



[www.inter-uni.net](http://www.inter-uni.net) > Forschung

## **Kohärenzempfinden (Sense of Coherence) nach Aaron Antonovsky bei Ausübenden des Buddhismus nach Nichiren Daishonin innerhalb der Laienorganisation der Soka Gakkai Österreich - differenziert nach der Intensität der Praxis.**

### **Zusammenfassung der Arbeit**

Silvia Hager, mit Elke Mesenholl und P.C. Endler als BetreuerIn

#### **Einleitung**

##### *Hintergrund und Stand des Wissens*

Aaron Antonovskys Konzept der Salutogenese entsprechend ist Gesundheit kein passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles dynamisches Geschehen, eine permanente Anstrengung gegenüber äußeren Einflüssen wie Krankheit, Leid und Tod. Ausschlaggebend ist das Vorhandensein von Widerstandsquellen, welche körperlicher Natur sein können (Gesundheit) oder psychischer Natur (emotional oder kognitiv), sozial (kulturell, materiell, ethnisch) oder auch spirituell, sowie weiters die Fähigkeit des Ausbalancierens dieser Faktoren (Antonovsky, 1979, 1987, 1991).

Über die Beschäftigung mit Persönlichkeitseigenschaften, die Widerstandsquellen darstellen können, gelangte Antonovsky zum Kohärenzgefühl oder Sinn für Kohärenz (engl. Sense of Coherence, **SOC**) als Lebensbewältigungsindex. Er besagt, dass ein Mensch eher über eine ausgeprägte Fähigkeit zur Lebensbewältigung verfügt, wenn ihm sein Leben kognitiv verstehbar, auf der Handlungsebene bewältigbar und emotional sinnvoll erscheint, entsprechend den 3 Komponenten des Kohärenzgefühles: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Damit gibt er das Ausmaß an, in welchem Widerstandsquellen zur Verfügung stehen und in welchem diese Widerstandsquellen mobilisiert werden können.

Nach Antonovskys Ansicht entwickelt sich der SOC bis ins junge Erwachsenenalter und ist mit ca. 30 Jahren gänzlich ausgeprägt, nachdem die Lebensbereiche Ausbildung, Arbeit, Partnerschaft, soziale Rolle und Lebensstil der betreffenden Person eine ausreichende Anzahl an Lebenserfahrungen gebracht haben (Antonovsky, 1997). Während des Erwachsenenalters sollte der SOC mehr oder weniger stabil bleiben (Antonovsky et al., 1990; Antonovsky, 1991; Sagy et al., 1990). In der Zwischenzeit sind zu diesem Thema jedoch einige Arbeiten publiziert worden, die darauf hindeuten, dass der SOC auch im höheren Alter noch beeinflussbar ist. Die Beeinflussung durch persönlichkeitsbildende Maßnahmen wie Psycho -analyse oder -therapie - auch noch im Erwachsenenalter - wurde von Sandell et al., 1999 nachgewiesen.

Interessant an Antonovskys Konzept ist, dass z.B. Bedeutsamkeit als individuelles Erleben beschrieben wird und somit von Ideologien und Dogmatik entkoppelt wird. Dadurch konnte dieses Konzept in eine säkularisierte Gesundheitsförderung eingehen, in der es nicht um „Sinn an sich“, sondern um das Empfinden von Sinn geht.

Zusätzlich wird derzeit Religiosität als lange übersehener Heilfaktor für seelische und körperliche Gesundheit von Psychologen neu entdeckt und religiöse Überzeugung wird unter klinischen Psychologen in der Therapie häufig sogar als hilfreich angesehen (Psychologie heute, Juni 1997, S. 26). Die überwiegende Anzahl der Publikationen zum Thema Religion und Gesundheit bezieht sich allerdings auf die traditionellen abendländischen Religionen, während die östlichen Religionen, wie auch der Buddhismus in seinen verschiedenen Formen, relativ unerforscht sind (Docket, 1999). Der Zusammenhang zwischen der Ausprägung des Kohärenzgefühls und der Ausübung der buddhistischen Praxis nach Nichiren Daishonin bietet sich in diesem Kontext als Studienobjekt vor allem deshalb an, weil die buddhistische Philosophie von dem Konzept der jedem Menschen innewohnenden „Buddhanatur“ ausgeht, was bedeutet, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, sein Leben unabhängig von äußeren Einflüssen zu einem Zustand absoluten, unzerstörbaren Glücks zu führen (Causton, 1995, S. 73 f).

#### *Forschungshypothese*

Die Ausprägung des Kohärenzsinnns steht im Zusammenhang mit der Ausübung der buddhistischen Praxis nach Nichiren Daishonin in der Laienorganisation der Soka Gakkai in Österreich.

### **Methodik**

#### *Design*

Für die Messung der Ausprägung des Kohärenzgefühls wurde der von Antonovsky entwickelte, standardisierte Fragebogen zur quantitativen Datenerhebung mittels Einmalmessung eingesetzt. An den Fragebogen mit den 29 Fragen wurden 13 zusätzliche Fragen angeschlossen, die sich auf die Intensität und Dauer der Praxis beziehen sowie auf soziodemographische Daten. Es wurde auch nach der Dauer anderer spiritueller Ausübungen vor dieser Praxis gefragt und auch nach den Gründen für den Beginn der Praxis sowie nach der Belastung durch Stress.

#### *Teilnehmer*

Es wurden 160 Fragebögen an Personen, die die Praxis nach Nichiren Daishonin zumindest gelegentlich ausüben im Kulturzentrum der ÖSGI (Österreichische Soka Gakkai International) ausgehändigt. Die 101 retournierten Fragebögen wurden ausnahmslos zur statistischen Auswertung herangezogen. Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden betrug 38,8 Jahre. 69,3% der Fragebögen stammen von weiblichen Teilnehmern.

#### *Durchführung*

Die von der Autorin zwischen Oktober 2005 und März 2006 ausgeteilten Kuverts mit den Fragebögen wurden im Kulturzentrum der ÖSGI in Wien in einen dafür vorgesehenen Behälter retourniert oder mit der Post an die Autorin oder das Kulturzentrum geschickt. Die Rücklaufquote betrug 63,1%.

### Auswertung

Die Unabhängigkeit der Subskalen des SOC wurde durch Korrelationsanalysen überprüft. Der Einfluss der unabhängigen Variablen (die Zusatzfragen) auf die Ausprägung des SOC wurde durch einfaktorielle Varianzanalysen und t – Tests wie Korrelationsanalyse, Varianzanalyse und t – Tests zur Ermittlung von Mittelwertsunterschieden ermittelt, wobei ein Wert von  $\leq 0,05$  als signifikant und ein Wert von  $p \leq 0,01$  als hochsignifikant interpretiert wurde.

## Ergebnisse

### Überblick

Der SOC – Gesamtwert der untersuchten Stichprobe liegt bei 151,88. Dieser Wert liegt deutlich über dem Wert der Normstichprobe von Schumacher et al, 2000 von 145,66.

Die Stichprobe erwies sich als sehr inhomogen bezüglich der Höhe des SOC – Gesamtwertes. Die dabei gefundenen hohen SOC – Werte standen übereinstimmend mit den Parametern intensive und regelmäßige Praxis sowie einer Praxisdauer von mehr als einem Jahr in Verbindung. Auch ältere und verheiratete Personen und Personen, die wegen einer Lebenskrise oder zur Lösung eines speziellen Problems begonnen haben zu praktizieren, zeichnen sich zumeist durch intensive Praxis aus und weisen relativ hohe SOC – Werte auf.

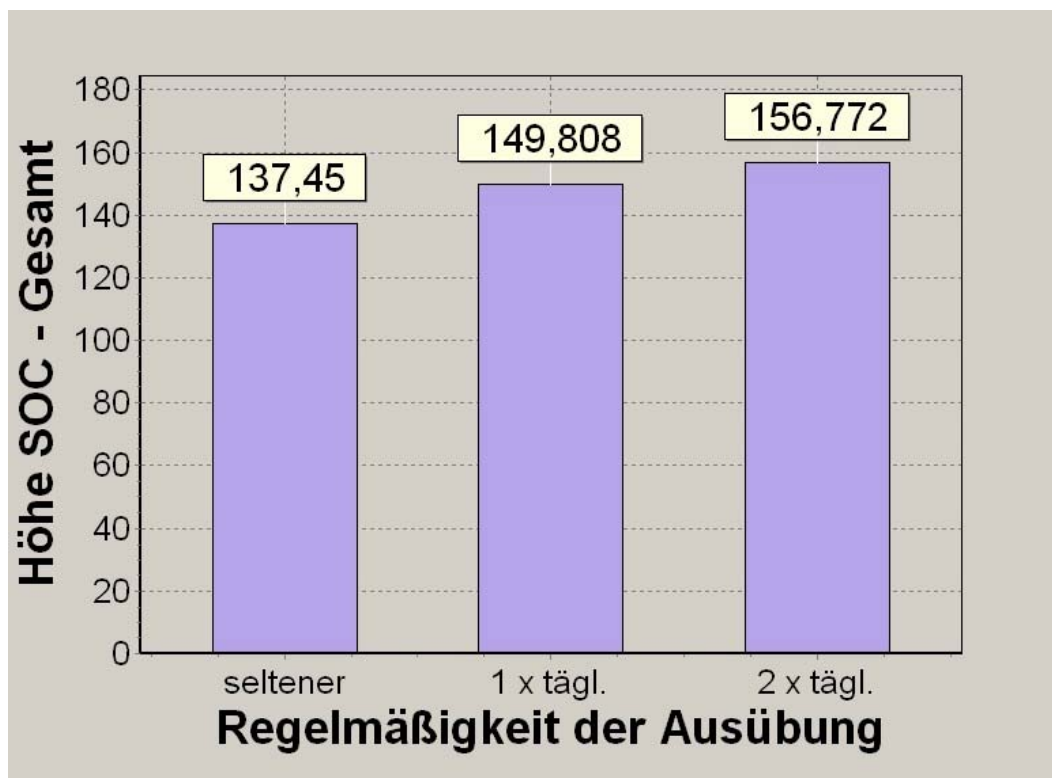


Abbildung 1: Zusammenhang von regelmäßiger buddhistischer Praxis, definiert durch Übungseinheiten pro Tag, mit der Höhe des SOC-Gesamtwerts (N= 99)

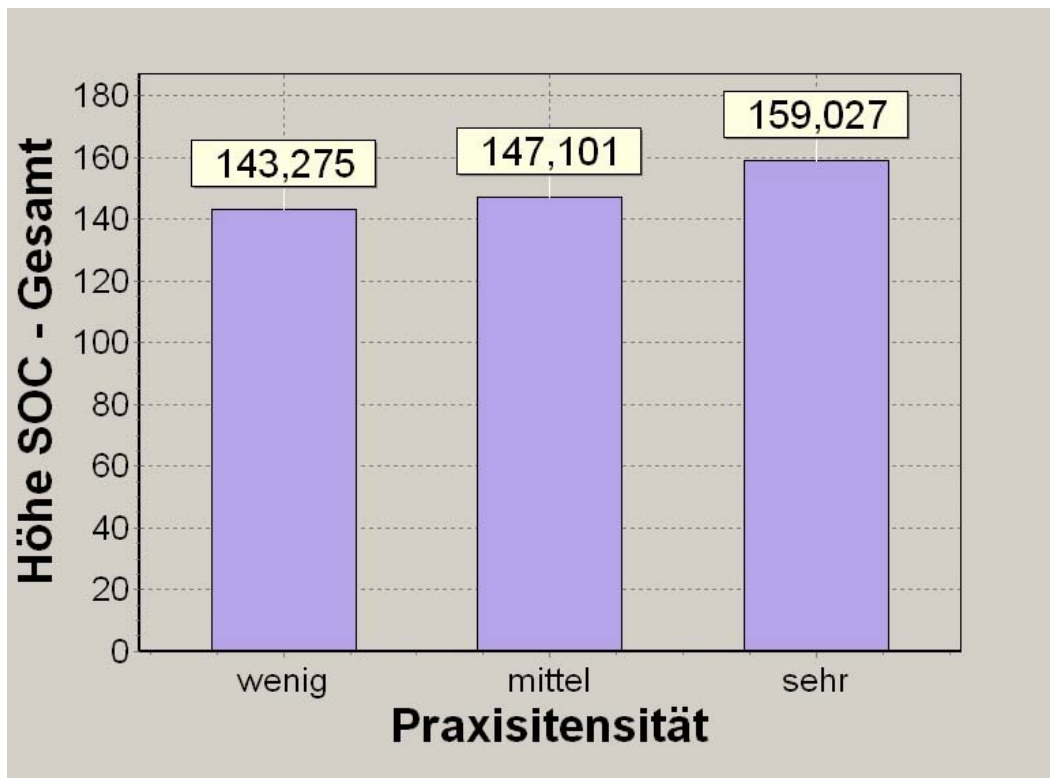


Abbildung 2: Zusammenhang von intensiver buddhistischer Praxis mit dem SOC-Gesamtwert (N=101), definiert durch eigene Einschätzung der Intensität

#### *Besonderheiten*

Extrem niedrige SOC – Werte von unter 115 sowie extrem hohe Werte von über 180 (möglicherweise schon im Bereich eines rigiden SOC) wurden bei jenen Personen gefunden, die weniger häufig als zweimal täglich - wie üblich - praktizieren. Das lässt im Falle des Vorliegens eines rigiden SOC darauf schließen, dass dieser nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit der Religionsausübung steht.

Die hohen SOC – Werte bei den intensiver Praktizierenden kamen durchwegs durch starke Ausprägungen der Komponenten Verstehbarkeit und Bedeutsamkeit zustande, die Komponente der Handhabbarkeit variierte in fast allen Fällen nur geringfügig.

Personen, die vor der Ausübung der Praxis nach Nichiren Daishonin mehr als 3 Monate eine andere spirituelle Praxis durchgeführt haben, sind durchwegs nicht zu der Gruppe weniger intensiv Praktizierender zu zählen, weisen aber dennoch signifikant niedrigere SOC - Werte auf.

#### **Diskussion**

##### *Interpretation*

Es gibt einen eindeutigen Zusammenhang zwischen intensiver und regelmäßiger sowie länger als ein Jahr andauernder Praxisausübung und signifikant erhöhtem Kohärenzgefühl. Auch die sehr hohen SOC - Gesamtwerte von älteren und verheirateten Personen sowie von Personen, die wegen einer Lebenskrise oder der Lösung eines bestimmten Problems begonnen haben zu praktizieren, gehören zu den intensiv praktizierenden Personen. Da die vorliegende Studie

keine Längsschnittstudie darstellt, d.h. die SOC – Werte der befragten praktizierenden Personen nicht auch schon vor Beginn ihrer Praxisausübung erhoben worden sind, kann letztendlich nicht mit Sicherheit unterschieden werden, ob die höheren SOC - Werte die Folge oder die Ursache langjähriger buddhistischer Praxis darstellen. Insgesamt legen die Ergebnisse jedoch nahe, dass es sich bei dieser Ausübung um eine Möglichkeit zur Regulation des Kohärenzsинns handelt, auch über das von Antonovsky für maßgeblich gehaltene Jugendalter, bzw. ein Alter unter 30 Jahren, hinaus (Antonovsky et al., 1990; Antonovsky, 1991; Sagy et al., 1990).

#### *Eigenkritik*

Die Frage nach der Dauer der Praxis wurde nur von wenigen beantwortet, weshalb nur zwischen länger oder weniger lange als einem Jahr Praxisdauer unterschieden werden konnte.

Da die Stichprobe relativ klein ist, ist auch die Anzahl an Personen in den Vergleichsgruppen, besonders bei den Kreuztabellen, entsprechend gering, weshalb in manchen Fällen Gruppen zusammengelegt werden mussten.

Die Stichprobe ist auch hoch selektiert: Viele Personen (43%) praktizieren nach subjektivem Empfinden intensiv auf einer 3 – stufigen Skala. Die empfohlenen zweimal am Tag durchgeführten Übungen werden von 56% der Befragten eingehalten.

Es gibt keine Vergleichsgruppe von Personen, die aufgehört haben zu praktizieren.

Die vorliegende Arbeit ist keine Längsschnittstudie, in der dieselben Personen vor Beginn und während der Praxis befragt werden konnten.

#### *Anregungen für weitere Arbeiten*

Man könnte die Studie in größerem Maßstab wiederholen, in Ländern, in denen es mehr Mitglieder gibt und vielleicht auch leichter repräsentative Gruppen von Personen gefunden werden können, die aufgehört haben zu praktizieren.

Die Differenzierung in Gruppen unterschiedlicher Praxisintensität und -dauer hat sich als passender Schritt erwiesen.

Mittels qualitativen Tiefeninterviews könnten Unterscheidungen zwischen hohen und rigiden SOC – Werten getroffen werden. Das könnte gerade bei der Untersuchung religiöser Gruppen angebracht sein, weil hier durch starres Festklammern an Glaubenssätzen sehr hohe SOC – Werte möglicherweise nicht der Realität entsprechen, sondern eher der Vorstellung, mittels der Religionspraxis alles verstehen und deuten zu können und sich den Problemen des Lebens nicht mehr stellen zu müssen.