



Sinnfindung und Salutogenese im Alter

Der Autor befasst sich mit der Sinnfindung nach Frankl und der salutogenetischen Sichtweise von Antonovsky. Der Artikel thematisiert die Sinnfrage älterer Menschen und geht davon aus, dass die Sinnstruktur nicht vorgegeben, sondern aufgegeben ist. **Thomas Kobi**

Im Einklang mit sich zu sein, aus Erfahrungen und Erlebnissen zu schöpfen und Sinn auch im entspannten Nichtstun zu finden – das ist gelebte Kohärenz.

Foto: Martin Glauser

«Die Sinnfrage stellt sich dem Menschen in unterschiedlichen Phasen seines Leben immer wieder aufs Neue. In besonderer Weise erhebt sich diese Frage jedoch im Alter, in dem sich spezifische Belastungen im Sinnerleben konstatieren lassen. Ein älterer Mensch sollte einen gewissen Sinn in seinem Leben erkennen, um die altersbedingten Verluste und Beeinträchtigungen bewältigen zu können.» (Ruhland, 2006, S. 10) Die Sinnthematik ist auch bei Aaron Antonovskys Modell der Salutogenese ein wichtiger Aspekt. Dieser Aspekt des Sense of Coherence ist laut Antonovsky der wesentlichste Bereich. «Ein Mensch ohne Erleben von Sinnhaftigkeit wird das Leben in all seinen Bereichen nur als Last empfinden und jede weitere sich stellende Aufgabe als zusätzliche Qual.» (Bengel et al., 2009, S. 30) Hierbei war Antonovsky von Frankl beeinflusst. Garrett (1991) sieht im Erhalt oder in der Neukonstruktion des Lebenssinns eine der grössten Herausforderungen im Leben von älteren Menschen. Wenn der ältere Mensch sich intensiv mit der Sinnfrage beschäftigt, ist es möglich, den Blick weg von Verlusten zu lenken.

Somit kann der Weg frei werden, das eigene Potenzial ins Zentrum zu rücken. «Im höheren und im hohen Alter ist oftmals weniger die Auseinandersetzung mit den nicht realisierten Idealen und Ansprüchen bedeutsam, sondern vielmehr die Frage, wie das erreichte Ausmass an Lebens- und Sinnmöglichkeiten erhalten werden kann.» (Ruhland, 2006, S. 19)

WERTEKATEGORIEN NACH FRANKL Für Frankl (2007, S. 91) ist die Beantwortung der Sinnfrage entscheidend für ein gelingendes Leben: Durch die Erfüllung von Werten erfährt der Mensch eine Sinnerfüllung. Er realisiert also Sinn durch schöpferische Werte (durch das Tätigsein). Er sieht zunächst einmal darin Sinn, dass er etwas tut oder erschafft. Sinnerfüllung kann auch durch das Geniessen und Erleben verwirklicht werden (Erlebniswert). Sinnerfüllung kann dadurch entstehen, dass sich der Mensch an etwas Interessantem, Ergreifendem, Schönem erfreut, zum Beispiel an der Natur, der Musik, einem Essen in Gemeinschaft (Frankl, 2007, S. 92). Der Mensch verwirklicht auch dann noch Sinn, wenn

sein Leben nicht nur positiv verläuft, also durch das Tätigsein und den Genuss, sondern auch in Bezug auf Beschwerlichkeiten (Einstellungswerte). Hier geht es darum, wie sich der Mensch zu Verletzungen, Krisen, Einschränkungen sowie Krankheiten stellt. Für Frankl erweist sich menschliche Existenz niemals als sinnlos. «Das Leben des Menschen behält seinen Sinn bis ‹in ultimis› – demnach solange er atmet; solange er bei Bewusstsein ist, trägt er Verantwortung gegenüber Werten, und seien es auch nur Einstellungswerte.» (Frankl, 2007, S. 93) Wesentlich ist, dass der Wille zum Sinn eines Menschen nicht auf eine einzige Wertekategorie abgestützt wird, sondern dass der Mensch eine Wertevielfalt zeigt, wenn Leben gelingen soll. Der hochaltrige Mensch soll sich nicht an Leistung klammern, die aufgrund der nachlassenden Fähigkeiten nicht mehr erreichbar ist, sondern er soll Sinndimensionen suchen, in denen er seiner Lebenssituation gemäss möglichst optimal Sinn realisieren kann. Für den älteren Menschen ist es wichtig, dass er Perspektiven oder Ziele hat, die er erreichen möchte.

DIE SALUTOGENETISCHE PERSPEKTIVE NACH ANTONOVSKY Aus salutogenetischer Sicht ist die Kernkompetenz für eine gelingende Lebensentwicklung die Fähigkeit, im eigenen Leben Sinn zu entdecken (Ruhland, 2006, S. 33). Es zeigt sich, dass eine positive Einstellung zu sich und dem Leben sowie das Vertrauen in die eigenen Ressourcen dazu führt, dass auch im Alter gute Voraussetzungen bestehen für ein bejahendes Selbstbild, das sich positiv auswirkt auf die physische, psychisch-emotionale und soziale Gesundheit. Das Kernelement der Salutogenese ist das Kohärenzgefühl («Sense of Coherence» [SOC]). Das Kohärenzgefühl wird als ein Einstellungs-konstrukt (etwas Begriffliches) verstanden. Es drückt das Gefühl aus, über genügend Kapazitäten zu verfügen, um das Leben zu meistern. Dabei bildet es eine Grundeinstellung (kognitiv, gefühlsmässig und auf Motivation beruhend), die es dem einzelnen Menschen ermöglicht, vorhandene Ressourcen zu nutzen.

Antonovsky sah in der Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit eine motivierende Kraft, der ein entscheidender Einfluss auf die Gesundheit zugeschrieben wird. «Ohne die Erfahrung von Sinnhaftigkeit und ohne positive Erwartungen an das Leben ergibt sich trotz einer hohen Ausprägung der anderen beiden Komponenten kein hoher Wert des gesamten Kohärenzgefühls.» (Bengel, 2009, S. 30)

SCHLUSSFOLGERUNGEN BEI MENSCHEN MIT DEMENZ Gerade durch die emotionale Gesprächsführung, die eine personenzentrierte, validierende wie auch eine idiolektische Haltung ist, können Menschen mit Demenz in ihrer eigenen Welt wahrgenommen werden. Hier können die Wertekategorien und die salutogenetische Perspektive hilfreich sein, damit ein Zugang in diese eigene Welt möglich ist. Wenn Erlebniswerte zur Sinnerfüllung beitra-

Das Kohärenzgefühl besteht aus drei Komponenten:

- (Gefühl von) Verstehbarkeit: Menschen mit einem stark ausgeprägten Kohärenzgefühl fühlen sich in der Lage, Anforderungen zu verstehen und Erkenntnisse zu gewinnen.
- (Gefühl von) Handhabbarkeit: Sie haben das Gefühl, mit Anforderungen umgehen und sie bewältigen zu können. Sie besitzen verschiedene Ressourcen, innere wie äussere, die eingesetzt werden können.
- (Gefühl von) Sinnhaftigkeit: Sie haben das Gefühl, das Leben sei sinn- und wertvoll. Emotionale Aspekte sind wichtig – Freude am Leben, darin sehen sie eine Bedeutung.

gen, kann das vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich initiierte Projekt «Aufgeweckte Kunst-Geschichten» – Menschen mit Demenz auf Entdeckungsreise im Museum» einen Beitrag leisten. Das Projekt regt Menschen mit Demenz anhand von Bildern oder Gemälden zum fantasievollen Geschichtenerfinden an. Menschen mit Demenz sind fähig, sich zu entfalten – verborgene Schätze werden sichtbar, unter anderem:

- Emotionalität
- Herzlichkeit
- Interesse am Entdecken
- Freude
- Zuwendung
- Einbindung.

Es ist erstaunlich, was sich bei den beteiligten Menschen tut: Verhaltensauffälligkeiten nehmen ab und das Selbstwertgefühl verändert sich positiv – «ich werde wertgeschätzt» – oder die Vorstellungskraft verbessert sich. Menschen mit einer Demenz weisen aufgrund ihrer Erkrankung eine Vielzahl an Beschwerden auf, welche die Alltagsfunktionen sowie die Lebensqualität beeinträchtigen. Die alltäglichen Anforderungen an sie werden als Stressoren wahrgenommen. Die Betroffenen können Situationen weder verstehen noch bewältigen und die Sinnfähigkeit ist nicht gegeben. Somit kommt dem Kohärenzgefühl, das eine Person aufweist, eine zentrale Bedeutung zu. Erfahrungen und Erinnerungen, die verankert und aktuell bedeutsam sind, gehören zu den Res-

«Erfahrungen und Erinnerungen, die verankert und aktuell bedeutsam sind, gehören zu den Ressourcen, die noch lange erhalten bleiben.»

sourcen, die noch lange erhalten bleiben. Werden Erfahrungen und Erinnerungen von den Pflegenden angenommen, wertgeschätzt und gefördert, bedeuten sie für Menschen mit einer Demenz eine Sicherheit in ihrer eigenen inneren Welt. Die Beachtung salutogenetischer Komponenten kann die Arbeit mit Menschen mit einer Demenz unterstützen. Beispiele dafür können sein, dass sich die Kommunikationsfähigkeit verbessert, dass sich die Verhaltensstörungen verringern und dass die Toleranz bei den Pflegenden für die Andersartigkeit zunimmt. ■



Tomas Kobi, Master in Gerontologie (MAS), Exekutive Master in Prävention & Gesundheitsförderung FH, Beratung/Coaching/Bildung G & G, Gerontologie & Gesundheitsförderung.
tomas.kobi@bluewin.ch
www.tomas-kobi.ch

Literatur

- Bengel, J. et al. (2009). Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert (Erweiterte Auflage). Köln: BZgA.
- Frankl, V. E. (2007). Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: dtv.
- Garrett, R. (1991). Alter – Schicksal oder Zeit der Fülle? Lebenssituation und Probleme älterer Menschen als gerontagonische Herausforderung. Regensburg: Roderer.
- Ruhland, R. (2006). Sinnsuche und Sinnfindung im Alter als geragogische Herausforderung. Berlin: LIT.