

Seelischer Halt (inner support) im Alltag von Menschen

Empirische Befunde

Zusammenfassung:

Was gibt Menschen im Alltag und bei Belastungen seelischen Halt? Diese Frage ist für die Förderung der seelischen Gesundheit, für Stressverminderung, Psychotherapie und psycho-educative Gruppen bedeutsam.

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird der Ausdruck „Seelischer Halt“ zwar oft verwendet; aber er war bisher kein Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. In der vorliegenden Arbeit wurden Art, Inhalt, Ausmaß und Auswirkungen von „seelischem Halt“ erforscht, bei 174 Personen.

Einige Ergebnisse:

- Deutlich haltgebend waren Partner, Freunde, religiös-spirituelle Glaube, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten u.a.m.
- Die meisten Personen hatten schon oft über ihren seelischen Halt nachgedacht; jedoch konnten sie spontan nur einen Teil davon angeben. Erst beim Ankreuzen vorgegebener seelischer Halt-Items wurde ihnen die Vielzahl bewusst.
- Ob ihnen etwas Halt gab, merkten die Personen an positiven Empfindungen, z.B. sich besser fühlen, weniger Angst u.a.
- Das Ausfüllen des Untersuchungsboogens bewirkte bei den Personen eine größere Bewusstheit ihres seelischen Haltes, Anregungen zur Selbstreflexion u.a.
- Die Mehrheit gab an, ihren seelischen Halt verstärken zu können und machte konkrete Angaben zur Verwirklichung. – Praktikable Möglichkeiten zur Verstärkung des seelischen Haltes (sog. Ressourcen-Aktivierung) bei Patienten in der Psychotherapie, in Gesundheitsseminaren und bei Jugendlichen werden dargestellt.

Schlüsselwörter:

Gesundheitspsychologie, seelischer Halt, inner support, intrapsychische Ressourcen, Psychotherapie, psycho-educative Gruppen.

Abstract:

That people strengthen their inner sources of help (resources) is regarded as promoting in psychotherapy, counselling and education. In day-to-day language the expression „inner support“ is often used, however this has until now not been the subject of scientific research. Content, extent and effect of inner support are examined in the presented research. 174 people gave information to this. Markedly giving of support were eg: partner, friends, religious-spiritual beliefs, trust in own abilities etc. Most of the people had already thought often about their inner support. However spontaneously they could mention only a fraction of this; they did become aware of the multitude only through ticking boxes of inner support items provided with. That something gave them inner support people recognised distinctly by having positive perceptions, eg they felt better, less anxiety etc. – The completion of the questionnaire resulted in: People became more aware of their inner support, they derived indications for self-reflection etc. The majority stated, that they could reinforce their inner support and made concrete statements for its realisation. – Practical possibilities for a so termed Resource-Activation for patients in psychotherapy and for youths in education are being presented.

Key Words:

Psychic health, inner support, intrapsychic resources, psychotherapy, psycho-educational groups.

Bei Untersuchungen zur Bewältigung schwerer seelischer Belastungen, z.B. bei existentiellen Krisen oder bei der Begleitung Sterbender fiel uns auf: Die Befragten verwendeten öfter den Begriff „Seelischer Halt“, z.B.: „Gespräche mit meinen Freunden und verständnisvollen Mitmenschen haben mir seelischen Halt gegeben“, „Halt gibt mir mein Glaube an Gott.“ In vorhergehenden Untersuchungen war 95 % der Befragten der Begriff „Halt“ im seelischen Bereich bekannt und sie verwandten ihn öfter; ferner konnten sie mit dem Begriff „Seelischer Halt“ in etlichen Bereichen besser umgehen als mit dem Begriff „Sinn“ (Richter, 1994; Doll, 1994).

So beschlossen wir, diesen Bereich zu erforschen. Denn die Kenntnis ist für die Klinische und Pädagogische Psychologie bedeutsam: Was empfinden Menschen im Alltag als seelisch haltgebend? Wie förderlich ist dies für die seelische Lebensqualität? Gibt es Möglichkeiten, seelischen Halt zu verstärken?

Unter „Seelischer Halt“ (inner support) verstehen wir: Wahrnehmungen, Gedanken, Erfahrungen, Erinnerungen-Vorstellungen eines Lebensbereiches werden als wertvoll angesehen und lösen beim Erinnern-Nachdenken positive stabilisierende Empfindungen, Gefühle und Gedanken in Personen aus. Dies wird besonders in schwierigen Situationen als bedeutsam und hilfreich empfunden.

Stand der Forschung

Im Unterschied zur Bekanntheit des Begriffes „Seelischer Halt“ bzw. „Halt“ in der Bevölkerung war der Begriff in der wissenschaftlichen Psychologie bisher nicht Gegenstand der Forschung. Bei der Literaturrecherche im deutschsprachigen Raum (Psychindex) war „Halt“, „Innerer Halt“, „Seelischer Halt“ u. ä. nicht anzutreffen, ebenfalls nicht in psychologischen Lehrbüchern und Nachschlagewerken.

Der Begriff „positive mentale Repräsentation“ ist dem Begriff „Seelischer

Halt“ weitgehend äquivalent. Rosenzweig et al. (1996) wiesen in einer originellen Arbeit nach: Gute Psychotherapeuten sind bei ihren Patienten positiv mental repräsentiert. Denken Patienten an ihre Therapeuten, stellen sie sich etwa vor, sie würden mit dem Therapeuten über ihre Schwierigkeiten sprechen, dann spüren sie positive aktivierende Gedanken und Gefühle. Ähnliches ereignet sich bei Schulkindern, bei denen der Lehrer positiv mental repräsentiert ist (Nieden u. Tausch, 2005). – Ebenfalls sind die Begriffe „intrapyschischer Support“ bzw. „inner support“ und der Begriff der subjektiven intra-personellen Ressourcen (Willutzki, 2000) dem Begriff „Seelischer Halt“ weitgehend ähnlich.

„Seelischer Halt“ weist eine gewisse Gemeinsamkeit mit den Begriffen „Sinn“ und „Werte“ auf. Dies ergibt sich aus der Korrelation der Rangreihen der inhaltlichen Angaben zu diesen Begriffen bei 212 Personen (Sinn und Seelischer Halt = .76, Werte und Seelischer Halt = .57) (Richter, 1994; Doll, 1994).

Fragestellungen

Angesichts des Fehlens von Forschungen war unsere Untersuchung auf grundlegende Fragen gerichtet, auf Art, Inhalt, Ausmaß, Auswirkungen und Förderung von seelischem Halt bei Menschen im Alltag:

- Was gibt Menschen im Alltag seelischen Halt (inner support)? Wobei empfinden sie seelischen Halt, in welchem Ausmaß?
- Wie bewusst ist es Menschen, was ihnen seelischen Halt gibt?
- Denken Menschen oft über ihren seelischen Halt nach?
- Woran merken Menschen, ob ihnen etwas seelischen Halt gibt? Was spüren sie bei seelischem Halt?
- Können/wollen Menschen ihren seelischen Halt verstärken? Wenn ja, in welcher Weise?
- Gibt es Zusammenhänge zwischen „Seelischem Halt“ mit Persönlichkeitskalen des FPI-R (Fahrenberg u.a., 2001)?
- Wird durch das Ausfüllen eines Untersuchungsbogens eine größere Bewusstheit, Reflektion und Klärung über „Seelischen Halt“ erreicht?

Durchführung der Untersuchung

Zur Feststellung von Art und Ausmaß des individuellen seelischen Haltes wurden 2 Untersuchungsbogen entwickelt:

Untersuchungsbogen A:

Hier machten die Untersuchungspersonen spontan Angaben über ihren individuellen seelischen Halt in Stichworten oder kurzen Sätzen.

Der Bogen enthielt am Anfang eine kurze Verdeutlichung-Charakterisierung von seelischem Halt: „Wenn z.B. jemand im Gebirge auf einem schmalen Pfad geht, dann sucht er nach einem Halt, um nicht zu stürzen. Er faßt ein Gelände an oder läßt sich an gefährlichen Stellen von jemand begleiten ... Ähnlich ist es mit dem inneren, dem seelischen Halt“ ... Schreiben Sie bitte nun in Stichworten auf Ihren Bogen: „Was gibt Ihnen im Alltag „Seelischen Halt“?“

Nach der Angabe des seelischen Haltes in Stichworten oder kurzen Sätzen schätzten die Untersuchungspersonen anschließend bei jedem seelischen Halt das Ausmaß ein, von 1 (etwas) bis 3 (viel Halt).

Ferner beantworteten sie im Untersuchungsbogen folgende Fragen:

- Haben Sie bisher schon darüber nachgedacht, was Ihnen Halt gibt?
- Woran merken Sie, ob Ihnen etwas seelischen Halt gibt?
- Meinen Sie, dass Sie Ihren seelischen Halt verstärken können?
- Was hat Ihnen persönlich das Ausfüllen des Untersuchungsbogens gebracht?

Untersuchungsbogen B:

Hier kreuzten die Untersuchungspersonen bei 61 vorgegebenen Halt-Items an, ob ihnen das einzelne Item seelischen Halt im Alltag gab, und wenn ja, in welchem Ausmaß (0 = kein Halt, 3 = viel Halt). Die Halt-Items hatten wir aus früheren spontan beantworteten Untersuchungsbögen zusammengestellt (Richter, 1994; Doll, 1994).

Alle Untersuchungspersonen (Bogen A und B) beantworteten ferner die Skalen „Lebenszufriedenheit“ und „Emotionalität“ des FPI-R (Fahrenberg u.a., 2001).

Stichprobe der Untersuchung

133 Personen füllten die Untersuchungsbogen A und B aus. Sie beantworteten Untersuchungsbogen A (spontane Angaben zum seelischen Halt) in Gegenwart eines Untersuchers in einem Arbeitsraum; dann wurde ihnen der Bogen B (vorgegebene Items zum Ankreuzen) ausgehändigt und sie sandten ihn im vorfrankierten Rückantwortbrief zurück.

41 weitere Personen füllten nur Untersuchungsbogen B (Ankreuzung von vorgegebenem Halt) aus. Sie wurden weit gestreut verteilt und von den Personen im vorfrankierten Brief an uns zurückgesandt.

Die insgesamt 174 Untersuchungspersonen waren zu 65 % weiblich, Durchschnittsalter 45 Jahre, Range 18 bis 90. Hauptschulabschluss hatten 10 %, Mittlere Reife 31 %, Abitur 26 %, Hochschulabschluss 33 %. – 63 % waren berufstätig, der Rest Rentner, Hausfrauen, Studenten.

Ergebnisse

„Was gibt mir in meinem Leben seelischen Halt?“ (Untersuchungsbogen A)

Die spontanen Aussagen erfolgten in Stichworten oder kurzen Sätzen. Im Durchschnitt gab jede Person 5,9 verschiedene Haltquellen an sowie das jeweilige Ausmaß davon (1 = etwas Halt bis 3 = viel Halt). – Die Aussagen wurden von uns dem Inhalt entsprechend zwecks Übersichtlichkeit 31 Kategorien zugeordnet.

Spontan angegebener seelischer Halt (Ausmaß 1–3), geordnet nach der absoluten Häufigkeit der Angaben, jeweils mit einem wörtlichen Beispiel, N = 133

1. Freunde = 59 % „Telefonate mit meiner besten Freundin, die in einer anderen Stadt lebt.“
2. Familie = 52 % „Meine Familie: Ehefrau, vier Kinder.“
3. Religiöser-spiritueller Glaube = 46 % „Mein christlicher Glaube, dass es einen guten Gott gibt, in dem ich geborgen bin.“
4. Partner/in = 43 % „Die Liebe meiner Frau und meine Liebe ihr gegenüber.“

5. Beruf = 31 % „Anerkennung im Beruf und relativ sicherer Arbeitsplatz.“
6. Kinder = 29 % „Mit Kindern zu spielen und sich um sie zu kümmern.“
7. Natur = 28 % „Naturbeobachtungen, das Werden und Vergehen beobachten, ein unendliches Wunder.“
8. Vertrauen in eigene Fähigkeiten = 27 % „Meine Kompetenz im Beruf und in ehrenamtlicher Tätigkeit.“
9. Positive Gedanken = 23 % „Die Erinnerung an Situationen, die ich gemeistert habe.“
10. Mitmenschen = 23 % „Freude am Umgang mit anderen Menschen, gute Nachbarschaft.“
11. Kreative Betätigung/Hobby = 21 % „Musik hören und musizieren, Muster stricken und nähen.“
12. Sinnvolle Aufgabe/anderen helfen = 20 % „Anderen in schwierigen Situationen helfen, zu spüren, dass ich ihnen etwas „geben“ kann.“
13. Sport, Bewegung = 20 % „Regelmäßiges Joggen mit meinem Mann.“
14. Gespräche = 18 % „Intensive tiefe Gespräche mit Freunden.“
15. Lesen-Literatur = 17 % „Meine Bücher.“
16. Vertrautes Lebensumfeld = 17 % „Mein Zimmer, Haus, Garten und Umfeld.“
17. Bestätigung durch andere Menschen = 15 % „Wenn mir jemand das Gefühl gibt, dass er mich mag.“
18. Stille, Meditation = 15 % „Zeiten der seelischen und körperlichen Entspannung.“
19. Bestimmte Erfahrungen = 14 % „Jahre der Pflege meiner dementen Mutter; im Nachhinein ein Gewinn, bin erwachsen geworden.“
20. Materiell abgesicherte Existenz = 13 % „Mich versorgen zu können, wirtschaftlich unabhängig sein.“

Ferner: Eltern = 8 %, Selbsthilfegruppe-Psychotherapie = 7 %, Gesundheit = 7 %, Reisen-Urlaub = 7 %, Tiere = 5 %, Vorbilder = 3 %, Lernen = 3 %, verstorbene Angehörige = 2 %.

Welche seelischen Halt-Bereiche werden als „viel Halt“ gebend empfunden?

Die 133 Untersuchungspersonen hatten bei dem Bogen A hinter dem spontan angegebenen seelischen Halt auch das Ausmaß angegeben (1 = et-

was Halt, bis 3 = viel Halt). Im Folgenden sind die Bereiche angeführt, bei denen die Personen das größte Ausmaß (3) an seelischem Halt empfanden:

1. Familie = 37 %
2. Glaube = 36 %
3. Partner = 35 % *
4. Freunde = 30 %
5. Kinder = 20 % *
6. Vertrauen in eigene Fähigkeiten = 16 %
7. Positive Denkmuster = 13 %
8. Gespräche = 12 %
9. Beruf = 11 %
10. Andere Mitmenschen = 10 %
11. Bestätigung durch Mitmenschen = 9 %
12. Sinnvolle Aufgabe, anderen helfen = 8 %

Diese Bereiche werden in hohem Ausmaß als haltgebend empfunden; sie erstrecken sich überwiegend auf zwischenmenschliche Beziehungen. Was dabei genauer gesehen haltgebend ist, enthält die nachfolgende Aufstellung, so z.B. angenommen werden u.a.

Seelischer Halt, Ankreuzen vorgegebener Halt-Items, mit Ausmaß „Viel Halt“ (Untersuchungsbogen B)

Hier gaben 166 Untersuchungspersonen durch Ankreuzen an, welches Ausmaß von Halt sie bei jedem der 61 Halt-Items empfanden (0 = kein Halt, 1 = etwas Halt, 2 = Halt, 3 = viel Halt).

Die 10 am häufigsten angegebenen Bereiche „Viel Halt“

- Partner* = 62 %
- Angenommen werden = 56 %
- Gespräche = 55 %
- Gebraucht werden = 48 %
- Von anderen gemocht werden = 47 %
- In Krisen nicht allein sein = 47 %
- Kontakt zu engen Freunden = 47 %
- Glaube = 46 %
- Regelmäßige Beschäftigung = 42 %
- Selbstbewusst handeln = 41 %

Eine Auswahl weiterer häufig genannter Halt-Bereiche

- Beziehung zu den Kindern* = 36%
- In der Natur sein = 34 %
- Sich körperlich gut fühlen = 31 %
- Bestimmte Bücher = 28 %
- Anderen Menschen helfen = 26 %
- Selbstdisziplin = 19 %
- Nahe, verstorbene Menschen=13%
- Finanziell versorgt sein = 36 %

- Sein Leben als sinnerfüllt empfinden=32%
- Dankbar sein = 30 %
- Ziele haben und erreichen = 28 %
- An positive Ereignisse zurückdenken=25%
- Stadt, Umgebung, Landschaft=19%
- Vorbilder haben = 11 %
- Unterstützung d. Freunde = 34%
- Humor haben = 32 %
- Die eigene Wohnung = 29 %
- Meditation oder Gebet = 28 %
- Die Beziehung zu den Eltern=25 %
- Interesse für Kunst, Musik = 15 %
- Tiere = 8 %

Das sind die Häufigkeiten der Halt-Bereiche, die als viel Halt gebend empfunden werden.

„Seelischer Halt“ bei spontanen Angaben vs. beim Ankreuzen vorgegebener Bereiche

Hier gab es deutliche Unterschiede: Spontan wurden erheblich weniger Bereiche als viel Halt gebend angegeben, verglichen mit der Ankreuzung vorgegebener Haltbereiche als viel Halt gebend im Untersuchungsbogen B. Einige Beispiele: Partner 35 % (spontane Angaben) vs. 62 % (Ankreuzen); Kinder 20 % vs. 36 %; Gespräche 12 % vs. 55 %; Beruf 11 % vs. 33 %; anderen helfen 8 % vs. 26 %; Natur 7 % vs. 34 %; Eltern 5 % vs. 25 %; Dagegen zeigten sich geringere Unterschiede bei Glaube 36 % vs. 46 % oder Freunde 30 % vs. 34 %.

Viele Personen geben also bei spontaner Nennung Halt-Bereiche nicht an, die sie beim Ankreuzverfahren als haltgebend bewerten. Warum? In nachträglichen Gesprächen mit Untersuchungspersonen ergab sich: Etliche „Seelischen Halte“ wurden den Personen bei den spontanen Nennungen nicht bewusst, weil sie die positiven Auswirkungen als selbstverständlich angesehen hätten oder weil sie die Bedeutung von seelischem Halt insgesamt kaum gesehen, sich damit nicht beschäftigt hätten. Ein anderer wesentlicher Grund war: Etliche erlebten in den haltgebenden Bereichen zugleich Stress und Belastungen, z.B. Stress im Beruf, Schwierigkeiten in der Partnerschaft oder mit Kindern u. a. So würden sie das Positive – Stärkende – Haltgebende dieser Bereiche wenig empfinden. Das wird verständlich aus Befunden, nach denen Menschen bei starken seelischen Belastungen öfter das Negative sehen und weniger das positiv Erlebte erinnern.

So stellt die Förderung der Bewusstheit seelischer Haltbereiche bei Patienten in der Psychotherapie, in der Prävention und bei Jugendlichen gleichsam eine „Ressourcen“-Aktivierung dar, eine Aktivierung positiver Vorstellungen-Gedanken; ferner auch positiver Empfindungen, wie das folgende Kapitel zeigt.

„Woran merken Sie, ob Ihnen etwas Halt gibt?“

Die Beantwortung dieser Frage (N = 130) gibt Informationen, wie seelischer Halt sich in Menschen auswirkt, was sie dabei empfinden, was seelischer Halt für sie bedeuten kann. Die Antworten (Mehrfachnennungen waren möglich) wurden gemäß ihrer Ähnlichkeit in 14 Kategorien zwecks besserer Übersicht geordnet. Im Folgenden sind sie mit einzelnen Beispielen angeführt:

1. Sich besser fühlen: 46 % gaben dies an. Z.B. „Es geht mir besser“, „Es macht mich leicht, lebensfroher“, „Es stimmt mich positiver“, „Ich fühle mich gesünder“
2. Mehr Zutrauen zu sich haben, Neues in Angriff nehmen, verbesserte Fähigkeiten: 34 %, z.B. „Ich bin nicht mehr nervös, ängstlich, unfähig“, „Meine Gedanken ordnen sich“, „Ich kann besser auf andere Menschen zugehen“, „Ich spüre mehr Kräfte“, „Ich bin aktiver“
3. Ruhe, Gelassenheit, Entspannung: 34 %. „Ich werde ruhiger und ausgeglichener“, „Es führt zu mehr Frieden in mir“
4. Sicherheit, Geborgenheit, weniger Angst: 28 %. „In Situationen, wo ich Halt habe, fühle ich mich sicher und geborgen, habe keine Angst“
5. Vertrauen, Zuversicht: 24 %. „Ich spüre großes Vertrauen“, „Meine Einstellung wird optimistischer“, „Die Probleme sehen nicht mehr so unüberwindbar aus“, „Es entsteht so etwas wie Lebensmut“
6. Schweres besser ertragen können: 21 %. „Ich kann eine empfundene Sinnlosigkeit aushalten und akzeptieren“, „Ein Gefühl von Geborgenheit in Zeiten der Verzweiflung“, „Die Gedanken an Probleme verschwinden bzw. sind für einige Zeit nicht präsent“
7. Dankbarkeit, Zufriedenheit spüren: 14 %. „Ich bin dankbar“, „Ich fühle mich innerlich zufrieden“, „Ein warmes Gefühl“

8. Neue Kraft: 12 %. „Ich bekomme wieder neue Energie, positiven Auftrieb“, „Ich bekomme Kraft, fremdes Leid mitzutragen“
9. Ausgeglichenheit, inneres Gleichgewicht: 12 %. „Die Harmonie kehrt zurück“, „Ich werde seelisch stabiler“, „Ich habe das Gefühl des Einklanges mit mir“
10. Sich aufgehoben fühlen, loslassen, sich öffnen: 11 %. „Ich kann loslassen, abgeben, fühle mich angenommen“, „Ich bin offener“
11. Positivere Einstellung anderen gegenüber: 8 %. „Geduldiger und liebevoller auch mit schwierigen Menschen“, „Ich spüre, dass ich gemocht werde“
12. Größere innere Klarheit: 8 %. „Es entsteht Klarheit in mir selbst“, „Meine Gedanken ordnen sich“, „Meine Gefühle und Gedanken orientieren sich wieder an höheren Werten“
13. Allgemeine oder bildhafte Aussagen zu seelischem Halt: 6 %. „Ich habe Boden unter den Füßen“, „Es sind Dinge, die meiner Seele gut tun, ich brauche sie immer wieder“
14. Erkennen, was Halt gibt, durch den realen oder vorgestellten Verlust von Halt: 5 %. „Oft merke ich erst im Nachhinein, was Halt gibt oder gegeben hat, wenn es weg ist“, „Wenn ich mir vorstelle, es nicht mehr zu haben, merke ich, wie wichtig es für mich ist“

Seelischer Halt ist somit nicht etwas Konstruiert-Spekulatives. Sondern die mentalen Repräsentationen von konkreten haltgebenden Erfahrungen, Vorstellungen, Kognitionen lösen in uns positiv-förderliche Gefühle, Gedanken, Stimmungen und Kräfte aus, wirken auch physiologisch günstig.

Verstärkung des seelischen Haltes

Dies ist für das Vorhaben sinnvoll, in Psychotherapie, Beratung, Erziehung oder Selbsthilfe den seelischen Halt von Menschen, ihre intrapsychischen Ressourcen zu fördern. So fragten wir die Untersuchungspersonen: „Meinen Sie, dass Sie Ihren seelischen Halt verstärken könnten?“ Ergebnis bei N = 144 Personen: 79 % = Ja; 3 % = Ja und Nein; 1 % = Weiß ich nicht; 17 % = Nein (davon 84 % = „Habe genug Halt“).

Ein beeindruckender Befund: Fast 80 % sind der Auffassung, dass sie ihren

Halt verstärken können. Auf die Zusatzfrage: „Wenn ja, wie?“ antworteten 133 Personen mit insgesamt 180 Aussagen, die in 13 Kategorien geordnet wurden:

- Durch verbesserte Kontakte zu Mitmenschen, Gespräche = 36 %. Z.B. „Beziehungen bewusster gestalten“, „Durch intensivere Gespräche“, „Indem ich mich Freunden gegenüber mehr öffne“.
- Sich seiner Haltquellen mehr bewusst werden, sie nutzen = 17 %. „Mir mehr bewusst machen, was mir Halt gibt“, „Öfter an den Halt denken“, „Das zu fördern und zu pflegen, was mir Halt gibt“.
- Mehr Selbstvertrauen, Halt in sich selbst finden = 15 %. „Stärkung des Selbstvertrauens, dass ich nicht sofort in allem Probleme sehe und aus dem Gleichgewicht gerate“.
- Religiosität = 15 %. „Indem ich noch mehr Vertrauen zu Gott bringe und damit zu mir selbst komme“, „Mehr Zeit in der Stille zu Gott“.
- Meditation-Entspannungsübungen = 14 %. „Regelmäßig Gebet und Meditation“, „Durch mehr Zeit für mich, für Entspannung und Joggen meine innere Ruhe und meinen Mittelpunkt wieder herstellen“.
- An sich arbeiten = 12 %. „Mit mir selbst „ins Reine“ kommen“, „Sich nicht fortreißen lassen“.
- Mehr Ruhe und Gelassenheit = 11 %. „Durch bewusstes Innehalten, durch mehr Pausen“, „Aus der Stille leben“.
- Mehr Zeit für sich selbst = 9 %. „Bessere Zeiteinteilung“, „Mein Leben ordnen in wichtige und unwichtige Dinge“, „Weniger Zerstreuung, mehr Alleinsein“.
- Mehr Selbstdisziplin, bessere Planung, Konzentration = 9 %. „Durch diszipliniertere und regelmäßige Lebensführung“, „Mehr Konzentration auf das Wichtige, anstatt sich im Kleinen zu verlieren“.

Die restlichen Kategorien waren: Bewegung-Natur = 7 %, Positiv denken = 4 %, Sich annehmen = 4 %, Verschiedenes = 5 %.

So haben viele Personen konkrete differenzierte Vorstellungen, wie sie ihren seelischen Halt verstärken könnten.

„Haben Sie bisher schon darüber nachgedacht, was Ihnen Halt gibt?“ (N = 146)

50 % hatten schon oft über ihren seelischen Halt nachgedacht, 30 % manchmal, 16 % selten, 4 % noch nicht. – Mehr Frauen als Männer hatten schon „oft über ihren Halt nachgedacht“ (55 % vs. 40 %), ferner Personen mit Kindern im Vergleich zu Personen ohne Kinder.

„Was hat Ihnen persönlich das Ausfüllen dieses Untersuchungsbogens gebracht?“

Welche Auswirkungen können bei Personen erwartet werden, die z.B. in einem Stresseminar oder in einer Psychotherapiegruppe einen derartigen Bogen bearbeiten? Die Antworten von N = 113 wurden sieben Kategorien zugeordnet. Einige Ergebnisse:

- Der persönliche Halt ist mir bewusster geworden, ist mir klarer geworden = 31 %. Z.B. „Menschen und Situationen, die mich tragen, sind mir bewusster geworden.“ „An meinen „Kreuzchen“ sehe ich, was ich sonst „nur“ fühle; ich bin recht zufrieden und dankbar dafür.“ „Es war ein interessanter Einblick in mein Leben.“ „Ich habe viel über mich erfahren, wie ich meinen Lebensstil ändern kann.“ „Die Erkenntnis, dass ich den meisten Halt aus mir selber ziehe.“ „Es wurde mir deutlich, wie viel Positives es in meinem Leben gibt!“ „Es hat mir bewusst gemacht, die Dinge, die mir Halt geben, intensiv zu schätzen und dankbar dafür zu sein.“
- Ich habe Anregungen zum Nachdenken bekommen = 25 %. „Ich sollte dies öfter tun, um mir meine Handlungsweisen bewusster zu machen.“ „Es war eine Reflexion über mein Leben, den Sinn.“ „Ein intensives Nachdenken über Dinge, die mir wichtig sind bzw. die mir wichtiger sein sollten.“ „Die Fragen haben Überlegungen angestoßen: Bin ich zufrieden? Was fehlt? Was sollte ich öfter machen?“
- Ich habe erkannt, viel Halt zu haben = 17 %. „Ich war positiv überrascht, wie viele Dinge mir Halt geben. Es wirkt beruhigend.“ „Die Erkenntnis, dass Mannigfaltiges in meinem Leben ist, was meinem Dasein Halt verleiht, für das ich dankbar sein kann.“ „Ich habe zum ersten Mal darüber nachgedacht, was mir Halt gibt. Es macht mich zufrieden.“ „Ich habe erkannt, wie viele Dinge in meinem Leben positiv sind und mir Halt, Freude und Sinn geben. Wie reich mein Le-

ben ist.“ „Mir wurde bewusst, dass es viel mehr Dinge gibt, die mir Halt geben, als es mir vorher bewusst war.“

- Ich habe die Erkenntnis gewonnen, dass seelischer Halt mir z.T. fehlt, dass ich eigentlich mehr Halt haben könnte = 5 %. „Ich könnte eigentlich mehr Halt haben!“ „Dass es eine Menge Dinge, die mir Halt geben könnten, in meinem Leben bisher nicht gibt.“
- Erinnerung an persönliche Erkenntnisse = 5 %. „Ich bin mir wieder darüber im Klaren, welche Dinge wichtig sind.“ „Eine intensive Rückschau und Besinnung auf das bisherige Leben und die damit verbundenen Werte und Erfahrungen.“ „Einiges wird wieder ins Gedächtnis gerufen, das man im Alltag vergißt. Das aber so wichtig ist.“
- Anregungen bekommen = 3 %. „Eine Anregung, stärker auf entsprechende Situationen zu achten oder sie aktiv herbeizuführen.“ „Bereiche vermittelt bekommen, die ich nutzen könnte, um stabiler zu werden.“ „Es ist mir bewusst geworden, dass es Dinge gibt, die ich tun könnte, um mehr Halt zu spüren.“
- Es hat mir wenig bzw. nichts gebracht = 12 %. „Es fällt mir nichts ein.“ „Ich konnte mich nicht entscheiden, so viele Fragen zu beantworten.“

Die Befunde zeigen: Das Nachdenken der Untersuchungspersonen während des ca. 25minütigen Ausfüllens des Bogens führte zu psychotherapeutisch wesentlichen Vorgängen, so größerer Bewusstheit-Klarheit über eigene „Ressourcen“ sowie über das Leben in der Vergangenheit und sinnvollen Vorsätzen für die zukünftige Lebensgestaltung. Dieser Effekt wird wesentlich verstärkt, wenn Personen anschließend an das Aufschreiben ihres seelischen Haltes darüber in einer Kleingruppe sprechen. Dies fördert eine vermehrte klärende Zuwendung zu wichtigen positiven Bereichen des eigenen Erlebens sowie möglicher Verbesserungen.

Seelischer Halt und Persönlichkeitscharakteristiken (FPI-R)

Folgende Ergebnisse zeigten sich bei N = 138 Personen:

1. Personen mit größerer „Lebenszufriedenheit“ (FPI-R) hatten ein signifikant größeres Ausmaß an see-

lischem Halt bei folgenden Items des Ankreuzungsbogens B, im Vergleich mit Lebensunzufriedenen Personen (FPI-R): Partner/Partnerin, Vorbilder haben, sich körperlich gut fühlen, an positive Ereignisse zurückdenken, sich selbst vertrauen, an sich glauben, sich Mut zusprechen, positiv denken, sich selbst leiden können, dankbar sein, sein Leben als sinnerfüllt empfinden, sich auf sich verlassen können, sich an kleinen Dingen freuen, so leben wie man möchte, Körperkontakt, in Krisen nicht allein sein. Charakteristisch ist: Die überwiegende Anzahl dieser Halt-Items betrifft den Seelischen Halt in sich selbst, z.B. sich selbst vertrauen, sich körperlich gut fühlen u.a.

2. Emotional stabile Personen (Skala „Emotionalität“ des FPI-R) hatten bei 9 Items des Bogen B ein signifikant größeres Ausmaß an seelischem Halt, verglichen mit Personen mit geringerer emotionaler Stabilität. Auch hier sind es Halt-Items, die den seelischen Halt in sich selbst betreffen.
3. Ein naheliegender geringer Zusammenhang (.29) ergab sich zwischen dem durchschnittlichen Ausmaß an seelischem Halt bei den 61 vorgegebenen Items (Bogen B) mit „Lebenszufriedenheit“ (FPI-R). Ferner hatten Personen mit geringerer „emotionaler Labilität“ (FPI-R) ein größeres durchschnittliches Ausmaß an seelischem Halt (r = .21).

Seelischer Halt und demographische Daten

Das Ausmaß des seelischen Haltes bei den vorgegebenen 61 Halt-Items (Bogen B) wurde in Beziehung gesetzt zu den demografischen Daten. Folgende Befunde ergaben sich:

- Personen mit Haupt- oder Real-schulabschluss hatten ein signifikant größeres Ausmaß an Halt als Personen mit Abitur/Hochschulabschluss (r = .27).
- Frauen hatten ein signifikant größeres Ausmaß an seelischem Halt als Männer, sowohl im Durchschnitt aller 61 Items als auch besonders bei folgenden Items: Sich mit Gleichgesinnten treffen, Unterstützung durch Freunde, Vorbilder haben, Interesse für Kunst/Musik, rel. Glaube und spirituell-philosophische Gedanken, in

der Natur sein, dankbar sein, intensive Gespräche mit verständnisvollen Menschen, sich für sinnvolle Ziele engagieren.

- Personen älter als 51 Jahre gaben bei folgenden seelischen Haltquellen ein größeres Ausmaß an als jüngere: Interesse für Kunst und Musik, in der Natur sein, dankbar sein, religiös im Alltag sein, Erinnerung an bereits verstorbene Menschen.
- Zur Frage, wie sie ihren Halt verstärken könnten, gaben ältere Menschen häufiger an: Religiosität, Meditation und Entspannung. Jüngere gaben häufiger an: Sich selbst besser kennenlernen, Ruhe und Gelassenheit entwickeln, mehr Selbstvertrauen, Halt in sich finden.

Diskussion der Ergebnisse

Die Befunde der Untersuchungen ermöglichen folgende Aussagen: „Seelischer Halt“ ist ein für Laien, unabhängig von ihrer Schulbildung, gut verständlicher Begriff für bedeutsam positiv bewertete Erfahrungsbereiche (sog. inner support, intrapsychische Ressourcen). Die Mehrheit hatte schon über ihren persönlichen Halt nachgedacht. Sie konnte ihre verschiedenen Haltbereiche sprachlich gut darstellen, ebenfalls die zugehörigen Empfindungen und Gefühle. Fast 80 % gaben an, ihren seelischen Halt verstärken zu können und konnten konkrete Angaben dazu machen.

Psychologisch ist „Seelischer Halt“ die positive mentale Repräsentation von Erfahrungs-Erlebnisbereichen, die sich beim Erinnern-Vorstellen als förderlich, stützend und stärkend auswirken, auf seelische, aber auch auf physiologische Vorgänge. Häufig hat sich die mentale Repräsentation über Jahre aufgrund von Erfahrungen gebildet.

Bereiche, die als seelisch haltgebend wahrgenommen-empfundene werden, sind für das seelische Leben sehr bedeutsam, wertvoll, so Partner, Familie, Kinder, Freunde, religiöser Glaube u.a.; ferner Verhaltensqualitäten in Personen, z.B. Selbstkontrolle, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten u. a. – Diese seelisch sehr vielfältigen haltgebenden Inhalte hängen .76 zusammen mit dem, was als sinnvoll empfunden wird, und .56 mit dem, was als wertvoll angesehen wird (Richter, 1994). Gleichwohl differenzieren die Begriffe „Sinn“ und „Seelischer

Halt“ auch: So empfanden nur 16 % den religiösen Glauben als „sinnegebend“, aber 37 % empfanden den religiösen Glauben als „haltgebend“ (Richter, 1994).

Fast niemals wurde seelisch haltgebend angegeben, was etliche Menschen intensiv erstreben und was in der Öffentlichkeit Beachtung findet: Macht, Status, Karriere, Prestige oder Reichtum.

Seelischer Halt kann als Teil der „Positiven Psychologie“ sowie einer salutogenetischen Betrachtungsweise angesehen werden; also der Zuwendung zu dem, was für die seelische Lebensqualität von Menschen förderlich ist. Und was Menschen teilweise bei sich selber verstärken, verbessern können (self-improvement).

Die Auswirkungen von „Seelischem Halt“ auf das gefühlsmäßige und kognitive Erleben sind bedeutsam. Fast alle Personen machten konkrete Angaben zur Frage, woran sie merkten, dass ihnen etwas Halt gibt, z.B. „Sich besser fühlen“, „Größeres Zutrauen zu sich“, „Schweres besser ertragen zu können“, „weniger Angst“, „Ruhe-Gelassenheit-Entspanntheit“, „Sicherheit-Geborgenheit“ u.a.m. Gemäß den Aussagen fördern diese gefühlsmäßigen Empfindungen seelisches, z. T. körperliches Wohlbefinden; durch sie werden negative bedrohliche Gedanken, Stimmungen und Gefühle vermindert bzw. lösen sich auf. Das Erinnern oder Wahrnehmen von „Seelischem Halt“ ist gegensätzlich zu negativen Gedanken und Gefühlen.

Wahrscheinlich ist: Je bewusster, deutlicher und intensiver Menschen sich den haltgebenden mentalen Repräsentationen zuwenden, um so spürbarer sind die seelischen und körperlichen Auswirkungen.

Förderung-Verstärkung von Seelischem Halt

Angesichts der günstigen seelisch-körperlichen Auswirkungen bei der Vorstellung von seelischem Halt und des Zusammenhanges mit Sinn, Werten, Lebenszufriedenheit und seelischer Stabilität ist es naheliegend, den seelischen Halt und die Bewusstheit hierüber bei Menschen zu fördern. Schon die Bearbeitung des Untersuchungsbogens und das Nachdenken über den seelischen Halt – ohne Gespräche mit anderen –

führte zu größerer Bewusstheit, Klarheit, zu mehr Selbstreflexion, zur Angstminderung, positiveren Empfindungen. Ferner wurden ihnen viele seelische Halte bewusster. Ferner ist deutlich günstig, 80 % der Untersuchungspersonen konnten konkrete Angaben machen, wie sie ihren Halt verstärken könnten. Die Förderung von seelischem Halt kann geschehen in Psychotherapie, Psychoedukation, in Stressseminaren und Seminaren der persönlichen Weiterentwicklung, in der Schulunterrichtung und bei Jugendgruppen.

In der Gruppen-Gesprächspsychotherapie sowie in Seminaren zur Stressverminderung hat einer von uns (Reinhard Tausch, 2003) in langjähriger Praxis deutlich günstige Effekte bei Patienten und Seminarteilnehmern festgestellt. Die größere Bewusstheit über den seelischen Halt, das Sprechen der Mitglieder darüber in einem positiven Gruppenklima und das Finden von Ansätzen zur Verstärkung wurden als sehr hilfreich empfunden, auch von Menschen mit deutlichen seelischen oder körperlichen Beeinträchtigungen. – Es ist das, was häufig unter „Ressourcen-Förderung“ angestrebt wird. Eine Kurz-Beschreibung zur praktischen Durchführung in Gruppen (ca. 10–40 Personen):

Nach einer kurzen Klärung von „Seelischem Halt“ durch den Leiter schreiben die Teilnehmer ihre seelischen Halte auf ein Blatt, meist sind es 3–4 Haltbereiche. Danach sprechen sie über ihre Gedanken, Vorstellungen, Erfahrungen hierzu, in Kleingruppen zu 2–4 Mitgliedern. Das Sprechen darüber sowie die Kenntnisnahme, welche seelischen Halte andere haben, ist sehr förderlich. – Anschließend sammelt der Leiter die verschiedenen seelischen Halte der Teilnehmer an der Tafel, meist 50 oder mehr Haltbereiche. Es wird offenbar: Den meisten ist nur ein Teil ihres seelischen Haltes bewusst gewesen. Anschließend schreiben die Teilnehmer auf, welchen seelischen Halt sie zukünftig verstärken möchten, und wie sie das tun wollen, z.B. durch Stressverminderung im Beruf oder Verbesserung ihrer Partnerschaft. Diese Verstärkungen des seelischen Halts werden wieder in der Kleingruppe besprochen bzw. nach der Erarbeitung als Hausaufgabe bei der nächsten Gruppensitzung diskutiert. – So arbeitet jeder Teilnehmer an seinen individuellen verschiedenartigen seelischen Halten, angeregt und un-

terstützt durch die Klein-Gruppenmitglieder.

In der Einzel-Psychotherapie gibt der Psychotherapeut nach kurzer Einführung dem Patienten ein Blatt mit nach Hause zum Aufschreiben seiner seelischen Halte (Untersuchungsbogen A1). In der nächsten Therapiestunde spricht der Patient darüber mit dem Therapeuten. – Danach gibt ihm der Therapeut den Untersuchungsbogen B1 mit den 61 Halt-Items mit. Dem Patienten wird beim Ankreuzen zu Hause klar, dass ihm viele seiner seelischen Halte nicht bewusst waren, dass er sie z. T. als selbstverständlich ansah oder dass sie aufgrund von Stresserfahrungen ihm nicht bewusst wurden. Der Patient spricht dann beim nächsten Mal mit dem Psychotherapeuten über seine Haltbereiche. Durch das Sprechen werden ihm diese Erfahrungsbereiche bewusster, er sieht deutlicher das Positive oder etwa die Gefahr eines Verlustes von Halt ohne intensive Bemühungen. Diese Gespräche sind eine sehr gute Möglichkeit zur bewussteren Wahrnehmung und Verstärkung haltgebender Erfahrungs- und Tätigkeitsbereiche. Es ist eine konzentrierte, aber nicht-dirigierete Aussprache-Klärung über positive Aspekte entscheidender Lebensbereiche.

In Schulklassen und Berufsschulen ist das Vorgehen ähnlich wie in der Gruppenpsychotherapie oder psychoedukativen Gruppen. Lehrer berichteten uns, dass die Gespräche der Schüler in den Kleingruppen meist intensiv und persönlich waren, zu mehr gegenseitiger Nähe führten. Das Sprechen über den eigenen persönlichen Halt, das gegenseitige Zuhören und Einfühlen in andere wurde als sehr positiv empfunden.

Bedeutsam ist auch die Kenntnis für die Praxis von Psychologen, Psychotherapeuten, Lehrern und Erziehern: Bei angemessenem günstigen Beziehungsverhalten mit ihrer Person sind sie ebenfalls ein bedeutsamer seelischer Halt, eine günstige mentale Repräsentation für andere, so für Patienten oder Schüler (Rosenzweig et al., 1996; Nieden u. Tausch, 2003). Die günstige Beziehung zwischen Patient und Therapeut/Lehrer sowie der seelische Halt, der durch den Kontakt mit dem Therapeuten/Lehrer erfahren wird, führt auch zu reziproken positiven Gefühlen im Patienten/Schüler und damit auch zu einer Gegenkonditionierung-Desensibilisierung von ungünstigen Gefühlen (Tausch, 2001).

Abschließend: Seelischer Halt ist charakterisiert durch eine Vielfalt wesentlicher positiver Erfahrungen, Gedanken und Empfindungen aus verschiedenen Erfahrungsbereichen. Die bewusste Vergegenwärtigung von Bereichen des seelischen Haltes ist bedeutsam für die seelische Lebensqualität. – Wünschenswert sind weitere Forschungen, z.B. zur seelischen „Halt-Losigkeit“ von radikalen-aggressiven Jugendlichen und Gefängnisinsassen sowie zur Förderung ihres seelischen Haltes.

Literatur

- Doll, M. (1994). Sinn-Erfahrungen und innere Bilder. Inhalte und Zusammenhänge, eine empirische Untersuchung. Diplomarbeit. Universität Hamburg: Fachbereich Psychologie.
- Fahrenberg, J., Hampel, R. & Selg, H. (2001). Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI-R). 7. Aufl. Göttingen: Hogrefe.
- Konietzky, K. (2002). Seelischer Halt im Alltag, eine empirische Untersuchung. Diplomarbeit. Universität Hamburg: Fachbereich Psychologie.
- Nieden, S. & Tausch, R. (2003). Die mentale Repräsentation von Lehrern bei Schülern und bei Erwachsenen. Im Manuskript. Universität Hamburg: Fachbereich Psychologie.
- Richter, N. (1994). Bedeutung und Zusammenhänge von Sinn, Werten, innerem Halt und Zielen im Leben von Menschen, eine empirische Untersuchung. Diplomarbeit. Universität Hamburg: Fachbereich Psychologie.
- Rosenzweig, D., Farber, B. & Geller, J. (1996). Client's representations of their therapists over the course of psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 52, 197–207.
- Tausch, R. (2001). Wirkungsvorgänge in Patienten bei der Minderung seelischer Beeinträchtigungen durch Gesprächspsychotherapie. In Langer, I. (Hrsg.), *Menschlichkeit und Wissenschaft* (S. 523–548). Köln: GwG-Verlag.
- Tausch, R. (2003). *Hilfen bei Stress und Belastung*. 12. Aufl. Reinbek: Rowohlt.
- Willutzki, V. (2000). Ressourcenorientierung in der Psychotherapie. In Hammer, M. (Hrsg.), *Psychotherapeutische Perspektiven am Beginn des 21. Jahrhunderts*, III, 193–212. Tübingen: dgvt Verlag.

Anschrift der Verfasser

Prof. Dr. R. Tausch, Prof. Dr. I. Langer,
Dipl.-Psych. K. Konietzky

Psychologisches Institut III der Universität Hamburg

Von-Melle-Park 5, 20146 Hamburg

Tel. 040 4283853-53/-65