



April 2010

Die lebensethische Initiative des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden und des Bundes Freier evangelischer Gemeinden. Träger ist das Evangelisch-Freikirchliche Sozialwerk Hannover e.V.

Kirchröder Straße 46  
30559 Hannover  
Fon 05 11/9 54 98 73  
Fax 05 11/9 54 98 52  
provita@sozialwerk-hannover.de  
www.sozialwerk-hannover.de

Leitung:  
Dr. Detlev Katzwinkel  
Pastor Michael Borkowski

Spendenkonto  
Bank für Sozialwirtschaft  
Konto 4446607  
BLZ 251 205 10

# Trotz Krisen das Leben meistern!

Krisen treffen uns mitten im Alltag. Was hilft uns, die richtigen Entscheidungen zu treffen, damit das Leben dennoch gelingt?

## Kennen Sie Naomi?

Naomi ist eine Frau, die aufgrund einer Hungersnot mit ihrer Familie ins Ausland zieht, eine andere Kultur, eine fremde Religion. Dort stirbt nach kurzer Zeit ihr Mann und sie bleibt mit ihren beiden Söhnen zurück. Diese heiraten schließlich, doch 10 Jahre nachdem sie in der Fremde angekommen sind sterben auch noch die Söhne. Naomi bleibt mit ihren Schwiegertöchtern allein zurück. Ein Schicksal zum verzweifeln.

Was nun? Sie hätte allen Grund den Lebensmut zu verlieren und aufzugeben. Doch sie beschließt in ihre Heimat zurück zu kehren. Neues zu wagen, aufzubrechen. Woher nimmt sie die Kraft, die Hoffnung, den Mut?

## Was hilft uns Menschen in Krisen- und Notsituationen nicht zu verzweifeln, sondern durchzuhalten und gesund solche Situationen zu überstehen?

Diese Frage beschäftigte den israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen und Stressforscher Aaron Antonovsky (1923-1994). Er interviewte Frauen, die den Holocaust im KZ überlebt hatten, um herauszufinden, was sie zu dieser Stressbewältigung befähigt hat. Dabei hat er folgende Erkenntnisse gewonnen:

Ein Mensch ist nicht entweder gesund oder krank, sondern bewegt sich zwischen den Polen Krankheit und Gesundheit. Dabei versteht er die körperliche und psychische Gesundheit dynamisch als ständigen Entstehungsprozess.

Er definiert damit Gesundheit anders als die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die unter Gesundheit „einen Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens versteht und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

A. Antonovsky prägte in den 70er Jahren den Begriff der **Salutogenese**.

Das Wort Salutogenese (lat. von salus = Unverletztheit, Heil, Glück und griech. génesis = Entstehung) bedeutet Gesundheitsentstehung. Der Begriff ist analog gebildet zu dem Begriff der Pathogenese (griech. páthos = Schmerz, Leid), der die Lehre der Entstehung von Krankheit bezeichnet.

Gesundheit ist kein passiver, normaler Gleichgewichtszustand, sondern ein Zustand, der immer wieder hergestellt werden muss.

Daraus ergeben sich unterschiedliche Handlungsansätze:

DAS LEBEN  
LIEGT UNS  
AM HERZEN

<b>Pathogenese</b>	<b>Salutogenese</b>
Krankengeschichte	Lebensgeschichte
Risikofaktoren	Verhaltensmuster
Aktuelle Beschwerden	Lebenssituation
Krankheitsverlauf	Bisherige Selbsthilfe
Pathologische Befunde	Gesundheitserhaltende Ressourcen und Widerstandsressourcen
Medizinische Therapie	Einsatz salutogener Ressourcen

Als zentralen Faktor für die Gesundheit nennt Antonovsky das „**Kohärenzgefühl**“ („sense of coherence SOC“), ein Einstellungsmuster die Welt als stimmig, sinnvoll und handhabbar zu sehen. Das Kohärenzgefühl setzt sich nach Antonovsky aus drei Komponenten zusammen

### 1. **Sinnhaftigkeit** / Bedeutsamkeit (meaningfulness)

Sinnhaftigkeit bedeutet, es hat alles einen Sinn, es lohnt sich, Energien und Mühen zu investieren. Diese Komponente ist die wichtigste für das Kohärenzgefühl, aus dem heraus sich die Motivation für die anderen Faktoren ableitet.

### 2. **Verstehbarkeit** (comprehensibility)

Verstehbarkeit, d.h., ich kann innere und äußere Reize einer Situation als sinnvoll annehmen, verstehen was ist und darauf vertrauen, auch zukünftige Ereignisse einordnen und erklären zu können.

### 3. **Handhabbarkeit** (manageability)

Handhabbarkeit heißt, die mir gestellten Lebensaufgaben kann ich bewältigen alleine oder mit Hilfe. Ich habe Ressourcen, Vertrauenspersonen, den Glauben oder eine Weltanschauung, die mir zur Bewältigung zur Verfügung stehen. Ressourcen sind individuelle Eigenschaften, Fähigkeiten, Kompetenzen, wie z.B. Humor, Kreativität, Gelassenheit, aber auch spezielle Lebensbedingungen wie z. B.: alleinerziehend, Freundeskreis, Kirche, finanzielle und zeitliche Möglichkeiten.

Das Kohärenzgefühl entwickelt sich nach Beobachtungen Antonovskys bereits im Laufe der Kindheit und Jugend aus der individuellen Familiengeschichte und den sozialen und kulturellen Lebensbedingungen. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen lohnenden und frustrierenden Erlebnissen fördert die Entwicklung des Kohärenzgefühls. Das bedeutet, z. B. seine Kinder nicht vor allen schwierigen Situationen zu bewahren.

Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl nehmen viele Reize nicht als Stressoren wahr, d. h., als Herausforderungen, für die es noch keine unmittelbar verfügbaren Reaktionen gibt. Stressoren gehören zu unserer alltäglichen Lebenserfahrung. Sie erzeugen einen Spannungszustand. Kann dieser nicht bewältigt werden, führt das zu einem Stresszustand.

Menschen mit einem ausgeprägten Kohärenzgefühl haben eine größere Chance, Anforderungen und Stressoren zu bewältigen, und gehen sogar gestärkt daraus hervor.

**Sehen wir noch einmal auf Naomi.**

**Welche Begleitung hat sie erfahren?**

**Woher nimmt sie die Kraft zum Neuanfang?**

Naomi hat in der Vergangenheit erlebt, dass sie es schafft mit neuen Situationen klar zu kommen. Sie hat sich in der Fremde eingelebt. Sie hat den Tod ihres Mannes und ihrer Söhne hinnehmen müssen. In der Fremde hat sie alles verloren: ihre Familie, ihre Sicherheit und Versorgung. Sicherlich fühlte sie sich verlassen und allein. Sie trifft alleine die Entscheidung zurück in ihr Heimatland und zu den ihr vertrauten Menschen zu gehen.

Verlassen und mit der neuen Krisensituation allein zu sein ist das erste Gefühl eines von einer Krise betroffenen Menschen. Wie kann in dieser Situation Hilfe aussehen?

### **1. Mit-leiden**

Als Naomi sich von ihren Schwiegertöchtern verabschiedet, um allein in ihr Heimatland zurückzukehren, weinen sie. Hilfe beginnt im Mitleiden. Im Mitleiden, dass nichts so bleibt wie es war, dass das Leben nun vielleicht dauerhaft mit Verlust oder Einschränkungen verbunden sein wird. Mitleiden um des Anderen willen. Hilfe beginnt im Mitleiden, bleibt aber nicht dort stehen.

### **2. Begleiten**

Naomis Schwiegertochter Ruth will sie begleiten. „Wo du hingehst, da will auch ich hingehen, wo du bleibst da bleibe ich auch. Dein Volk ist mein Volk und dein Gott ist mein Gott.“ Ruth entscheidet sich ihre Familie zu verlassen und bleibt an Naomis Seite. Menschen die begleiten und mitgehen sind wie ein Anker, ein Rettungstau. Manchmal werden dann auch sie zu Beschenkten. Ruth erging es so.

Als sie in Naomis Heimat ankommen, sagt Naomi, dass die Verlusterfahrungen nicht leicht für sie waren und ihren Glauben ins Wanken gebracht haben: „Nennt mich nicht Naomi (lieblich), sondern Mara (bitter), denn der Allmächtige hat mir viel Bitteres angetan. Voll zog ich aus, aber leer hat mich der Herr wieder heimgebracht.“ (Ruth 1, 20+21)

### **3. Praktische Hilfe**

Ruth schlägt Naomi vor, dass sie für ihren Lebensunterhalt Ähren auf den Feldern aufsammelt. Ruth macht einen Vorschlag und fragt Naomi. Sie überfährt sie nicht mit ihrer Hilfe. Sie erklärt auch nicht, dass das ja alles eine Kleinigkeit für sie sei. Damit würde sie Naomi nur signalisieren, dass Naomi selbst zu solchen Kleinigkeiten nicht mehr fähig ist. Ruth lässt Naomi das, was in Krisen stehenden Menschen oft als einziges bleibt: ihre Entscheidungsfreiheit und damit ihre Würde.

Der Verlauf der Geschichte von Ruth zeigt, dass ihr starkes Kohärenzgefühl ihr bei der Bewältigung ihres weiteren Lebens hilft. Naomis Schwiegertochter Ruth findet vorübergehend eine Arbeit und damit Nahrung zum Überleben. Die beiden Frauen schmieden Pläne für eine langfristige Existenzgrundlage. Ruth heiratet Boas. Sie bekommen ihren Sohn Obed. Die Altersversorgung ist gesichert und die Familiengeschichte ist sogar eine Heilsgeschichte, da Obed der Großvater Davids wird. (Ruth 2-4)

#### **4. Gott vertrauen**

Ruth lässt sich in der Begleitung Naomis nicht nur auf diese ein, sondern auch auf den Gott Naomis. „Dein Gott ist mein Gott.“ Auch sie wagt Vertrauen zu Gott und handelt daraus. Sie vertraut, obwohl sie ihn nicht kennt und noch nicht wissen kann, ob dieses Vertrauen gerechtfertigt wird. Boas Wunsch für sie ist, dass sie „Zuflucht unter seinen (Gottes) Flügeln hätte“. Dieser Wunsch ist ein guter Wunsch für alle Hilfe Anbietenden, die selbst einen Ort der Zuflucht brauchen. Von Naomi erfahren wir, dass die Verbindung zu ihrem Gott trotz der Notsituationen nicht abgebrochen ist. „Gesegnet sei er (Boas) vom Herrn, der seine Barmherzigkeit nicht abgewendet hat von den Lebendigen und von den Toten.“ Naomi sieht noch immer ihren Sinn im Leben und dass es sich lohnt ins Leben zu investieren (Sinnhaftigkeit). Sie nimmt ihre Situation an und vertraut darauf (Verstehbarkeit), dass sie mit Gottes Hilfe, der Hilfe ihrer Schwiegertochter Ruth und ihrer Ressourcen das Leben auch zukünftig bewältigen wird (Handhabbarkeit).

Um das Leben und besonders Krisenzeiten bewältigen zu können, ist es hilfreich, die eigenen Ressourcen zu kennen.

Wenn Sie Ihre Ressourcen kennen lernen wollen, können sie einmal folgende Fragen beantworten:

**Wie bin ich dahin gekommen, wo ich jetzt bin?**

**Welche Wendepunkte gab es in meinem Leben?**

**Welche Ressourcen waren mir eine Hilfe?**

Ich wünsche Ihnen, dass Sie wie Naomi vertrauensvoll in die Zukunft blicken können.

Gaby Löding

Referentin für gemeindenahe Diakonie

im Bund Evangelisch Freikirchlicher Gemeinden

Wie immer freuen wir uns über Kommentare und Anregungen unter [provita@dw-kt.de](mailto:provita@dw-kt.de)

**DAS LEBEN  
LIEGT UNS  
AM HERZEN**