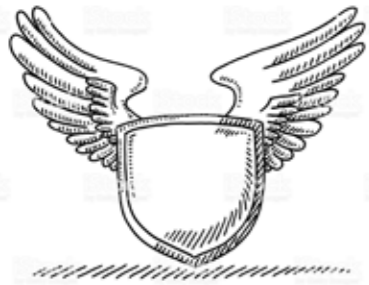


Ein Sinn von Kohärenz



Es gibt wohl wenige Menschen, die einen so beeindruckenden Lebensweg hatten, wie Viktor Frankl. Der Psychiater aus Wien wurde 1942 mit seiner gesamten Familie aufgrund ihrer jüdischen Abstammung in ein Konzentrationslager der Nationalsozialisten gebracht. Seine Frau, seine Eltern und sein Bruder ließen dort ihr Leben. Ebenso musste er mit ansehen, wie jeden Tag mehr und mehr seiner Kameraden den Strapazen des KZ erlagen.

Doch er selbst hatte etwas, an das er sich klammern konnte und das ihm einen Willen zum Überleben gab: Immer wieder malte er sich aus, wie er nach dem Verlassen des KZ ein Buch über das psychologische Erleben der Lagerinsassen veröffentlichen würde. Schließlich war es für die Nachwelt von ungeheurem Wert, einen Einblick in diese Erfahrungen zu bekommen und daraus zu lernen, um aus der Asche des Zweiten Weltkriegs eine bessere Welt

aufbauen zu können. Diese Vision rechtfertigte all das Leiden, das Frankl in seiner dreijährigen Inhaftierung erleben musste – sie gab diesem Leiden einen Sinn. Und genau darüber schrieb Frankl nach seiner Befreiung auch in seinem Buch: Diejenigen Häftlinge, die einen Sinn hatten, an den sie sich klammern konnten, konnten bei all den Qualen »trotzdem Ja zum Leben sagen«.

Ein weiterer Forscher, der die psychologischen Auswirkungen des Holocausts untersuchte, war Aaron Antonovsky. Auch ihn interessierte, wieso manche Menschen unter extrem belastenden Umständen trotzdem ihre psychische und physische Gesundheit erhalten und ein erfülltes Leben führen konnten. Seine Studien führten ihn zu der Annahme, dass diese Menschen eine charakteristische Grundorientierung hatten, mit der sie den Anforderungen des Lebens begegneten: Sie hatten ein Gefühl, dass ihr Leben und ihre Umgebung verstehbar und geordnet sind (Verstehbarkeit), sie mit den Anforderungen des Lebens umgehen können (Handhabbarkeit) und diese Anforderungen »die Mühe wert« und sinnvoll sind (Bedeutsamkeit). Sind diese drei Bedingungen erfüllt, haben wir laut Antonovsky einen ausgeprägten »Kohärenzsinn«. Dieser Kohärenzsinn war für ihn die Voraussetzung für die Entstehung von Gesundheit (lat. »Salutogenese«), deren Erforschung auch einen Grundpfeiler der Positiven Psychologie bildet.

Doch wieso ist der Kohärenzsinn so zentral für unser Wohlbefinden? In unserem Leben sind wir jeden Tag etlichen Stressoren ausgesetzt. Der Wecker klingelt und reißt uns aus dem Schlaf. Schon bevor wir am Schreibtisch sitzen, poppen die ersten Mails auf unserem Smartphone auf. Überall flimmern Werbebanner und buhlen um unsere Aufmerksamkeit. Ach und bloß nicht das Geschenk für die Feier am Samstag vergessen! Es ist ein Wunder, dass wir in diesem Strudel von Eindrücken überhaupt eine Orientierung finden. Wenn jetzt noch existentielle Fragen, unsere Pläne für die nächsten fünf Jahre oder der Tod einer nahestehenden Person dazukommen, ist selbst unser Supercomputer von Gehirn schnell überfordert. Dieser Zustand von Chaos erzeugt Spannung und wird als Stress erlebt, der langfristig zur Entstehung von Krankheit führt.

Und genau dieser Anspannung können wir entgegenwirken, wenn wir einen starken Kohärenzsinn entwickelt haben. Durch die Verstehbarkeit nehmen wir das Leben als geordnet und verständlich wahr. Das bedeutet nicht, dass wir jedes schreckliche Ereignis als wünschenswert betrachten, aber wir können diese Dinge zumindest zu einem gewissen Grad erklären und in einen größeren Zusammenhang stellen. Die Handhabbarkeit ist das Gefühl, unser Leben beeinflussen zu können und die nötigen Ressourcen zur Verfügung zu haben,

um mit Herausforderungen umzugehen. Die letzte Komponente ist das Erleben von Bedeutsamkeit. Menschen mit dieser Orientierung denken, dass das Leben sinnvoll ist und Freude macht. Sie haben Ziele und Projekte, die sie motivieren und für die es sich zu engagieren lohnt.

Ausgerüstet mit diesen drei Komponenten kannst du in dem Dschungel des Lebens wieder Orientierung finden, du wirst widerstandsfähiger gegen Stressoren und es entsteht Gesundheit. Man könnte sagen, dass du ein stärkeres »psychologisches Immunsystem« entwickelt hast. Genau wie beim körperlichen Immunsystem bedeutet das natürlich nicht, dass du nie krank wirst, sondern du wirst generell seltener krank und erholst dich wieder schneller, falls es dich doch mal erwischt.

Du kannst es dir auch wie den Motor deines Autos vorstellen. Hast du einen schwachen Kohärenzsinn, dann ist dein Motor kleiner und weniger belastbar. Führt dich deine Straße jetzt einen steilen Hang hinauf, dann kommt er schnell an seine Grenzen. Je steiler es wird, desto mehr ächzt dein Auto. Und irgendwann gibt es einen lauten Knall, dein Motor kollabiert und nichts geht mehr. Hast du hingegen einen starken Kohärenzsinn, dann hat dein Auto einen größeren, leistungsstärkeren Motor. Es ackert sich dann immer noch ordentlich ab, um die Steigung zu überwinden. Aber es hält die Belastung besser aus. Und schließlich kommst du auf dem Gipfel an und genießt dort stolz den atemberaubenden Blick über den Weg, der hinter dir liegt.

Heutzutage erleben zum Glück die wenigsten von uns vergleichbare Belastungen wie Frankl oder die Studienteilnehmer von Antonovsky. Das bedeutet aber nicht, dass unser heutiges Leben nicht auch anstrengend und belastend sein kann und wir nicht oft überfordert, traurig oder gestresst sind. Doch empfinden wir in unserem Leben einen ausgeprägten (Kohärenz-)Sinn, kann es all das trotzdem wert sein. Oder wie Nietzsche einst sagte:

„Hat man sein WARUM des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem WIE.“



Dr. Oliver Haas und Julian Schabert Corporate Happiness® setzt die Erkenntnisse der »Positiven Psychologie« in einer tiefgreifenden Ausbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte ein, um Wachstum zu ermöglichen – für Menschen und Unternehmen.

www.corporate-happiness.de

ÜBUNGEN FÜR MEHR SINN IN DEINEM LEBEN

Michael Steger, amerikanischer Psychologe, hat sich intensiv mit den Faktoren beschäftigt, die Menschen in ihrem privaten und beruflichen Leben Sinn empfinden lassen. Nachfolgend findest du zwei unabhängige Übungen, die Probanden bei ihm im Labor durchführen, um mehr Sinn in ihrem Leben zu finden. Durch sie wirst du dir der dritten Komponente des Kohärenzsinn bewusster, der Bedeutsamkeit. Am besten funktionieren sie, wenn du sie mit jemandem zusammen machst. So macht es am meisten Spaß – und die Übung kann eure Beziehung oder Freundschaft auf eine tiefere Ebene bringen

ÜBUNG 1 → Feuer!

Führe dir einmal kurz dein Zuhause vor Augen mit all den Gegenständen, Möbeln, Fotos und so weiter.

Jetzt stelle dir vor, dass plötzlich alles in Flammen aufgeht und du nur noch 10 Sekunden Zeit hast, um das Haus zu verlassen. Was sind die paar Dinge, die du dir schnappst, bevor du das Haus verlässt? Erzählt euch, wieso euch diese Dinge am meisten fehlen würden.

ÜBUNG 2 → Big Pictures!

Sucht jeweils 5 – 10 Fotos raus, die die folgende Frage beantworten: »Was macht dein Leben sinnvoll?« Teilt diese Fotos miteinander und erklärt, warum ihr euch für sie entschieden habt.