

Susanne Singer / Elmar Brähler

# Die »Sense of Coherence Scale«

Testhandbuch zur deutschen Version

Vandenhoeck & Ruprecht





Susanne Singer, Die »Sense of Coherence Scale«

Susanne Singer / Elmar Brähler

# Die »Sense of Coherence Scale«

Testhandbuch zur deutschen Version

Unter Mitarbeit von Jörg Schumacher und Gabriele Schmutzer

Mit 3 Abbildungen und 14 Tabellen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

ISBN 978-3-525-49126-3  
ISBN 978-3-647-49126-4 (E-Book)

© 2007 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen / [www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Printed in Germany.

Gesamtherstellung: Ⓜ Hubert & Co, Göttingen.

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

# Inhalt

Vorwort .....	7
1. Theoretischer Hintergrund .....	9
1.1 Salutogenese .....	9
1.1.1 Salutogene Faktoren .....	9
1.1.2 Das Konzept der Salutogenese sensu Antonovsky .....	10
1.2 Der »Sense of Coherence« .....	14
1.2.1 Definition .....	14
1.2.2 Modell .....	15
1.2.3 Komponenten des SOC .....	15
1.2.4 Das Konzept der Grenzen .....	17
1.2.5 Der starke und der rigide SOC .....	18
2. Erfassung des Sense of Coherence – die SOC-Skala .....	19
2.1 Entwicklung des Fragebogens .....	19
2.2 Psychometrische Qualität .....	21
2.3 Versionen der SOC-Skala .....	24
2.3.1 Übersetzungen und kulturelle Äquivalenz .....	24
2.3.2 Einsetzbarkeit bei Kindern und im höheren Alter .....	27
2.3.3 Kurzformen .....	28
2.3.4 Familien-Kohärenz-Skala .....	29
3. Einsatz der SOC-Skala in empirischen Studien .....	30
3.1 Internationale Verbreitung .....	30
3.2 Gruppenunterschiede im Gesamtscore der SOC-Skala .....	32
3.3 Wirkung des Sense of Coherence .....	33
3.4 Entstehung des Sense of Coherence .....	36
4. Kennwerte für die deutsche Übersetzung der SOC-Skala .....	38
4.1 Reliabilität .....	41
4.2 Validität .....	42
4.3 Normwerte .....	46
5. Zusammenfassung .....	47

Anhang .....	49
Fragebögen (autorisierte Übersetzung von Abel, Kohlmann & Noack) .....	51
SOC-29 .....	51
SOC-13 .....	55
SOC-L9 .....	57
Itemzuordnungen .....	59
Itemkennwerte .....	60
Prozentrang-Normen und T-Werte für SOC-29 .....	63
Prozentrang-Normen und T-Werte für SOC-13 .....	64
Prozentrang-Normen und T-Werte für SOC-L9 .....	65
Bibliographie .....	66
Die Autoren .....	104

## Vorwort

Ressourcenorientierte Verfahren gewinnen in der Psychodiagnostik immer mehr an Bedeutung. Die über lange Zeit vorwiegend pathogenetische Betrachtungsweise von Erkrankungen und Störungen hatte zu einer Vielzahl von Instrumenten in der Testdiagnostik geführt, die eher defizitorientiert sind.

Die salutogenetische Sichtweise, die vor allem mit dem Namen Antonovsky verbunden ist, fokussierte im Gegensatz dazu die Stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten des Menschen, was in weiten Bereichen von Wissenschaft und Politik die Aufmerksamkeit von der Krankheitsvermeidung hin zur Gesundheitsförderung verschob. Dies wird auch darin deutlich, dass sich der Begriff »Gesundheitswissenschaften« etabliert hat. Für die Psychotherapie hat Grawe die Ressourcenaktivierung als substanziellen Wirkfaktor ausgemacht. Auch bei der Bewältigung von körperlichen Erkrankungen wird den Ressourcen und insbesondere dem von Antonovsky konzeptualisierten »Sense of Coherence (SOC)« von vielen Wissenschaftlern große Bedeutung beigemessen.

Wir freuen uns, das Handbuch für die deutsche Version der SOC-Skala von Antonovsky vorlegen zu können. Hiermit werden den Anwendern nicht nur die Langform und die Originalkurzform des SOC frei zugänglich gemacht, sondern zudem noch eine neu entwickelte weitere Kurzform, die für spezifische Anwendungsgebiete besonders geeignet ist, wie zum Beispiel für Testbatterien oder umfangreichere wissenschaftliche Erhebungen.

Wir danken an dieser Stelle Herrn Noack, Herrn Abel und Herrn Kohlmann für die freundliche Überlassung ihrer deutschen Übersetzung. Dem Verlag Vandenhoeck & Ruprecht danken wir für die geduldige Kooperation bei der Vorbereitung des Manuskripts. Frau Doetsch danken wir für die Besorgung der umfangreichen Literatur, Frau Pätz für ihr sorgfältiges Korrekturlesen und Herrn PD Dr. Hinz für wertvolle Hinweise zur inhaltlichen Gestaltung des Manuskripts. Frau Brendel verdanken wir die graphische Gestaltung des Buches.

Susanne Singer und Elmar Brähler

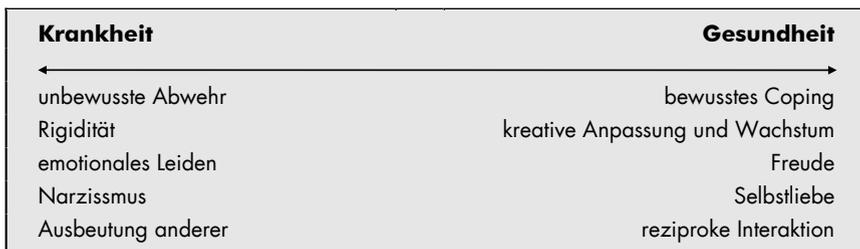


# 1. Theoretischer Hintergrund

## 1.1 Salutogenese

Salutogenese bedeutet »Entstehung von Gesundheit«. Salutogenetische Theorien verstehen Gesundheit also als einen Prozess. Man wird demnach nicht nur krank (Pathogenese), man wird auch gesund (Salutogenese). Folglich sollte man besser von *Gesundung* sprechen statt von *Gesundheit*. Davon abzugrenzen ist die Genesung – diese bezieht sich auf eine bestimmte Krankheit, Gesundung jedoch auf den Menschen als bio-psycho-soziale Einheit.

Aaron Antonovsky, der den salutogenetischen Gedanken in den vergangenen Jahren besonders populär gemacht hat, beschrieb Gesundheit als den Ort auf einem Kontinuum »welches von qualvollem emotionalen Schmerz und totaler psychischer Dysfunktion bis zu einem vollen, kräftigen Gefühl von psychischem Wohlbefinden reicht« (Antonovsky, 1985, S. 274, Übersetzung durch S. S.). Er definierte damit den Begriff »Gesundheit« als »mental health« (1985, S. 274), auf die körperliche Gesundheit nahm er keinen expliziten Bezug – das hat, wie man sehen wird, Konsequenzen für die empirische Überprüfung seines Salutogenese-Modells.



**Abbildung 1:** Gesundheitsdefinition nach Antonovsky

### 1.1.1 Salutogene Faktoren

Gesundheit kann auf verschiedene Weise konzeptualisiert und dementsprechend operationalisiert werden (Schumacher u. Brähler, 2002), zum Beispiel als Anzahl der Fehltage am Arbeitsplatz, Anzahl der Arztbesuche oder auch als subjektive Einschätzung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens durch den Probanden. Diese unterschiedlichen Definitionen von Gesundheit führen zwangsweise dazu, dass die Faktoren, die die Chance

erhöhen, gesund zu sein beziehungsweise zu werden, verschieden gewichtet werden. Und selbst bei den offensichtlich so nahe liegenden Einflussgrößen auf die Gesundheit wie zum Beispiel »gesunde« Ernährung, Nichtraucher, Sport treiben – beim Lebensstil also – ist zu klären, inwieweit dieses Gesundheitsverhalten von psychosozialen Faktoren beeinflusst wird. Der aktuelle Kenntnisstand dazu ist noch defizitär (Weitkunat, 2003). Die psychosozialen salutogenen Faktoren, die bisher diskutiert und untersucht wurden, lassen sich zwei Klassen zuordnen, den personalen und den kontextuellen Determinanten.

*Personale Determinanten:* In der Literatur werden hierfür zahlreiche Konzepte diskutiert, genannt seien zum Beispiel »hardiness« (Kobasa, 1979), »self-efficacy« (Bandura, 1977), »dispositionaler Optimismus« (Scheier u. Carver, 1994), »Resilienz« (McCubbin et al., 1996), »seelische Gesundheit« (Becker, 1998) und der »Sense of Coherence« (Antonovsky, 1979). Überschneidungen und Unterschiede dieser Konzepte wurden an anderen Stellen bereits ausführlich diskutiert (Antonovsky et al., 1987; Bengel et al., 1998; Heuer, 1996; Williams, 1990).

*Kontextuelle Determinanten:* Auch hier finden sich umfangreiche Forschungsarbeiten. Kernkonzepte sind soziale Integration und soziale Unterstützung (Beutel, 1989). Ebenfalls als salutogen erwiesen sich finanzielle Sicherheit, hoher sozialer Status (Antonovsky et al., 1987) und Religionszugehörigkeit (Hill u. Butter, 1995).

Was ist nun das Gemeinsame dieser Faktoren? Warum wirkt ein Ereignis, ein Lebensumstand gesundheitsförderlich, ein anderer hingegen nicht? Diese Frage versuchte Antonovsky mit seinem Konzept von Salutogenese zu beantworten.

### 1.1.2 Das Konzept der Salutogenese sensu Antonovsky

#### *Das Modell der Salutogenese*

Antonovsky stellte sein Salutogenesemodell 1979 in dem Buch »Health, Stress and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being« (Antonovsky, 1979) ausführlich dar (Abbildung 2). Kurz gefasst besagt es Folgendes: Wenn ein Mensch verschiedenen Stressoren ausgesetzt wird, dann kommt er in einen Zustand von Spannung. Ob dieser Zustand als Stress erlebt wird und damit pathogen wirkt, hängt von dem »Management« dieser Spannung ab. Die Spannungshandhabung wiederum wird davon beeinflusst, über welche *generelle Lebensorientierung* der Mensch verfügt. Mittels seiner Ressourcen kann man die Wirkung von Stressoren mindern, sie vermeiden oder sogar von ihnen im Sinne einer »Stressimpfung« profitieren. Antonovsky ging davon aus, dass Stressoren omnipräsent sind. Man

kann ihnen nicht ausweichen, sie sind immer da und verlangen permanent eine Spannungsbewältigung.

Aber warum können einige Menschen diese Spannung leichter bewältigen als andere? Wenn die Ursache davon nicht in der Umgebung gesucht werden kann, denn jeder ist fortwährend Stressoren ausgesetzt, dann muss es etwas im Individuum geben, das die Spannungsbewältigung moduliert. Antonovsky greift hier auf systemtheoretische Überlegungen zurück. Omnipräsente Stressoren bilden zunächst ein Chaos. Dieses Chaos erzeugt Konflikte und damit Spannung. Jedoch kann aus dem Chaos eine Ordnung aufgebaut werden, Strukturen im Chaos werden erkannt. Mit informationstheoretischer Terminologie: Es wird entweder ein Rauschen oder Information aus der Umgebung aufgenommen. Information entsteht – vereinfacht gesagt – durch Wahrnehmung von Redundanzen, durch Minderung der Entropie. Dadurch sinkt der Grad der Ungewissheit, es wird möglich, Erlebnisse und deren Wirkungen abzusehen. Ein Gefühl von Vertrauen in die Welt entsteht. Der Mensch wird handlungsfähig. Er kann die durch die Stressoren, also das Chaos, sich permanent bildende Spannung lösen.

Diese Fähigkeit oder Möglichkeit, Redundanzen herzustellen, nennt Antonovsky den *Sense of Coherence (SOC)*, den Sinn oder das Gefühl für Kohärenz. Lebenserfahrungen, die gekennzeichnet sind durch Konsistenz, durch ein ausgewogenes Verhältnis von Über- und Unterforderung und die das Gefühl vermitteln, dass man selbst etwas zum Ausgang des Geschehens beitragen kann, vermitteln das Gefühl von Kohärenz und die Motivation, weitere Kohärenzen zu suchen beziehungsweise zu erstellen.

Antonovsky nimmt an, dass solche Erfahrungen dann gemacht werden, wenn ausreichend *psychosoziale generalisierte Widerstandsressourcen* zur Verfügung stehen. Das sind in erster Linie: materieller Wohlstand, Wissen und Intelligenz, Ich-Identität, eine rationale, flexible und weitsichtige Copingstrategie, soziale Unterstützung, Engagement und Zufriedenheit im Handeln, Zusammenhalt und Kontrolle, kulturelle Stabilität, Magie und Zauber, Religion oder Philosophie (beziehungsweise »ein stabiles Set von Antworten«) sowie präventive Gesundheitsorientierung. Neben den psychosozialen spielen ebenfalls *genetische und konstitutionelle generalisierte Widerstandsressourcen* eine wichtige Rolle bei der Schaffung von Gesundheit. Entscheidend in der Ausprägung dieser Ressourcen ist der *jeweilige soziokulturelle und historische Kontext*. Dieser beeinflusst die soziale Rolle, den Status und die Erziehungsstile und ermöglicht Glück. In letzter Konsequenz bedeutet dies, dass Menschen, die über genügend generalisierte Widerstandsressourcen verfügen, einen starken SOC ausbilden. Einem so »Ausgerüsteten« wird es nun wiederum leichter fallen, neue Ressourcen zu suchen oder auszubilden. Er wird immer widerstandsfähiger gegen Stressoren und generiert somit seine Gesundheit.

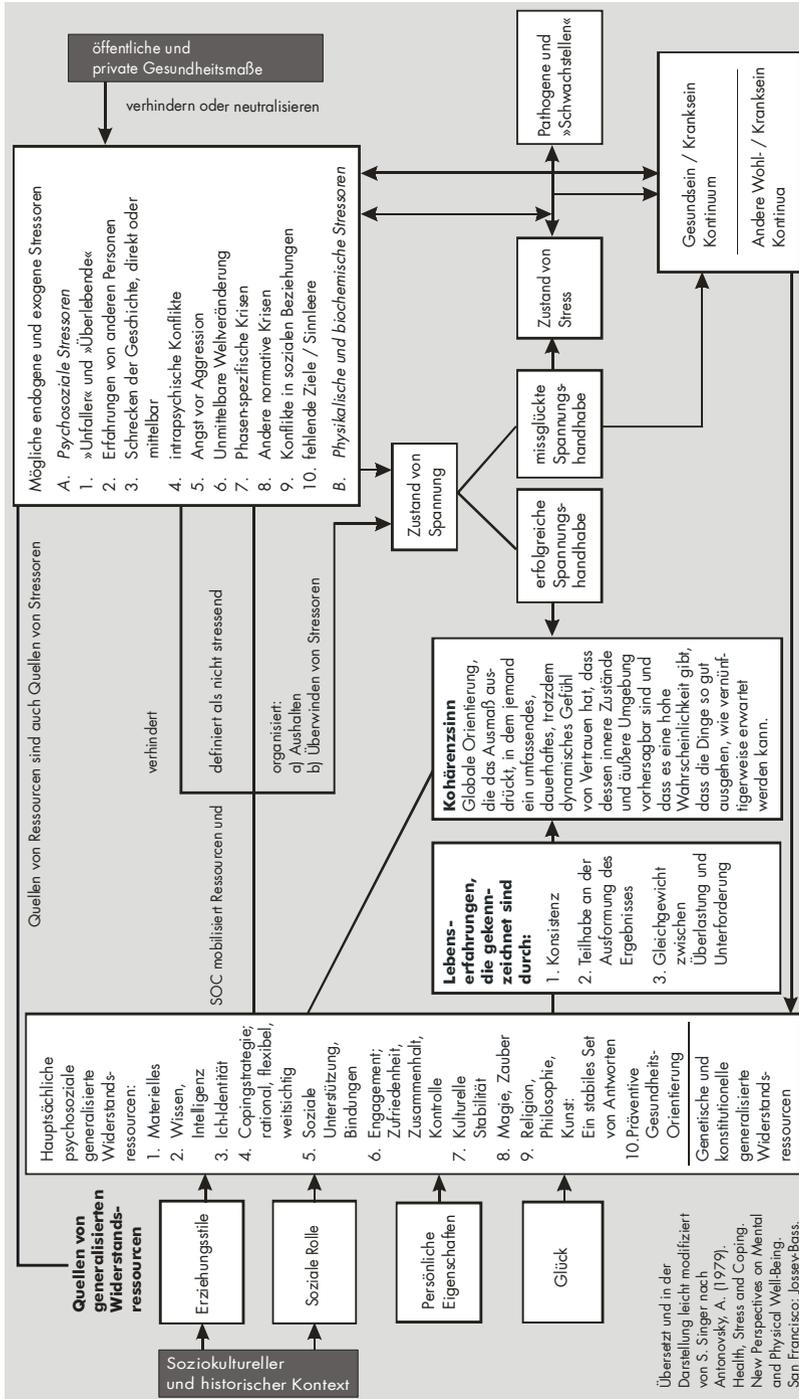


Abbildung 2: Das Modell der Salutogenese nach Antonovsky

*Theoretische Verortung*

*Stressforschung:* Antonovsky bezeichnete sich selbst als Stressforscher (Antonovsky, 1992a) und sah seine Arbeit in dieser Tradition. Die pathogenetische Orientierung der Stressforschung wollte er nicht bekämpfen, sondern ergänzen: »Nichts in diesem Artikel sollte als Ausdruck der Missbilligung der Ansicht verstanden werden, dass das Konzept von Stress, als einem ätiologischen Faktor für Krankheit, von enormem historischen Wert sei. Meine eigene Arbeit [...] beruht auf den Fortschritten der Erkenntnis durch Cannon, Selye, Hinkle und Wolff, Holmes und Rahe, Engel und Lazarus und anderen. Wenn es irgendeinen Nutzen dieses Artikels gibt, dann hauptsächlich deshalb, weil andere so bedeutende Arbeit leisteten« (Antonovsky, 1984, S. 1, Übersetzung durch S. S.). Allerdings stand er der Stressforschung auch kritisch gegenüber (siehe unten).

*Informationstheorie, Systemtheorie:* Beide Paradigmen werden von Antonovsky wiederholt als Grundlage seiner Erkenntnistheorie zitiert (z. B. Antonovsky, 1984, 1985, 1993b, 1997). »Können wir [...] diese Realität in einem wissenschaftlichen Modell fassen, so dass wir verstehen und – vielleicht – handeln können? Ich schlage Ihnen vor, [...] dass die Systemtheorie und ihre Grundgedanken – Informationsprozess und Energiefluss – einen Rahmen für solch ein Modell bieten« (Antonovsky, 1993b, S. 970, Übersetzung durch S. S.). Zentral ist dabei der Begriff der Entropie (z. B. Antonovsky, 1997, S. 152f.), also die mittlere Ungewissheit über das Auftreten eines Ereignisses. Entropie ist ein kontextunabhängiges Maß für Systemstruktur. Sie kann, nach dem zweiten Hauptsatz der Thermodynamik, nur zunehmen oder gleich bleiben, aber nicht abnehmen, in offenen Systemen ist sie endlos. Das Schaffen von Negentropie, von Kohärenz, ist Gegenstand des Interesses (Antonovsky, 1997, S. 19). Aus dieser Tradition dürfte sich die Bezeichnung des Kernkonzeptes Antonovskys Sense of Coherence ergeben haben.

*Tiefenpsychologie:* Zu Theoriebildung und Methodologie wurden von Antonovsky auch psychoanalytische und logotherapeutische Modelle herangezogen. Freuds Idee der (inneren) Konflikte (Antonovsky, 1997, S. 34), Kohuts Konzeptualisierung von Selbst und Identität (Antonovsky, 1997, S. 42) und Eriksons Lebenszyklus (Antonovsky, 1985, S. 274 und 277) beeinflussten seine Modellbildung. Frankls Werk stimulierte unter anderem die Bezeichnung einer der Komponenten des SOC, die Bezeichnung »Meaningfulness« (Antonovsky, 1997, S. 35).

*Politik:* Der Ansatz Antonovskys hat eine deutlich politische Dimension. Dies ging in der aktuelleren Rezeption seines Werkes etwas verloren. Er selbst legte jedoch großen Wert darauf, diesen Aspekt nicht zu vernachlässigen, da dies auch der Verantwortlichkeit von Wissenschaft entspreche (Antonovsky, 1993a, 1995, 1997). Als seinen politischen Hintergrund gibt

er den Marxismus an (Antonovsky, 1993b, 1997). Dass Armut, Kriege oder Freiheitseinschränkungen, also gesellschaftliche und ökonomische Bedingungen, wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit des Individuums haben, erachtete er als grundlegend. Er hielt es für eine Ignoranz westlicher Wissenschaft, diese Fakten zu vernachlässigen: »Kann es sein, dass wir Gesundheitssozialwissenschaftler die Titelblätter der Zeitungen ignorieren und uns hauptsächlich beschäftigen mit den ›täglichen Widerwärtigkeiten‹ eines Lazarus oder den ›Kritischen Lebensereignissen‹ nach Holmes-Rahe oder auch mit den Stressoren und Konflikten von Arbeitslosigkeit. Aber in einer Welt des 20. Jahrhunderts, in der wohl über 70 Millionen Menschen eines gewaltsamen Todes durch Krieg starben und eines stillen, aber nicht weniger grauenvollen, Todes durch Hunger (Tod als ein hoch reliabler Index des Gesundheitsstatus), erscheint es uns verrückt, die Schlagzeilen der Geschichte zu ignorieren« (Antonovsky, 1993b, S. 970, Übersetzung durch S. S.).

## 1.2 Der »Sense of Coherence«

### 1.2.1 Definition

Der *Sense of Coherence* (SOC) wurde von Antonovsky unterschiedlich definiert, zunächst als »a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that one's internal and external environments are predictable and that there is a high probability that things will work out as well as can reasonably be expected«<sup>1</sup> (Antonovsky, 1979, S. 123). Später ergänzte er (1985, S. 276): »[...] feeling of confidence that (a) the stimuli deriving from one's internal and external environments in the course of living are structured, predictable and explicable; (b) the resources are available to her/him to meet the demands posed by these stimuli; and (c) these demands are challenges, worthy of investment and engagement.«<sup>2</sup>

In der Übersetzung des Terminus ins Deutsche konnte bisher keine Einigung erzielt werden. Sense of Coherence wurde in deutschsprachigen Ver-

---

1 Eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein umfassendes, dauerhaftes, trotzdem dynamisches Gefühl von Vertrauen hat, dass dessen innere Zustände und äußere Umgebung vorhersagbar sind und dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, dass die Dinge so gut ausgehen, wie vernünftigerweise erwartet werden kann.

2 [...] Gefühl von Vertrauen, dass (a) die Stimuli aus der internen und externen Umgebung im Laufe des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind; (b) die Ressourcen, die er oder sie zur Bewältigung der Anforderungen eben jener Stimuli benötigt, verfügbar sind; und (c) diese Anforderungen Herausforderungen sind, des Engagements und der Mühe wert.

öffentlichungen als Kohärenzsinn, Kohärenzerleben, Kohärenzgefühl oder als Kohärenzempfinden wiedergegeben. Zum Teil beließ man es auch einfach bei Sense of Coherence.

### 1.2.2 Modell

Der Sense of Coherence ist konzipiert als »way of looking at the world« (Antonovsky, 1979, S. 8) und damit als generelle *Einstellung* gegenüber der Welt, als Lebensorientierung. An anderer Stelle findet sich auch der nicht ins Englische übersetzte deutsche Begriff »Weltanschauung« (Antonovsky, 1997, S. 972).

In der Rezeption verschiedener Autoren wurde der SOC teilweise als *Persönlichkeitseigenschaft* (Weis, 1996) angesehen. Antonovsky (1997, S. 164) betonte hingegen: »Eine psychologisch reduktionistische Position würde den SOC als eine Eigenschaft interpretieren.« Neben der impliziten Annahme von hoher Determiniertheit des Handelns durch diese Eigenschaft wird zudem der kulturelle und historische Kontext der Entwicklung dieser Orientierung außer Acht gelassen. »Zusammengefasst: Man kann von dem SOC als von einer dispositionalen Orientierung sprechen«, schlussfolgert Antonovsky (1997, S. 165).

### 1.2.3 Komponenten des SOC

Die erste Konzeption des SOC war, wie oben dargestellt, im Wesentlichen kognitiv ausgerichtet. Es ging um den »way of looking at the world«, um »Form und Struktur«, um »Wahrnehmung von Stimuli in Information und Rauschen«. Diese kognitive Dimension wurde später ergänzt durch zwei weitere Dimensionen, die eher emotional beziehungsweise motivational konzipiert sind. Wie kam es zu diesem Richtungswechsel?

Antonovsky (1987a) führte zum Zweck einer besseren Operationalisierbarkeit seines Konzeptes unstrukturierte Tiefeninterviews mit 51 Personen durch, die alle ein kritisches Lebensereignis hinter sich hatten. Die Leitfrage dieser Gespräche war: »Bitte erzählen Sie uns von Ihrem Leben.« Aus den Protokollen der Gespräche bildeten er und drei weitere Kollegen zwei Extremgruppen: Solche mit einem starken SOC und solche mit einem schwachen SOC. Interessant war nun, wodurch sich die beiden Extremgruppen unterschieden. Wiederholt fanden sich in der Gruppe mit einem starken SOC Themen, die in der anderen Gruppe fehlten. Diese Themen ließen sich drei Dimensionen zuordnen, es sind die drei Komponenten des SOC:

- a) **Comprehensibility:** Das Leben scheint verstehbar, geordnet. Es »geht in der Welt geregelt zu«.
- b) **Manageability:** Das Leben scheint beeinflussbar, aus eigener Kraft oder mit fremder Hilfe.
- c) **Meaningfulness:** Das Leben ist »die Mühe wert«, es ist sinnvoll, macht Freude.

**Abbildung 3:** Die Komponenten des Sense of Coherence

*Comprehensibility (Verstehbarkeit)* »bezieht sich auf das Ausmaß, in welchem man interne und externe Stimuli als kognitiv sinnhaft wahrnimmt, als geordnete, konsistente, strukturierte und klare Information, und nicht als Rauschen – chaotisch, ungeordnet, willkürlich, zufällig und unerklärlich« (Antonovsky, 1997, S. 34). Ein Mensch mit einer starken Ausprägung der Verstehbarkeitskomponente wird erleben, dass es Redundanzen im Chaos gibt, dass sich Dinge und Erlebnisse wiederholen. Die Zukunft wird für ihn einigermaßen vorhersehbar. Das gibt ein Gefühl von Sicherheit. Wichtig ist hierbei, dass es um die Einordenbarkeit von Erlebnissen geht, nicht um deren Erwünschtheit. Tod, Entbehrungen, Scheitern und so weiter sind leidvolle Erfahrungen, die nicht einfach wegzudenken sind, aber ein Mensch mit einem starken SOC kann sie sich erklären. In den Interviews zeigte sich, dass einige Personen sich solche Erfahrungen keineswegs erklären konnten. Ihnen »passierten« die Dinge, sie erlebten sich als Pechvogel, dem immer etwas zustößt, ohne recht zu wissen, wie es dazu kam, und ohne Einfluss darauf nehmen zu können.

Dieser zweite Aspekt wird unter *Manageability (Handhabbarkeit)* gefasst, formal definiert als »das Ausmaß, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen, die von den Stimuli, mit denen man konfrontiert wird, ausgehen« (Antonovsky, 1997, S. 35). Dabei ist nicht von Bedeutung, ob man die Ressourcen selbst unter seiner Kontrolle hat oder ein legitimer Anderer – also Freunde, Ehepartner, Gott, eine Ärztin, ein Mediziner oder Parteifunktionäre –, wichtig ist nur, ob man mit diesen Ressourcen sicher rechnen kann. Diese »Verantwortungsabgabe« an legitimierte Andere unterscheidet Antonovskys Ansatz zum Beispiel von dem des »Locus of Control«.

*Meaningfulness (Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit)* als Komponente des SOC wurde in seiner Bedeutung erst durch das Auswerten der Interviewprotokolle erkannt. Sie repräsentiert das motivationale Element. Diejenigen, die nach Einschätzung der Mitarbeiter Antonovskys einen hohen SOC hatten, berichteten immer wieder über Lebensbereiche, die ihnen am Herzen lagen, die sie wichtig fanden, für die es »Sinn mache«, sich anzustrengen. Im Ge-

gensatz dazu erlebten die Personen mit einem schwachen SOC ihr Handeln, ihr Umfeld und so weiter als unwichtig, gleichgültig, belastend, nicht der Mühe wert. Menschen mit einem hohen SOC sind deshalb nicht weniger unglücklich über den Tod eines geliebten Angehörigen, sie finden ein Examen nicht weniger anstrengend, aber sie können diesen Krisen oder Herausforderungen einen Sinn verleihen. Das gibt ihnen die Motivation zur Bewältigung dieser Situationen.

#### 1.2.4 Das Konzept der Grenzen

Nun war es keineswegs so, dass die Befragten mit einem hohen SOC ihre gesamte sie umgebende Welt als verstehbar, handhabbar und sinnvoll erlebten. Jeder zieht offensichtlich Grenzen, das heißt, es gibt Lebensbereiche, die man als zentral ansieht und bei denen es subjektiv wichtig ist, sie verstehen und beeinflussen zu können. »Es erscheint recht logisch, dass Menschen wenig in nationale oder internationale Politik investieren mögen, für Kunst oder Religion stocktaub sind, wenig kompetent in handwerklichen oder kognitiven Dingen, sich kaum für örtliche Bürgerinitiativen oder gewerkschaftliche Aktivitäten und so weiter interessieren, und dennoch über ein starkes SOC verfügen« (Antonovsky, 1997, S. 39).

Diese Grenzziehung bedeutet natürlich nicht, dass alle Lebensbereiche, die man als »nicht zentral« kategorisiert, keinen Einfluss mehr haben. Auch wenn ich mich zum Beispiel nicht für Schadstoffe in Lebensmitteln interessiere – ich kann trotzdem darauf allergisch reagieren. Auch wenn ich Wirtschaftspolitik sterbenslangweilig finde – trotzdem kann mich mein Betrieb infolge von Unternehmensverlagerungen in einkommensschwache Länder entlassen. Aber flexible Grenzen können es erleichtern, die Welt als kohärent wahrzunehmen. Fühlt man sich den Anforderungen in einem bestimmten Lebensbereich nicht mehr gewachsen, kann man zunächst den Rahmen des relevanten Bereiches enger stecken und später allmählich andere Lebensbereiche einbeziehen. Ein gutes Beispiel für ein solches Vorgehen wäre der Austritt aus dem Erwerbsleben. Ein Mensch mit einem starken SOC kann sich sagen: »Gut, jetzt kann ich zwar nicht mehr arbeiten gehen, dafür finde ich mehr Zeit für meine Hobbys.«

Nicht alle Lebensbereiche lassen sich jedoch derart flexibel handhaben. Vier Bereiche sollten nicht jenseits der Bedeutungsgrenze liegen: die eigenen Gefühle, die unmittelbaren interpersonellen Beziehungen, die wichtigste eigene Tätigkeit und existentielle Fragen.

Der SOC-Fragebogen, über den weiter unten berichtet wird, berücksichtigt nur diese vier Bereiche. Er geht also auf den Aspekt der Flexibilität von Grenzen ausdrücklich nicht ein.

## 1.2.5 Der starke und der rigide SOC

Wenn nun aber jemand keine Grenzen steckt, wenn er behauptet, fast alles zu verstehen und für jedes Problem eine Lösung zu kennen, dann verfügt er vermutlich nicht über ein wirklich ausgeglichenes Zutrauen in die Welt, sondern über eine rigide Lebensorientierung (Antonovsky, 1987b). Die Unterscheidung von Stärke versus Rigidität in Fragebogenerhebungen ist kompliziert. Eine einfache technische Lösung des Problems wäre, in einer Untersuchung mit der SOC-Skala diejenigen Probanden herauszunehmen, die extrem hoch scoren. Damit ist aber das grundlegende theoretische Problem keineswegs geklärt. Zwar hat man so alle »Rigiden« erfasst, aber möglicherweise auch »Starke«. Eine wirkliche Differenzierung ist so nicht möglich.

Antonovsky sieht hier einen ersten Zugang über das Konzept Kohuts mit der Unterscheidung von Selbst und Identität (Antonovsky, 1998, S. 56). Eine Person mit einem starken Selbst und einer stabilen Identität wird ein starkes Kohärenzgefühl ausbilden. Ein Mensch mit schwachem Selbst und schwacher Identität wird ein schwaches Kohärenzgefühl haben. Aber man kann auch mit schwachem Selbst an einer Identität rigide festhalten, um Ängste abzuwehren. Solch einem Menschen kann man einen rigiden SOC zuschreiben. »Die einzige Möglichkeit zur Identifikation solcher Personen scheinen mir qualitative Tiefeninterviews« (Antonovsky, 1997, S. 42).

Ein zweiter Zugang zur Lösung des Problems der Unterscheidung zwischen Rigidität und Stärke bietet sich über die Systemtheorie. Systeme können sich nur dann erfolgreich an ihre Umgebung anpassen, wenn sie über *feste* Regeln verfügen, die *flexibel* angewandt werden können, und wenn sie durch *Feedback* geleitet werden. Rigidität entsteht durch das Festhalten an den Regeln, wenn also kein Raum für Flexibilität bleibt. Ein starker SOC hingegen zeichnet sich durch eine Balance zwischen Regelmäßigkeit und Flexibilität aus (Antonovsky, 1997, S. 43).

## 2. Erfassung des Sense of Coherence – die SOC-Skala

Antonovsky legte 1987 eine Skala zur Messung des SOC vor (Antonovsky, 1987b), den »Orientation to Life Questionnaire« (deutsch: »Fragebogen zur Lebensorientierung«), der anfangs auch unter dieser Bezeichnung und mit der Abkürzung OLQ rezipiert wurde (Williams, 1990). Relativ bald bürgerte sich jedoch die Bezeichnung »Sense of Coherence Scale« ein. Aufgrund seiner Erfahrungen in der Umfrageforschung entschied sich Antonovsky für diesen psychometrischen Zugang (Antonovsky, 1997, S. 71). Er wies aber gleichzeitig darauf hin, dass andere Erhebungsverfahren, wie zum Beispiel »phänomenologische Beschreibung von Menschen mit starken und schwachen SOCs [...] strukturierte Interviews [...] projektive Tests« (S. 71), denkbar und wünschenswert wären. Dies wurde jedoch bisher unserer Kenntnis nach nur selten realisiert (Andreassen u. Wyller, 2005; Höfer, 1998; Milberg u. Strang, 2003; Milberg u. Strang, 2004).

### 2.1 Entwicklung des Fragebogens

Obwohl das Konzept des Sense of Coherence klar definiert und ausgiebig diskutiert worden war, hatte Antonovsky zunächst Schwierigkeiten, geeignete Fragebogenitems zu entwickeln. So entschied er sich, die Interviews der Pilotstudie, die der konzeptionellen Entwicklung des Sense of Coherence gedient hatten, noch einmal zu analysieren, um alltagssprachlich formulierte und konzeptnahe Items zu generieren. Dafür lagen Gedächtnisprotokolle von Tiefeninterviews mit 51 Personen vor, die ein schweres Trauma (schwere Behinderung, Verlust eines geliebten Menschen, schwierige ökonomische Bedingungen, Internierung in einem Konzentrationslager oder Migration aus der Sowjetunion nach Israel) erlebt hatten und die damit nach Einschätzung von Außenstehenden erstaunlich gut zurechtkamen. Während der Befragungen zeigte sich, dass diese Einschätzung oft nicht stimmte, die Interviewten also Probleme bei der Bewältigung ihres Lebens hatten.<sup>3</sup> Für die Entwicklung des Fragebogens war das in gewisser Weise vorteilhaft, weil so zwei Extremgruppen gebildet werden konnten (16 Personen mit starkem SOC versus 11 Personen mit schwachem SOC). Deren Interview-

---

3 Die Gleichsetzung von Sense of Coherence mit Anpassung, also mit Coping, wird von Antonovsky selbst kritisch diskutiert (Antonovsky, 1997, S. 73).

protokolle wurden hinsichtlich der verwendeten Sätze und Wörter kontrastiert.

Ein besonderes Problem in der endgültigen Formulierung der Items stellte die postulierte Geltung des Sense of Coherence in allen Lebensbereichen dar, das heißt, die Fragen durften sich nicht nur auf einzelne Lebenssituationen beziehen, sie mussten übergreifend formuliert sein (vgl. das Konzept der Grenzen).

Die Skala wurde theoriegeleitet entwickelt, Antonovsky nutzte dafür das Facetten-Design nach Guttman. Insgesamt fünf Facetten erschienen ihm relevant: der Modus des Stimulus (instrumentell, kognitiv, affektiv), sein Ursprung (internal, external, sowohl internal als auch external), die Art der von ihm gestellten Anforderung (konkret, diffus, abstrakt) und letztlich der Zeitbezug des Stimulus (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft). Außerdem sollte jedes Item einer der Komponenten des SOC (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit) zuzuordnen sein. Dieses Vorgehen wurde von Antonovsky nur vage beschrieben. Um es ein wenig plastischer zu machen, sei es anhand eines Items (Nr. 25 im Fragebogen) demonstriert: »Viele Leute – auch solche mit einem starken Charakter – fühlen sich in bestimmten Situationen als traurige Verlierer. Wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit so gefühlt? (sehr oft – selten – nie)«. Diese Frage bezieht sich auf (1.) die Handhabbarkeit von (2.) affektiven Stimuli, mit (3.) internem Ursprung, die eine (4.) abstrakte Anforderung in der (5.) Vergangenheit gestellt haben.

Wenn Antonovsky auf diese Weise für jedes Profil auch nur ein einziges Item erstellt hätte, wäre die SOC-Skala mit  $3^5 = 243$  Items natürlich viel zu lang für den Einsatz in der Feldforschung geworden. Aufgrund inhaltlicher Überlegungen beschränkte er sich auf 36 Items, die alle ein anderes Profil abbildeten. Dieses Instrument wurde mehrfach empirisch überprüft und überarbeitet. So entstand ein Fragebogen mit 29 Items, 11 davon beziehen sich auf die Verstehbarkeit, zehn auf die Handhabbarkeit und acht auf die Bedeutsamkeit.

Als problematisch erweist sich, dass sich die einzelnen Items der SOC-Skala in ihrer formalen Struktur zum Teil beträchtlich unterscheiden. Während einige Items als Fragen formuliert sind, stellen andere unvollendete Sätze dar, die durch die Antwortskala zu vervollständigen sind. Auch wenn alle Items durchgängig auf einer siebenstufigen Ratingskala beantwortet werden müssen, variieren die Bezeichnungen der Pole der Antwortskala in Abhängigkeit von der jeweiligen Itemformulierung. Anknüpfend an diesen Kritikpunkt wurde eine neue SOC-Skala (SOC-HD) mit einem einheitlichen fünfstufigen Antwortformat konstruiert (Schmidt-Rathjens et al., 1997). Es zeigte sich jedoch, dass die neuentwickelte SOC-Skala und die Original-Skala von Antonovsky hoch positiv miteinander korrelierten und

auch in Bezug auf weitere, parallel erhobene Skalen nahezu identische Korrelationsmuster aufwiesen. Vor allem aus Gründen der Vergleichbarkeit der Forschungsbefunde mit denen anderer Studien spricht deshalb einiges für eine Weiterverwendung der Original-Skala von Antonovsky.

## 2.2 Psychometrische Qualität

Die Skala wurde umfangreich auf ihre psychometrische Qualität hin untersucht (Tabelle 1). In den empirischen Studien werden für die Gesamtskala (SOC-29) überwiegend gute bis sehr gute interne Konsistenzen berichtet (Cronbach's Alpha zwischen .82 und .95, mit einem einzelnen widersprüchlichen Befund von .17 bei Ekblad und Wennström, 1997). Auch die Retest-reliabilität der Gesamtskala erwies sich als sehr gut. Wurden für die einzelnen Subskalen der SOC-29 Reliabilitätskennwerte berechnet, so waren diese in der Regel ebenfalls gut bis zufrieden stellend.

Während die Zuverlässigkeit der SOC-Skalen somit insgesamt gesehen als gut bis sehr gut eingeschätzt werden kann, erweist sich die faktorielle Validität der Skalen als wesentlich problematischer. In den bisher vorliegenden empirischen Studien ist es nicht in befriedigender Weise gelungen, die von Antonovsky (1983, 1987b) aus seinen theoretischen Vorüberlegungen abgeleiteten Subskalen (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit) faktorenanalytisch zu reproduzieren. Während die Ergebnisse einiger Studien für das Vorliegen eines Generalfaktors sprechen (Frenz et al., 1993; Hawley et al., 1992; Rimann u. Udriș, 1998; Sack et al., 1997), fanden sich in anderen Studien zwar Drei-Faktor-Lösungen, die jeweiligen Ladungsmuster der Items entsprachen jedoch nur partiell der von Antonovsky vorgenommenen Zuordnung der Items zu den Subskalen (Broda et al., 1996; Flannery Jr. et al., 1994; Sandell et al., 1998). Diese unbefriedigende faktorenanalytische Reproduzierbarkeit der dreidimensionalen Struktur der SOC-Skala steht allerdings insofern nicht im Widerspruch zu Antonovskys eigenen Überlegungen, da für ihn die drei Subkomponenten des SOC-Konstruktes unauflösbar miteinander verflochten sind (»inextricably intertwined«, Antonovsky, 1987b, S. 86) und er deshalb davor warnt, die Validität des SOC beziehungsweise dessen »Dimensionalität« faktorenanalytisch beurteilen zu wollen und stattdessen die ausschließliche Verwendung des SOC-Gesamtskalenwertes empfiehlt. Hier muss man sich allerdings fragen, weshalb Antonovsky (1987b) an anderer Stelle betont, dass jedes SOC-Item genau einer Subskala zuordenbar sei und weshalb er trotz des fehlenden Nachweises, dass die einzelnen Subkomponenten empirisch in befriedigender Weise zu trennen sind, an seiner Drei-Komponenten-Hypothese des SOC festhält (Becker, 1998; Geyer, 1997). Womöglich ist der Sense of

Coherence weder streng eindimensional, noch besteht er aus drei unabhängigen Faktoren. In einer Strukturgleichungsanalyse fanden Gana et al. (2001), dass ein Modell mit drei korrelierten Faktoren den besten Fit zeigte.

Als ausgesprochen problematisch müssen die hohen (negativen) Korrelationen der SOC-Skala mit Skalen zur Messung von Ängstlichkeit, Depressivität, Neurotizismus oder negativer Affektivität beurteilt werden (Antonovsky u. Sagy, 1986; Gibson u. Cook, 1996; Korotkov, 1993; Sack et al., 1997; Schmidt-Rathjens et al., 1997; Strümpfer et al., 1998a), da sich hier die Frage stellt, inwieweit es sich beim SOC tatsächlich um ein eigenständiges Konstrukt handelt, das von den genannten Persönlichkeitsmerkmalen abzugrenzen ist (Carstens u. Spangenberg, 1997). Antonovsky selbst interpretierte die Überschneidung mit anderen Konzepten im Sinne einer Konstruktvalidierung (Antonovsky, 1997). Olsson et al. (2006) folgerten nach drei von ihnen durchgeführten Studien, dass der Sense of Coherence aus mehreren Facetten bestehe und deshalb nicht als nur das Gegenteil von Depressivität verstanden werden sollte.

**Tabelle 1:** Psychometrische Qualität der SOC-Skala (Auswahl von Studien)

<b>Ergebnisse</b>	<b>Referenz</b>
<b>Interne Konsistenz</b>	
Cronbachs Alpha (SOC-29) = .82 bis .95	(Antonovsky, 1993d)
Cronbachs Alpha (SOC-13) = .74 bis .91	
Cronbachs Alpha (SOC-29) = .93	(Kalimo u. Vuori, 1990)
Cronbachs Alpha (SOC-29) = .86 bis .94	(Sack et al., 1997)
Cronbachs Alpha (SOC-29) = .88	(Kark et al., 1996)
Cronbachs Alpha (SOC-29) = .90	(Broda et al., 1996)
Cronbachs Alpha (SOC-29 und SOC-13) = .60	(Motzer u. Stewart, 1996)
Cronbachs Alpha (SOC-29) = .81 bis .86	(Udris u. Rimann, 2000)
Cronbachs Alpha (SOC-29) = .17	(Ekblad u. Wennström, 1997)
Cronbachs Alpha (SOC-29-Verstehbarkeit) = .62	
Cronbachs Alpha (SOC-29) = .88	(Gana u. Garnier, 2001)
Cronbachs Alpha (Verstehbarkeit) = .73	
Cronbachs Alpha (Handhabbarkeit) = .70	
Cronbachs Alpha (Sinnhaftigkeit) = .79	
Split-Half mit Spearman-Brown-Korrektur (SOC-29) = .91	(Dudek u. Makowska, 1993)
Split-Half mit Spearman-Brown-Korrektur (Verstehbarkeit) = .83	
Split-Half mit Spearman-Brown-Korrektur (Handhabbarkeit) = .81	
Split-Half mit Spearman-Brown-Korrektur (Sinnhaftigkeit) = .83	

*Fortsetzung nächste Seite*

<b>Ergebnisse</b>	<b>Referenz</b>
<b>Test-Retest-Reliabilität</b>	
Test-Retest (nach 1 Woche) = .92	(Frenz et al., 1993)
Test-Retest (nach 2 Wochen) = .91	(Radmacher u. Sheridan, 1989)
Test-Retest (nach 3 Wochen) = .65	(Gana u. Garnier, 2001)
Test-Retest (nach 6 Wochen) = .80	(Coe et al., 1990)
Test-Retest (nach 8 Wochen) = .90	(Sack et al., 1997)
<b>Stabilität</b>	
Test-Retest (nach 1 Jahr) = .78 (Fabrikarbeiterinnen)	(Fiorentino, 1986)
Test-Retest (nach 1 Jahr) = .86 (Serbische Lehrer und Studenten)	(Božin, 1992)
Test-Retest (nach 1 Jahr) = .52 (Rentner) beziehungsweise .56 (Kibbuzim)	(Antonovsky, 1993d)
Test-Retest (nach 1 Jahr) = .76 (Medizinstudenten)	(Carmel u. Bernstein, 1990)
Test-Retest (nach 2 Jahren) = .54 (Rentner) beziehungsweise .55 (Kibbuzim)	(Antonovsky, 1993d)
Test-Retest (nach 2 Jahren) = .41 (Medizinstudenten)	(Carmel u. Bernstein, 1990)
<b>Dimensionalität (SOC-29)</b>	
5-Faktorenlösung	(Dudek u. Makowska, 1993)
3-Faktorenlösung	(Broda et al., 1996)
3-Faktorenstruktur nicht repliziert (Konfirmatorische Faktorenanalyse)	(Ho, 1996)
1-Faktorenlösung	(Sack et al., 1997)
3-Faktorenstruktur repliziert, höchste Varianzaufklärung durch Skala »Sinnhaftigkeit«	(Flannery Jr. et al., 1994)
3-korrelierte-Faktoren-Modell hat bessere Kennwerte als 1-Faktor-Modell beziehungsweise als 3-unkorrelierte-Faktoren-Modell	(Gana u. Garnier, 2001)
<b>Korrelation mit verwandten Konstrukten</b>	
Hardiness: = .50	(Antonovsky, 1993d)
Locus of control: = .44	
Selbstwert = .49 bis .63	
Ängstlichkeit (trait) = -.61 bis -.75	
Neurotizismus = -.36	
Wahrgenommene Stressoren = -.24	
Extraversion = .23	
Interpersoneller Support: nicht signifikant	

*Fortsetzung nächste Seite*

<b>Ergebnisse</b>	<b>Referenz</b>
Stress = -.27 BDI = -.47 Ängstlichkeit = -.50 Locus of Control = -.48	(Flannery Jr. et al., 1994)
Stress = -.78	(Ho, 1996)
Optimismus = .77 Depressivität = -.62	(Sack et al., 1997)
<b>Feasibility</b>	
Die Feasibility ist hoch.	(Antonovsky, 1993d)
Die Skala kann transkulturell eingesetzt werden.	(Bowman, 1996; Bowman, 1997)

## 2.3 Versionen der SOC-Skala

### 2.3.1 Übersetzungen und kulturelle Äquivalenz

Die SOC-Skala war ursprünglich in Hebräisch formuliert und überprüft worden. Da Englisch die Muttersprache von Antonovsky war, lag es nahe, dass er die Übersetzung sehr bald selbst vornahm. Dabei stellte er bereits fest, wie schwierig es war, kulturelle Äquivalenz zwischen den beiden Versionen herzustellen. Am Beispiel des Items »Viele Leute – auch solche mit einem starken Charakter – fühlen sich in bestimmten Situationen als traurige Verlierer. Wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit so gefühlt?« führt er dies näher aus. Das hebräische Wort *misken* (hier übersetzt mit »trauriger Verlierer«) hatte er mit *sad sack* übersetzt. Dieser Begriff war aber mittlerweile veraltet, man verwendete stattdessen *loser*. In einer deutschen Übersetzung wurde statt »trauriger Verlierer« das Wort »Pechvogel« verwendet – auch diese beiden Wörter haben eine jeweils unterschiedliche Konnotation.

Afrikanische Forscher stellten fest, dass genau dieses Item viel Unverständnis auslöste. Die – fast stereotype – Antwort vor allem der befragten Frauen war: »Ein Kind ist (die Personifizierung von) Hoffnung.« Die Formulierung der Frage wurde also adaptiert: »Viele Leute – auch solche die stark sind – verlieren in bestimmten Situationen die Hoffnung. Wie oft haben Sie in der Vergangenheit Ihre Hoffnung verloren?« Diese Itemfassung weicht natürlich deutlich von der ursprünglichen Form ab. Auffällig oft wurde dieses Item auch einfach aus dem Fragebogen entfernt (z. B. bei Roth u. Ekblad, 2006). Auch die Likert-skalierte Form der Antwortmöglichkeiten kann bei Personen mit verschiedenen Muttersprachen zu unter-

schiedlichen Ergebnissen führen (Lee et al., 2002). Die kulturelle Äquivalenz der SOC-Skala kann also nicht als gegeben angenommen werden. Beim Vergleich von Daten aus verschiedenen Ländern und Kulturen sollte dies mit berücksichtigt werden.

Positiv wird diskutiert, dass die Skala »Handhabbarkeit« eine bessere kulturelle Übertragbarkeit hat als zum Beispiel das Konzept des »Locus of Control« (Ying et al., 1997). So haben beispielsweise Buddhisten eine – in westlichen Augen – fatalistische Sicht auf das Leben, so dass sie beim »Locus of Control« niedrig scoren würden, aber sie glauben, dass sie, wenn sie sich gut verhalten und ihre Pflichten erfüllen, ein gutes Karma aufbauen, das ihnen ein besseres Leben im Diesseits und in der nächsten Reinkarnation sichert. Dieses Glaubenssystem mit einem »stabilen Set von Antworten« (siehe das Modell der Salutogenese in Abbildung 2) bietet eine ebenfalls gute Grundlage für einen hohen Sense of Coherence. Womöglich ist auch dies eine Ursache für die große Popularität des Salutogenese-Modells von Antonovsky.

Die SOC-Skala wurde seit ihrer Veröffentlichung in 44 Sprachen übersetzt (Tabelle 2; Stand: August 2006)<sup>4</sup>, dabei wurden mindestens 15 verschiedene Versionen der Skala verwendet (Eriksson u. Lindström, 2005), zum Beispiel eine Version mit 22 Items in der Studie von Ying et al. (1997).

Einige der Übersetzungen beziehungsweise Validierungen wurden nicht publiziert. Antonovsky berichtet in seinem Übersichtsartikel (1993d) von Übersetzungen der SOC-Skala ins Rumänische und in Tswana, allerdings ohne die Quellen dafür anzugeben. Bei unserer Suche konnten die entsprechenden Publikationen nicht gefunden werden. Die rumänische Version ist wahrscheinlich von Gheorghe Balaceanu vom Public-Health-Institut in Iasi verwendet worden, das zumindest kann man einem der Newsletter entnehmen, die Antonovsky regelmäßig erstellt hat (Antonovsky, 1991b).

Die autorisierte deutsche Übersetzung nach Abel, Kohlmann und Noack (Abel et al., 1995; Noack et al., 1991), basierend auf Übersetzungen von Strub, Fischer-Rosenthal, Weiss und Siegrist, bildet die Grundlage für die im Anhang dargestellten Normwerte. Darüber hinaus existiert eine weitere Übersetzung von Alexa Franke (Antonovsky, 1997) und eine auch inhaltlich überarbeitete Fragebogen-Version einer Arbeitsgruppe aus Heidelberg, der SOC-HD (Amelang u. Schmidt-Rathjens, 2000). Beide Versionen haben sich im deutschsprachigen Raum allerdings nicht durchgesetzt.

---

4 Dank an Monica Eriksson, Helsinki, für die Hilfe beim Aufspüren der Übersetzungen.

Der »Sense of Coherence«, auch als Kohärenzgefühl oder Kohärenzerleben bezeichnet, basiert auf dem Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky. Erfasst wird der Kohärenzsinn mit der »Sense of Coherence Scale«, einem weltweit angewendeten Fragebogen. Dieses Testhandbuch für die deutsche Version liefert den theoretischen Hintergrund, behandelt Anwendungsfragen und bietet eine umfassende Bibliographie zum Thema.

## **Die Autoren**

Dr. Susanne Singer ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Abteilung Sozialmedizin der Universität Leipzig.

Prof. Dr. rer. biol. hum. Elmar Brähler ist Leiter der Selbständigen Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universität Leipzig.

ISBN 978-3-525-49126-3



9 783525 491263

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)