

## **Sind Helden gesünder?**

Die „Heldenreise“ steigert das Kohärenzgefühl

Von Franz Mittermair, Wasserburg

Selten gelingt es, den Effekt von Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung empirisch nachzuweisen. In einer Längsschnittstudie konnte nun gezeigt werden, dass das fünftägige Intensivseminar „Die Heldenreise“ den „Sense of Coherence“ (SOC) der Teilnehmer im Durchschnitt erheblich verbessert. Beim Kohärenzgefühl oder Kohärenzsinn handelt es sich um Einstellungen zum eigenen Leben, die als wichtiger Indikator für die Fähigkeit zur Stressbewältigung gelten. Der Sense of Coherence korreliert in starkem Maß mit psychischer und physischer Gesundheit (siehe Kasten).

Das Seminar „Die Heldenreise“ geht davon aus, dass in jedem Menschen ein Grundkonflikt besteht zwischen dem „Helden“, dem Teil der Persönlichkeit, der wachsen, sich weiterentwickeln will, der Kontakt sucht, einer Vision folgen und im eigentlichen Sinne erfolgreich sein will und einem anderen, weitgehend unbewussten Teil, der hemmt und bremst, der von Ängsten geleitet ist, psychologisch gesehen dem „Widerstand“. Dieser Konflikt kann im Seminar bearbeitet und meist gelöst werden. Dadurch sinkt die psychische Belastung, es wird sehr viel Energie frei und der allgemeine Zustand wie auch das Kohärenzgefühl verbessern sich.

Die „Heldenreise“ wurde von Paul Rebillot, Gestalttherapeut und Theaterpädagoge aus San Francisco entwickelt. Sie ist ganzheitlich ausgerichtet und arbeitet mit Methoden der humanistischen Psychologie (Gestalttherapie, Bioenergetik usw.), kombiniert mit imaginativen, kreativen und kognitiven Techniken. Sie wird im Bereich der Erwachsenenbildung, der Fortbildung von Mitarbeitern in lehrenden und helfenden Berufen und im Managementtraining eingesetzt.

In die Untersuchung wurden 91 Besucher von neun Seminaren einbezogen. Das Alter der Probanden variierte von 20 bis 67 Jahren, 40 % waren Männer, 60 % Frauen, fast 70 % hatten Abitur, 41 % einen Hochschulabschluss. Vor dem Seminar lag der mittlere SOC-Wert der Teilnehmer bei 135,46 Punkten und damit unter dem Durchschnittswert der deutschen Bevölkerung (145,7), jedoch über Werten, wie sie bei der Aufnahme von stationär behandelten Psychosomatikpatienten gemessen wurden (112,4 bzw. 123,4). Dies erklärt sich vermutlich daraus, dass sich ein Teil der Probanden einfach nur weiterbilden oder weiterentwickeln wollte und einen durchschnittlichen SOC-Werte hatte, ein anderer Teil aber durch psychische Probleme zur Teilnahme am Seminar motiviert wurde.

Direkt nach der Heldenreise war eine durchschnittliche signifikante Erhöhung des SOC um 8,87 Punkte auf 144,3 Punkte messbar.

Eine Nacherhebung ca. 10 – 12 Monate nach dem Seminar ergab eine weitere signifikante Erhöhung des Kohärenzoeffizienten auf 147,99 Punkte. Es handelt sich also bei der Veränderung nicht um einen „Honeymoon“-Effekt, der sich nach dem Kurs wieder verliert, sondern um eine bleibende und sich weiter fortsetzende Verbesserung.

Da ein höheres Kohärenzgefühl nach zahlreichen Untersuchungen statistisch mit höheren Werten für Gesundheit, vor allem für psychisches Wohlbefinden zusammenhängt, müssten mit der Erhöhung des SOC auch gesundheitliche Verbesserungen bei den Teilnehmern einhergehen. Eine weitere, noch nicht veröffentlichte

Untersuchung bestätigt dies. Danach verbessert sich nicht nur das Kohärenzgefühl durch die „Heldenreise“, sondern es sinkt auch die allgemeine psychische Belastung und die Depressivität erheblich.

Die komplette Studie kann kostenlos per Email oder gegen Rückporto von 144 ct bezogen werden beim Institut für Gestalt und Erfahrung, Kormoranweg 23, D-83512 Wasserburg, Tel. 08071-103489, Fax 08071-103490, Email [info@heldenreise.de](mailto:info@heldenreise.de), Home [www.heldenreise.de](http://www.heldenreise.de)

Literatur:

- Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: dgvt-Verlag
- Bengel, Jürgen / Strittmatter, Regine / Willmann, Hildegard (2001): Was erhält Menschen gesund? - Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung; Bd. 6)
- Rebillot, Paul (1997): Die Heldenreise. Ein Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung. München: Kösel

### **Salutogenese und Kohärenzgefühl**

Der Arzt Aaron Antonovsky ging davon aus, dass es bestimmte Einstellungen gibt, welche dazu führen, dass Menschen unter identischen Stressbedingungen eher gesund bleiben als andere und versuchte herauszufinden, welche dies sind. Er drehte damit die gängige Praxis um, zu untersuchen, was krank macht.

Antonovsky arbeitete drei Faktoren heraus, die seiner Meinung nach dafür verantwortlich sind, dass Menschen eher gesund bleiben als andere:

- das Gefühl der **Verstehbarkeit** (comprehensibility)
- das Gefühl der **Handhabbarkeit** (manageability)
- und das Gefühl der **Sinnhaftigkeit** (meaningfulness)

des eigenen Lebens.

Diese drei Faktoren ergeben zusammen das **Kohärenzgefühl** (sense of coherence), das Gefühl einer "Stimmigkeit".

Antonovsky entwickelte 1979 einen Fragebogen, um dieses Kohärenzgefühl zu messen. Seit dieser Zeit wird intensiv und weltweit mit diesem Instrument geforscht. Dabei hat sich herausgestellt, dass die psychische Gesundheit erheblich, die physische Gesundheit ebenfalls, aber nicht so deutlich, mit dem Kohärenzgefühl korrelieren (zusammenhängen).

Obwohl sich die drei Faktoren Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit empirisch nicht eindeutig auseinander halten ließen, sind sie weiterhin interessant, um das Konzept des Kohärenzgefühls zu verstehen.

Antonovsky ging davon aus, dass sich das Kohärenzgefühl im Laufe der Entwicklung des Einzelnen entwickelt und vor allem von seiner Umgebung abhängt. Er meinte, dass es beim Erwachsenen kaum mehr verändert werden kann, allenfalls negativ durch Traumata wie Unfälle usw. Deshalb wurde noch wenig untersucht, welche Maßnahmen das Kohärenzgefühl verbessern könnten.

Die „Heldenreise“ ist die erste Kurzzeitmassnahme, für die eine Verbesserung des SOC nachgewiesen werden konnte.