*, würden viele Defizite gar nicht erst entstehen. Mehr noch: anstelle unsere Aufmerksamkeit auf einen eng umschriebenen Aspekt des Lebens der Partner zu richten (in den Beispielen die Isolation, die Gefühle, die wundgelegenen Stellen), würden wir die ganze Fülle ihres Lebens von der biologischen über die psychische bis zur soziokulturellen Seite einbeziehen und uns damit dem Ideal der ganzheitlichen Betrachtungsweise

	Hohe Zufriedenheit			Niedere Zufriedenheit			N
Hohe Belastung	**14**	**35 %**	**(a)**	26	65 %	(b)	40
Niedere Belastung	31	76 %	(c)	10	24 %	(c)	41

Tabelle 1: Zusammenhänge zwischen Belastung und Zufriedenheit im Alter (nach Thomae, 1968, 176)

Eine generalisierte Widerstandskraft sind	1. physische 2. biochemische 3. künstlich-materielle 4. kognitive 5. emotionale 6. bewertende 7. interpersonelle 8. makrosoziokulturelle	Merkmale von
1. Individuen, 2. Primärgruppen, 3. Subkulturen, 4. Gesellschaften,	die eine Vielzahl von Stressoren entweder vermeiden oder bekämpfen.	

Tabelle 2: Verallgemeinerte Widerstandskräfte nach Antonovsky (1981, 103)

annähern. Wir würden auch keine scharfe Grenze zwischen gesund und krank, zwischen defizitär und kompetent, ziehen, sondern das ganze breite Band vom vollen Wohlbefinden bis zum Tod berücksichtigen.

Damit gelangen wir zu einem weiteren Punkt in der Argumentation von *Antonovsky:* die Situation eines Menschen sollte weniger auf einem Kontinuum zwischen den Polen der Gesundheit und der Krankheit beschrieben werden, sondern eher *auf einem Kontinuum zwischen Wohlbefinden und Nicht-Wohlbefinden* (im Englischen ist damit noch ein Wortspiel verbunden, weil das «ease/disease»-Kontinuum eine Krankheit bezeichnet, der das Wohlbefinden fehlt). Der Vorteil dieses neuen Kontinuums liegt in seiner Multidimensionalität. Nicht eine Krankheit wird herausgestellt und behandelt, sondern viele Bereiche des biopsychosozialen Lebens können wichtig werden.

Konkret kann das bedeuten, dass eine im Pflegeheim lebende betagte Person von der Altenpflegerin nicht nur gewaschen wird, sondern dass es auch zum Pflichtenheft der Altenpflegerin gehört, die während des Waschens geäusserten Probleme aufzugreifen und gemeinsam mit der Bewohnerin und vielleicht unter Beizug anderer Mitarbeiter/innen einer Lösung zuzuführen.

Belastungen und verallgemeinerte Widerstandskräfte

Organismen unterliegen vielen Anforderungen. Einige erfüllen wir sozusagen automatisch unter Rückgriff auf vorhandene Fertigkeiten. Wenn wir Hunger haben, essen wir etwas; wenn ein Auto rasch auf uns zufährt, springen wir zur Seite. Diese Anforderungen stellen kein Problem dar. Andere aber verlangen über die normalen Reaktionen hinausgehende Strategien. Solche Anforderungen werden oft als *«Stress»* bezeichnet. Beispiele sind etwa das Zusammenleben mit zunächst nur wenig vertrauten Mitbewohnern, eine nicht ganz freiwillige Teilnahme an Gesprächsgruppen, aber auch der Verlust eines nahen Menschen oder eine Krankheit mit langfristigen negativen Auswirkungen. In diesen Fällen sind besondere Anpassungsleistungen nötig.

Es ist offensichtlich, dass Menschen mit *vielen Kompetenzen und Ressourcen* solche Stress-Situationen besser bewältigen als ressourcenarme. Als wichtige Hilfen sind vor allem *erlernte Formen des Umgangs mit Belastungen* (also Kompetenzen, wie zum Beispiel Denken und Problemlösen, Planen, Hilfe erbitten), *Integration in ein* privates und/oder professionelles *soziales Stützsystem* und günstige *physikalische Bedingungen* (zum Beispiel öffentliche Verkehrsmittel, Einrichtungen in der Nähe, die Sozialkontakte erleichtern, geringe Mobilitätsbarrieren) genannt worden. *Antonovsky* sieht *verallgemeinerte Widerstandskräfte,* die bei vielen verschiedenartigen Stressoren helfen können. Worum es sich dabei konkret handeln kann, hat er nicht sehr deutlich gemacht. Seine Erläuterung in Tabelle 2 gibt aber Hinweise, wie allgemein diese Ressourcen zu sehen sind.

Wir können uns viele solcher Widerstandskräfte, die eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit Stessoren ermöglichen, in einzelnen Personen und in ihrer sozialen Umgebung vorstellen. Für ältere Menschen können das beispielsweise körperliche Kraft und Gesundheit, soziale Kompetenz, Flexibilität und eine Umgebung, in der das Alter geachtet wird, sein.

Sofern die Erhaltung des Wohlbefindens als Ziel der Arbeit mit alten Menschen gesehen wird, ist es also einmal wichtig, durch Training und Motivation viele solcher generalisierten Widerstandskräfte in den Partnern zu fördern; zum anderen kommt es darauf an, in den kleinen Gruppen, denen die alten Menschen angehören, und in den für sie bedeutenden Organisationen und Gesellschaften durch Information und Vorbildwirkung ein günstiges Klima zu fördern.

Kohärenzsinn

Als zentraler Begriff im Konzept von *Antonovsky* erscheint der *Kohärenzsinn* (sense of coherence). Er bestimmt zu einem gewichtigen Teil den Ort eines Menschen auf dem Wohlbefindens-Nicht-Wohlbefindens-Kontinuum. Wer also in hohem Grade über Kohärenzsinn verfügt, wird sich in den verschiedensten Lebenslagen wohler fühlen, als wer nur einen schwachen Kohärenzsinn besitzt.

Antonovsky (1981, 123) definiert ihn so: Der *Kohärenzsinn* ist eine globale Orientierung, welche das Ausmass bezeichnet, in dem man ein durchdringendes, dauerhaftes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass die eigene Person und die Umgebung vorhersehbar sind und dass sich die Umstände mit hoher Wahrscheinlichkeit so entwickeln werden, wie man vernünftig erwarten kann.

1987 lautet seine Begriffsbestimmung: Der Kohärenzsinn ist eine globale Orientierung, welche das Ausmass bezeichnet, in dem man ein durchdringendes, dauerhaftes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass (1) die Reize aus der eigenen Person und aus der Umgebung im Laufe des Lebens strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind, dass (2) die Ressourcen verfügbar sind, die man benötigt, um die Anforderungen zu bewältigen, und dass (3) diese Anforderungen als Herausforderungen gesehen werden, die es wert sind, dass man investiert und sich engagiert.

In seinem neueren Buch hat er den Kohärenzsinn also noch stärker unterteilt, indem er nicht nur das *Gefühl des Vertrauens in das Leben,* sondern auch *in eigene Ressourcen und in die Meisterung der auftretenden Probleme* darunter fasst.

Er ist also eine bestimmte Art und Weise, die Welt und sich selbst über lange Zeit zu sehen. Er ist eine Art, die Welt wahrzunehmen und zu bewerten. Es ist eine Sicherheit, dass man in den grossen Plan der Schöpfung eingeordnet ist, und dass dadurch nichts geschehen kann, was der Ordnung widerspricht. Obwohl der Kohärenzsinn über lange Zeit vorhanden ist, kann er sich je nach den Lebensbedingungen wandeln. Ein rigider Kohärenzsinn, der sich nicht an neue Umwelten anpassen würde, wäre gefährlich.

Mit einem starken Kohärenzsinn erscheint die Welt *vorhersagbar, verstehbar, sinnvoll, von Gesetzen bestimmt,* und das nicht nur in der Gegenwart, sondern auch in der Zukunft. Daher kann man in Übereinstimmung mit seinem Weltbild handeln. Später (1987) stellt *Antonovsky* die *Verstehbarkeit,* die *Beeinflussbarkeit* und den *Sinn* (comprehensibility, manageability, meaningfulness) von Ereignissen heraus.

Antonovsky betont, dass starker Kohärenzsinn nicht ein Leben in Harmonie und Friedsamkeit bedeuten muss. Er akzeptiert vielmehr ohne weiteres Probleme, Konflikte und Widerstände. Er erlaubt jedoch, sie in ein umfassendes Weltbild einzuordnen und damit eine künftige Entwicklung zu sehen, die man akzeptieren kann, selbst wenn sie schlimm sein sollte. Das Geschehen unterliegt aus dieser Sicht *keiner Willkür.*

Um einem Missverständnis vorzubeugen, warnt *Antonovsky* davor, den Kohärenzsinn mit dem Konzept der «Kontrollüberzeugungen» gleichzusetzen. Eine Person kann ohne weiteres wissen, dass sie keinen Einfluss mehr auf ihr Schicksal nehmen kann, und trotzdem das ablaufende Geschehen aus ihrer Weltsicht heraus akzeptieren.

Antonovsky (1987) hatte ein Instrument zur Messung des Kohärenzsinns vorgeschlagen. Die einzelnen Aussagen illustrieren vielleicht besser als jede weitere Erläuterung, was unter diesem Konzept verstanden werden kann (siehe Tabelle 3).

Kohärenzsinn und Altersarbeit

Antonovsky (1981) selbst bezieht den Kohärenzsinn auf das Gesundheitssystem. Er betrachtet zunächst *traumatische Ereignisse,* wie zum Beispiel Amputationen, und beschreibt, dass sie den Kohärenzsinn gefährden. Es komme hier auf die Vorbereitung durch den Arzt und die gemeinsame Verarbeitung des Ereignisses an, ob der Kohärenzsinn auf dem vorangehenden Niveau wiederhergestellt werden kann. Wenn es gelingt, dieses kritische Geschehen in die Weltorientierung des Patienten zu integrieren, wird er nicht geschädigt bleiben. Zusätzlich komme es darauf an, das ärztliche Vorgehen zu erläutern und dem Patienten Freiräume für eigenes Wirken zu öffnen.

Damit Kranke ihren Kohärenzsinn erhalten können, sollte deshalb a) das *Gesundheitssystem* allen Personen zugänglich sein (was in vielen Ländern noch nicht der Fall ist), b) es sollte viel Wert auf *Gesundheitsprävention* gelegt werden, c) *Vertrauen in den Arzt/die Ärztin* sollte gefördert sein und d) Personen mit einem schwachen Kohärenzsinn sollten als Risikogruppe gesehen werden.

Mit diesen Vorüberlegungen ist die Übertragung des Kohärenzsinnes auf die Altersarbeit nicht mehr schwierig. Wenn die Lebensbedingungen im Alter sich beträchtlich verändern, brauchen die betroffenen Menschen einen *Interpretationsrahmen, der die Ereignisse des Alterns und Alters als sinnvoll, als verständlich und zumindest teilweise als beein-*

1. Wenn Sie mit Menschen sprechen, haben Sie dann das Gefühl, dass sie Sie nicht verstehen?
2. Wenn Sie früher vor Aufgaben standen, bei denen Sie mit anderen Menschen zusammenarbeiten mussten, hatten Sie dann das Gefühl, dass Sie die Aufgabe lösen werden?
3. Bitte denken Sie jetzt an die Menschen, mit denen Sie täglich in Kontakt stehen, ohne dass Sie sich ihnen sehr nahe fühlen. Wie gut kennen Sie die meisten dieser Menschen?
4. Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich wirklich nicht um das kümmern, was um Sie herum vor sich geht?
5. Kam es vor, dass Sie vom Verhalten von Menschen überrascht wurden, die Sie gut zu kennen glaubten?
6. Haben Menschen, denen Sie vertrauten, Sie schon enttäuscht?
7. Sehen Sie das Leben als volle Routine an?
8. Hatte Ihr Leben bis heute keine klaren Ziele und Zwecke?
9. Haben Sie das Gefühl, dass Sie oft unfair behandelt werden?
10. Brachte Ihr Leben in den vergangenen zehn Jahren dauernd Veränderungen, ohne dass Sie wussten, was die Zukunft bringen würde?
11. Werden die meisten Dinge, die Sie in Zukunft tun werden, Sie tödlich langweilen?
12. Wie oft haben Sie das Gefühl, in einer unbekannten Situation zu stehen, und nicht zu wissen, was Sie tun sollen?
13. Glauben Sie, dass man immer Lösungen für schmerzliche Dinge im Leben finden kann?
14. Fragen Sie sich oft, warum Sie überhaupt leben?
15. Wenn Sie einem schwierigen Problem gegenüberstehen, können Sie sich dann immer ganz klar für eine Lösung entscheiden?
16. Sind Ihre Alltagsangelegenheiten für Sie immer eine Quelle tiefer Freude und Befriedigung?
17. Wird Ihr Leben in Zukunft voraussichtlich viele Änderungen bringen, so dass Sie nicht wissen, was als nächstes kommt?
18. Wenn sich in der Vergangenheit etwas Unangenehmes ereignete, hatten Sie dann gesagt: «In Ordnung, so ist das nun einmal, damit habe ich zu leben» und gingen zum nächsten über?
19. Haben Sie oft sehr aufgeregte Gefühle und Gedanken?
20. Wenn Sie ein gutes Gefühl haben, sind Sie dann sicher, dass dieses gute Gefühl anhalten wird?
21. Kommt es vor, dass Sie Gefühle in sich spüren, die Ihnen fremd sind?
22. Erwarten Sie, dass Ihr persönliches Leben in der Zukunft ohne Sinn und Zweck sein wird?
23. Glauben Sie, dass es immer Leute geben wird, auf die Sie sich in Zukunft verlassen können?
24. Kommt es vor, dass Sie das Gefühl haben, nicht genau zu wissen, was vor sich geht?
25. Viele Leute – selbst solche mit starker Persönlichkeit – fühlen sich manchmal in Situationen als Verlierer. Wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit so gefühlt?
26. Wie oft hatten Sie die Bedeutung von Ereignissen über- oder unterschätzt?
27. Wenn Sie an Schwierigkeiten in wichtigen Lebenslagen denken, haben Sie dabei das Gefühl, Sie werden sie nicht meistern?
28. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass in dem Tun Ihres Alltags nur wenig Sinn steckt?
29. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht sicher sind, ob Sie sich noch unter Kontrolle haben?

Tabelle 3: Aussagen aus dem Fragebogen zum Kohärenzsinn (nach Antonovsky, 1987, 190 ff., übersetzt von H.-D. S.)

flussbar erscheinen lässt. Das kann eine Vorstellung vom Alter sein, wie sie in einer Familie, einer Subkultur, in einem wissenschaftlichen Rahmen oder durch ein Glaubenssystem entwickelt wurde. Wenn dagegen das Alter oder einzelne Ereignisse des Alterns sinnlos, unvorhergesehen und unbeeinflussbar erscheinen, besteht die Gefahr der negativen Entwicklung bis hin zu einem vorzeitigen Tod.

Ausserdem sollten die Unterstützungssysteme für ältere Menschen (also Beratungsstellen und Hilfen, heimexterne und -interne Dienste) ein *hohes Ansehen* geniessen und ihren festen Platz in den Vorstellungen von der Bewältigung des Lebens im Alter haben.

Drittens müssen alle Handlungen und Empfehlungen der Mitarbeiter/innen in der Altersarbeit in einer Weise verständlich gemacht werden, dass die Zielpersonen sie *in ihre individuellen Weltbilder* einordnen können. Interventionen und Vorschriften, die dem Orientierungssystem der betroffenen älteren Menschen nicht entsprechen, gefährden ihren Kohärenzsinn und dadurch indirekt ihr Wohlbefinden.

Daraus lassen sich Ideen über die *Vorbereitung auf das Alter* zu irgend einem Zeitpunkt im Leben stellen. Im Alter sind *Erklärungen* als Hilfen zur Integration des Erfahrenen in die eigene Weltsicht und *Kontrollgelegenheiten* (das heisst Möglichkeiten des Einflusses) wichtig. Aber auch die Möglichkeit, *einen neuen Kohärenzsinn aufzubauen,* sollte nicht vergessen werden. Pflege und Betreuung sind dann nicht nur die Sicherstellung körperlicher Bedürfnisse, sondern eine Verschiebung des Patienten/der Patientin auf dem Wohlbefindens-Nicht-Wohlbefindens-Kontinuum in Richtung auf die positive Seite. Dass dabei viele Dimensionen zu berücksichtigen sind, haben wir schon gesehen. Das aber macht einen der vielen Reize der nicht selten schwierigen Arbeit mit älteren Menschen aus.

Die Bedeutung der Ideen von Antonovsky für die Arbeit mit älteren Menschen

Antonovsky hat drei Hauptbeiträge geleistet. Er schlug 1. die *salutogenetische Perspektive* vor und lenkte damit den Blick von Defiziten und Krankheit auf die Gesundheit;

2. beschrieb er *Widerstandsfaktoren* in der Person und ihrer Umwelt, die zur Bewältigung auch von Altersproblemen beitragen können;

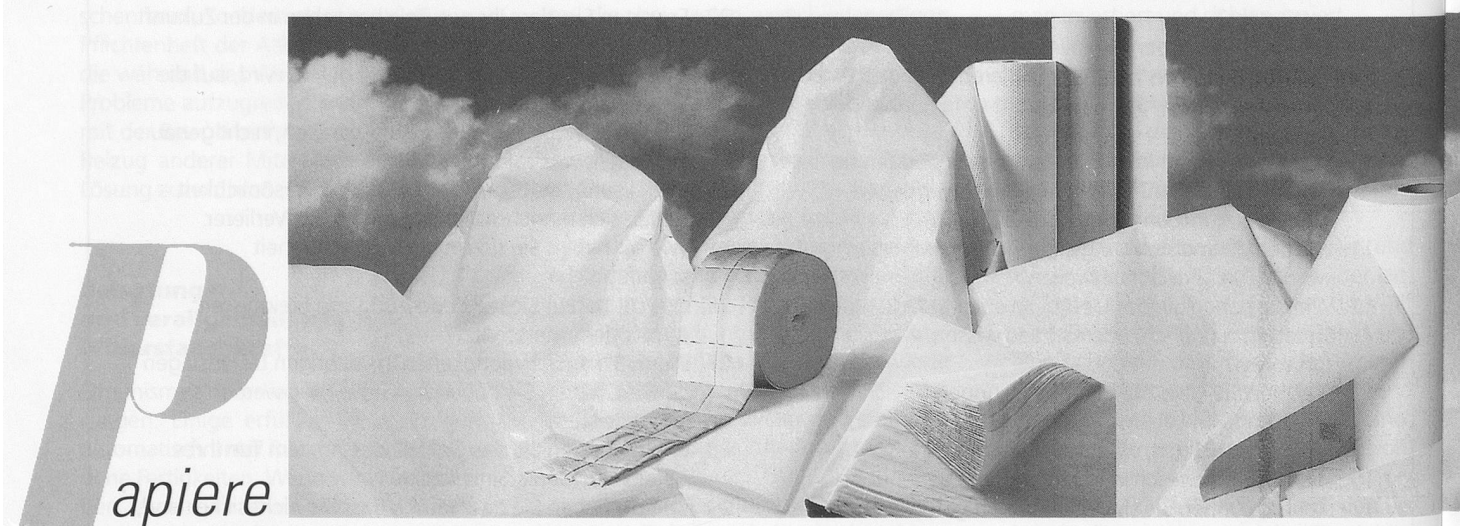
3. entwickelte er den Begriff des *Kohärenzsinns* als lebenstragendes Gefühl.

Aus der *Salutogenese* leitet sich ab, dass Altersarbeit mehr auf Gesundheitserhaltung auszurichten ist als auf Krankheitsverminderung. Das gilt für die *Altersvorbereitung,* bei der die vorhandenen und noch zu entwickelnden Stärken im Vordergrund stehen werden. Es gilt für *Spitex,* wo die selbständigkeitsfördernden Elemente der Person und ihrer Umgebung betont und begünstigt werden können. Es gilt auch für *Altersheime und Pflegeeinrichtungen,* wo selbst bei grossen körperlichen Defiziten oder bei Verwirrtheit noch breite Ressourcen für eine Teilautonomie vorhanden sind. Wenn die älteren Menschen und ihre soziale Umwelt auf die Stärken der Alten achten, werden diese Alten lebensfreudiger und lebensfähiger sein.

Die *Widerstandsfaktoren* hat *Antonovsky* auf vielen Dimensionen beschrieben: Fertigkeiten und Überzeugungen der Person, körperliche und geistige Kräfte, soziale Umgangsformen und Beziehungen und die umgebende Kultur von den Kleingruppen bis zur Gesellschaft können bei bestimmten Veränderungen im Alternsprozess als Widerstandskräfte wirken. Meist denken wir nur an einzelne Kräfte: an die körperliche Unabhängigkeit, das soziale Stützsystem oder an die Finanzen. *Antonovsky* erinnert uns an viel mehr Möglichkeiten, präventiv und akut Widerstandskräfte zu wecken. Vergessen wir nicht, dass Mitarbeiter/innen der Altersarbeit immer Teil der sozialen Umgebung der älteren Menschen sind, so dass das Verhalten dieser Mitarbeiter/innen als Kraft oder als Defizit wirken kann.

Das Gefühl, sich als Person in einer Welt zu sehen, die man *versteht,* die man *beeinflussen* und als *sinnvoll* erleben kann, wird in den Sozialisationsinstanzen während unseres Lebens bisher nicht explizit gefördert. Um so wichtiger ist es, dass Mitarbeiter/innen der ambulanten und stationären Altersarbeit dazu beitragen, dass ihre Partner immer Verständnis für Alternsvorgänge, aber auch für Interventionen gewinnen, dass sie erkennen, wo ihre Einflussmöglichkeiten liegen, und dass sie Sinn in ihrem Schicksal sehen. Das kann durch Erläuterungen, durch rechtzeitige Vorankündigungen, durch Anwesenheit, durch Stützung des Selbstbildes und durch viele andere Handlungsweisen geschehen.

In einem Projekt der *Forschungsgruppe Gerontologie* am Psychologischen Institut der Freiburger Universität wurden Explorationen mit älteren Menschen



Wir können viel dazu beitragen, dass Mensch und Natur in einem harmonischen Gefüge zusammenleben. Hykopa bietet Ihnen ein umfassendes Sortiment an Spezialpapieren, die aus Recycling-Fasern hergestellt wor

über Veränderungen ihres Lebenssinns durchgeführt. Obwohl diese Gespräche noch nicht abgeschlossen sind, zeigen Vorauswertungen, dass fast alle Probanden sich gegen eine Änderung ihrer Lebenssinne sträuben. Sie gehen davon aus, dass ihre bisherigen Werte bis zum Tod wichtig sein werden. Sollte das wegen starker Beeinträchtigungen der Lebensweise nicht mehr möglich sein, dann möchten sie gar nicht mehr leben. Dieses Ergebnis zeigt, wie wenig wir gewohnt sind, unseren Lebensentwurf (und damit unseren *Kohärenzsinn)* antizipierend an neue Bedingungen anzupassen. Damit steht eine folgenschwere Aufgabe vor allen Mitarbeiter/innen der Altersarbeit, die bisher noch gar nicht gesehen wurde.

Wenn die drei von *Antonovsky* vorgetragenen Perspektiven der Salutogenese, der verallgemeinerten Widerstandsfaktoren und des Kohärenzsinns zu Schwerpunkten der Zielsetzungen und des Handelns in der Altersarbeit werden, und wenn sie nicht nur beiläufige Beachtung finden, ist mit mehr Selbständigkeit und vor allem mit mehr Wohlbefinden der älteren Menschen zu rechnen. Eine gründliche Auseinandersetzung mit *Antonovskys* Gedanken dürfte sich also lohnen.

Eine Bitte um Vorsicht

Ich halte die Konzeptionen von *Antonovsky* für eine der grossen Leistungen der angewandten Sozialwissenschaften der letzten Jahre. Trotzdem ist Vorsicht angebracht. *Antonovsky* schreibt nämlich sehr eloquent, aber die empirische Basis seiner Ideen ist noch sehr schmal. Vielleicht werden in der Zukunft Veränderungen nötig sein, weil zusätzliche Überlegungen eingebracht werden. So gibt es die Vorstellung der «hardiness» (der Hartnäckigkeit) von *Kobasa* (1979), nach der interne Kontrollüberzeugungen, Engagement und die Bereitschaft, ein Problem als eine lösbare Herausforderung zu sehen, zur Bewältigung widriger Lebensumstände beitragen. Auch ein Konzept der Unverwundbarkeit (zum Beispiel *Werner & Smith,* 1989) oder des Optimismus (zum Beispiel *Scheier & Carver,* 1993) könnten einmal zur Erweiterung des Kohärenzsinn-Konzepts beitragen.

Die Tatsache jedoch, dass sehr grosse Verwandtschaften zwischen dem Kohärenzsinn und den möglichen Alternativen erkennbar sind, kann unser Vertrauen in die Bedeutung des Kohärenzkonzeptes stärken. Zusätzlich ist zu bedenken, dass der Kohärenzsinn für den Umgang mit älteren Menschen eine Sicht vermittelt, die auch auf seiten der Mitarbeiter/innen zum Aufbau von Verständnis, Einfluss und Sinn im Zusammenhang mit ihrer Arbeit beiträgt. Damit wird das Konzept so praxisrelevant wie nur wenige theoretische Vorstellungen. ■

Literatur

Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1984). Unraveling the mystery of health. San Francisco: Jossey-Bass.

Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry to hardiness. Journal of Personality and Social Psychology 37,1–11.

Scheier, M.E., Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking: the benefits of being optimistic. Current Directions in Psychological Science 2,26–30.

Thomae, H. (1983). Alternsstile und Altersschicksale. Bern: Huber.

Werner, E.E., Smith, R.S. (1989). Vulnerable but invincible. New York: Adams, Bannister, Cox.

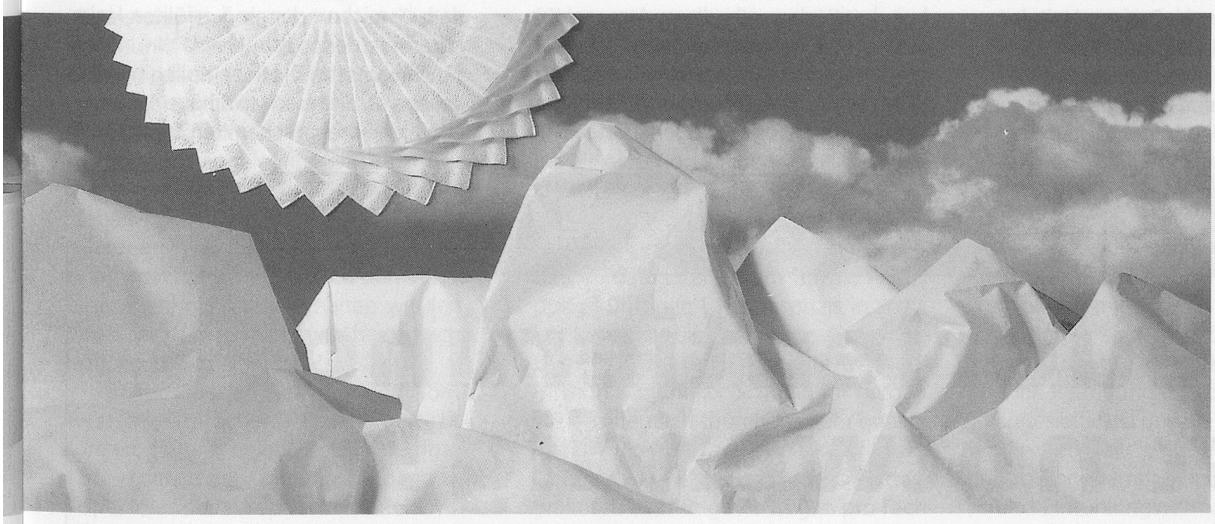
DER PRIX ISPA ZUM DRITTEN MAL VERLIEHEN

Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA, Lausanne, hat anlässlich ihres 9. Nationalen Seminars zum Thema «Familie und Abhängigkeit» ihren Präventionspreis verliehen. Dieser Preis soll originelle Versuche zur Alkohol- und Drogenprävention ermutigen, die von privater, nichtprofessioneller Seite unternommen werden.

Der diesjährige Preis wurde der Vereinigung «Der erste Schritt» sowie Stephan Guggisberg für seine Aktion «Roulez sympa» verliehen.

«Der erste Schritt» ist eine Vereinigung von Eltern und Geschwistern von Drogenabhängigen in Renens, einer Vorstadt von Lausanne. Durch eine Reihe von Aktionen hat die Vereinigung die ganze Wohngemeinde zwar gegen die Drogen, jedoch für die Solidarität mit den Drogenabhängigen mobilisiert.

Stephan Guggisberg hat im Berner Jura einen Club von Autofahrern ins Leben gerufen, die nicht nur bereit sind, Autostopper nachts nach Hause zu fahren, sondern sich auch verpflichten, dies nüchtern zu tun. Autofahrer und Autostopper erkennen sich in den Gaststätten an einem kleinen Pin. SFA



Hykopa AG
4710 Balsthal
Telefon 062 71 55 56
Telefax 062 71 18 90

Hykopa AG
ein Unternehmen d
Attisholz Gruppe

Hykopa

hen oder auf Cellulose-Fasern aus der Schwachholzerarbeitung basieren. Die sinnvollste Verwertung von Holz, das in der Waldpflege natürlich anfällt. Bereits heute werden zudem unsere weissen Papiere chlorfrei gebleicht. Eine Papierkollektion also, die Ihre Bedürfnisse mit der Natur in Einklang bringt.