

Der Einfluss der Kontrollüberzeugung und des Deutungsstils auf die Gesundheit

Dr. Uwe Füllgrabe , Diplom Psychologe

Hann. Münden

1. Kontrollüberzeugung und Ursachendeutung

Menschen unterscheiden sich darin, wie sie die Welt und ihr Schicksal sehen. Dabei kann man unter anderem zwei wichtige Deutungsmuster unterscheiden:

a) **Ursachendeutung** (Kausalattribution)

Welche Ursachen sehen Menschen als Grund für die Ereignisse in ihrem Leben an?

Beispielsweise könnten sie, wenn sie krank geworden sind, sich fragen:

Lag es an *mir* oder lag es an *äußeren* Gründen (andere Menschen, Glück, Zufall usw.)?

Wirkt diese Ursache *zeitlich begrenzt*, oder ist sie *zeitlich stabil*?

Hat diese Ursache nur Einfluss auf einen *begrenzten Teil* meines Lebens, oder wirkt sie sich auf *viele Bereiche* meines Lebens aus?

b) **Kontrollüberzeugung**

Menschen unterscheiden sich auch darin, ob sie glauben, dass sie selbst ihr Leben und ihr Schicksal kontrollieren können (internale Kontrollüberzeugung) oder ob äußere Kräfte (Menschen, „das Schicksal“, Glück, die Sterne usw.) ihr Leben lenken.

Diese Deutungsmuster sind natürlich – wie meinen eigenen Forschungen zeigen – komplexer, als hier dargestellt und beispielsweise auch vom jeweiligen Problemgebiet abhängig. Beispielsweise kann jemand bei einem Problem glauben, dass er es kontrollieren kann, bei einem anderen Problem empfindet er vielleicht nur geringe eigene Beeinflussungsmöglichkeiten.

Diese Deutungsmuster haben erheblichen Einfluss auf das menschliche Leben, z. B. auf die Gesundheit.

2. Kontrollüberzeugung und Gesundung

Die extremste Form der Umsetzung von Kontrollüberzeugungen angesichts einer lebensbedrohlichen Situation stellt der Fall von Richard X dar (s. Lefcourt, 1980). Dieser hatte nach Schwierigkeiten mit seinem Flugzeug nur noch die Wahl zwischen verschiedenen Übeln. So schien ihm eine Bruchlandung in eine Anhöhe am Ende der Landebahn noch die beste Lösung zu sein. Dabei erlitt er aber schwere Verletzungen.

Trotzdem war Richard X nicht bereit, ein passiver Teilnehmer an seinem Schicksal zu werden. Er bestand im Krankenhaus darauf, an seiner Behandlung und den Entscheidungen darüber Anteil zu haben, und oft traten dabei Schmerzen auf. Ein

Beispiel seiner Bereitschaft, Schmerz als Preis für seine Wiedergenesung zu erleiden, stellten die von ihm selbst entwickelten Übungen dar, die ihm helfen sollten, wieder die Benutzung seiner Hände zu ermöglichen.

Neben derartigen konkreten Handlungen erlebte er auch ein intensives geistiges Phänomen, das er selbst „Isolationshalluzinationen“ nannte.

Wie viele Opfer eines traumatischen Stresses, erlebte Richard X den Absturz erneut mehrfach in seinen Träumen. Typisch für Richard X und sein starkes Kontrollbedürfnis war, dass er in dem Traum folgenden „Halluzinationen“ versuchte, aktiv das Ereignis zu vermeiden, d. h. er versuchte das Flugzeug derart zu steuern, dass die Bruchlandung verhindert wurde.

Im Laufe der Zeit veränderte sich der Inhalt seiner Träume, aber die psychologische Grundstruktur blieb immer gleich: **Er** war stets derjenige, der aktiv und verantwortlich war.

- In der damaligen Zeit begann der Watergate- Skandal. In seinen Träumen erlebte er mehrere Szenen, in denen er die verantwortliche Person war, die die Schuld für den Einbruch trug.
- In einem anderen lebhaften Traum erfand er eine Maschine, die Winterunterwäsche produzierte und so die Kriegswende im 2. Weltkrieg bewirkte.
- In einem anderen lebhaften Traum befand er sich in einer verdörrten und trockenen Wüste. Die ganze Welt, einschließlich er selbst und das Kamel, auf dem er ritt, bestand aus Talkpuder. Deshalb versuchte er, nicht zu atmen, um nicht zu ersticken, wenn Talkpuder in seine Lungen käme. Nun zeigte sich sogar in seinen Träumen, wie er typischerweise seine Probleme anging: Richard X begann, die Folgen zu überlegen, die sich daraus ergeben könnten, wenn er nicht atmete und die Alternativen, die ihm zur Verfügung standen. Er schlussfolgerte: „Wenn alles aus Talkpuder besteht und auch ich aus Talkpuder bestehe, dann sollte es möglich sein, Talkpuder zu atmen.“ Nach diesen Feststellungen atmete Richard X tief ein. Glücklicherweise erzeugte sein Atmen ein hörbares gurgelndes Geräusch und Husten, da seine Lungen im Begriff waren, sich mit Flüssigkeit zu füllen. Sein Umsichschlagen alarmierte das Krankenhauspersonal, die aus diesen Anzeichen eine beginnende Lungenentzündung erkannte und ihn umgehend diesbezüglich behandelte.

In diesem Traum, bei dem sein Handeln ihm das Leben rettete, war Richard X wie bei den anderen Träumen die handelnde Person, die irgendwie mit den Umständen fertig werden musste, die ihm begegneten. Dazu stellte er Überlegungen mit sich an, während er Pläne und Entscheidungen in Betracht zog.

Ein Jahr nach seinem fast tödlichen Unfall war Richard X wieder vollkommen wieder hergestellt und führte das gleiche Leben wie zuvor. Verantwortlich dafür war seine aktive Haltung gegenüber allen Krisen, denen er begegnete, sei es in seinen Träumen, sei es im Alltag. Für Richard X waren Stressoren Hürden, Probleme, die man analysieren und bewältigen **kann**. Er stellt somit eine Person mit extrem **interner** Kontrollüberzeugung dar.

3. Soziale Schicht, Gesundheit und Kontrollüberzeugung

Personen aus den unteren sozialen Schichten haben höhere Raten von Krankheitsanfälligkeit und Sterblichkeitsraten. Personen aus der Unterschicht haben aber auch eine geringere Kontrollüberzeugung. Welche Zusammenhänge gibt es also zwischen sozialer Schicht, Gesundheit und Kontrollüberzeugung?

Lachman und Weaver (1998) operationalisierten das Gefühl der Kontrolle mit zwei Dimensionen:

Persönliche Meisterung : der Glaube an die eigene Wirksamkeit oder des Erfolges beim Verfolgen von Zielen.

„Ich kann alles erreichen, was ich mir in den Kopf gesetzt habe.“

„Wenn ich wirklich etwas will, finde ich gewöhnlich einen Weg, Erfolg zu haben.“

„Ob ich in der Lage bin, etwas zu bekommen, was ich möchte, oder nicht, liegt in meinen eigenen Händen.“

„Was mit mir in der Zukunft mit mir geschieht, hängt vor allem von mir ab.“

Wahrgenommene Einschränkungen: in welchem Ausmaß man glaubt, dass es Hindernisse gibt oder Faktoren außerhalb der eigenen Kontrolle, die das Erreichen des Ziels beeinträchtigen.

„Andere Menschen bestimmen zumeist, was ich tun kann und was nicht.“

„Es gibt wenig, was ich tun kann, um viele wichtige Dinge in meinem Leben zu verändern.“

„Ich fühle mich oft im Umgang mit den Dingen des Lebens hilflos.“

„Was in meinem Leben geschieht, ist oft außerhalb meiner Kontrolle“

„Es gibt viele Dinge, die das beeinträchtigen, was ich möchte.“

„Ich habe wenig Kontrolle über die Dinge, die mir geschehen.“

„Es gibt wirklich keinen Weg, wie ich alle meine Probleme lösen kann.“

„Manchmal glaube ich, dass ich in meinem Leben herumgestoßen werde.“

Personen in den unteren Einkommensgruppen haben ein geringeres Ausmaß an Kontrollüberzeugung und ein größeres Ausmaß an äußeren Einschränkungen ihres Lebens. Im gewissen Ausmaß sind diese Schichtunterschiede realistisch und spiegeln die tatsächlichen Unterschiede in den Lebensumständen der verschiedenen Schichten wider. So bedeutsam diese Unterschiede zwischen den Schichten auch sind, es gibt aber auch strafe Unterschiede in den Gruppen selbst.: Es gibt also auch einige Personen mit niedrigem Einkommen, die ein hohes Ausmaß an Meisterung ihrer Umwelt und ein geringes Ausmaß an äußeren Einschränkungen empfinden. Gleichzeitig gibt es auch einige Personen, der höheren Einkommensgruppen, die ein geringes Empfinden von eigenen Kontrollmöglichkeiten annehmen.

Für alle soziale Schichten wurde gefunden: Ein starkes Empfinden der Kontrolle und ein geringes Ausmaß wahrgenommener äußerer Beschränkungen war verbunden.

mit:

- höherer Lebenszufriedenheit
- besserer Gesundheit (gemäß eigener Einschätzung)
- einem geringeren Ausmaß an Depression.

Kontrollüberzeugungen dienen also als Puffer für die negativen Einflüsse der unteren sozialen Schichten bezüglich Gesundheit und Wohlbefinden. (Lachman & Weaver, 1998).

Mechanismen dabei könnten sein: Personen mit einem größeren Eindruck von Kontrolle, unternehmen mit größerer Wahrscheinlichkeit etwas, handeln eher,

beschäftigen sich mit gesundheitsförderndem Verhalten und vermeiden eher gesundheitsschädigendes Verhalten.

Im Gegensatz dazu neigen die Personen eher zu Krankheiten, die eine hilflose Orientierung haben und nicht den Zusammenhang zwischen ihrem Handeln und dem Ergebnis sehen. Vielleicht zeigen sie Verhalten, das ihre Gesundheit schädigt, oder sie versäumen es, sich mit Maßnahmen zu beschäftigen, die gesundheitsfördernd sind.

Das Gefühl der Kontrolle hat auch physiologische Auswirkungen. Personen mit einer starken Kontrollüberzeugung haben niedrigere Cortisol – Niveaus und kehren nach Stress eher zu dem Grundniveau zurück.

Personen mit dem Gefühl der Kontrolle über ihre Arbeit haben niedrigere Fibrinogen – Niveaus, der Faktor, der mit der Blutgerinnung verbunden ist.

Das Gefühl der Kontrolle kann auch die Fähigkeit des Immunsystems beeinflussen, Krankheiten zu bekämpfen.

Ein starker Glaube, Kontrolle über sein Schicksal zu haben, kann aber in stressvollen Umständen auch negative Auswirkungen haben. Wer die Welt als kontrollierbar und vorhersagbar ansieht, kann besonders verletzlich, wenn er mit einem unkontrollierbaren Ereignis konfrontiert wird, z.B. Witwer / Witwe zu werden. Witwen, die den Eindruck der Meisterung ihres Schicksals und der Kontrolle hatte, hatten eine schwierigere Zeit, den Verlust ihrer Ehemannes zu bewältigen als diejenigen mit einer geringeren Kontrollüberzeugung. Dies kann deshalb sein, weil diejenigen mit einer hohen Kontrollüberzeugung sich eher für den Tod verantwortlich machten. Oder, in einigen Fällen, könnte die Erkenntnis, dass Ereignisse nicht vollständig kontrollierbar sind, für Menschen irritierend sein, die einen starken Glauben von Kontrolle hegen.

4. Konstruktives Denken und Optimismus in der Schwangerschaft

Konstruktives Denken beinhaltet die Fähigkeit, Probleme im Alltag zu überdenken und zu lösen, mit einem Minimum an Stress. Menschen mit konstruktivem Denken können leichter ihr Denken zu verändern, um die Anforderungen verschiedener Situationen besser zu bewältigen, dies hilft ihnen, sich besser über sich selbst zu fühlen und mit negativen Gefühlen umzugehen.

Konstruktives Denken förderte sowohl psychologische als auch verhaltensmäßige Anpassung in der Schwangerschaft. Optimismus hatte keinen direkten Einfluss auf die Anpassung. Optimismus wirkte dagegen durch das konstruktive Denken und verringerte Angst, erzielte positive geistige Zustände(z.B. konzentrierte Aufmerksamkeit, erholsame Gelassenheit, verantwortliche Fürsorge, sinnliches nichtsexuelles Vergnügen) und verringerte die Medikamentenbenutzung während der Schwangerschaft (Park et al., 1997).

Obwohl Optimismus wahrscheinlich notwendig ist, muss er konstruktiv geleitet oder kanalisiert werden, um angepasstes Bewältigen zu ermöglichen. Dies unterscheidet ihn vom naiven Optimismus.

Literatur:

Lachman, M. E. & Weaver, S. L. (1998). Sense of control as a moderator of social class: Differences in health and well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, Nr. 4, 63 – 773.

Lefcourt, H. M. (1998). Locus of control and coping with life's events. In E. Staub (Ed.), *Personality. Basic aspects and current research* (S. 200- 235). Englewood Cliffs : Prentice Hall.

Park C. L. et al. (1997). The Roles of constructive thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnancy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, Nr. 3, 584 – 592.