

Care about yourself!

Existentielle Selbstfürsorge in Krisenzeiten

Theresa Hesse, Lua Kirbach, Lena Maute, Jana Tabash

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie | Otto-Friedrich-Universität Bamberg



01 | Theorie

- **Existenzialismus (Victor, 2025):** Der Mensch ist nichts anderes als wozu er sich macht. Das ist der erste Grundsatz des Existentialismus
- **Freiheit (Längle, 2012):** äußere Freiheit, innere Freiheit, intime Freiheit
- **Selbstbestimmungstheorie von Deci & Ryan (2000):** Der Mensch möchte universelle Grundbedürfnisse befriedigen: Autonomie (hier entsprechend erlebte Freiheit), soziale Eingebundenheit, Kompetenzerleben
 - Autonomie-Frustration → Stress, Unbehagen, Reaktanz.
 - Autonomie-Befriedigung → Wohlbefinden, Motivation, erreichbar durch Fokus auf kongruente Ziele und Werte.
- **Existenzielle Psychotherapie (Längle, 2015; Yalom, 2015):**
 - „Beschäftigt sich mit dem Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit.“
- **Wirkung von Selbstfürsorge: (Dahl & Dlugosch, 2020):** Stärkung der Selbstfürsorge führt zu Reduktion des Stresserlebens

H1: „Die Konfrontation mit einer negativen politischen Nachricht über eine Freiheitseinschränkung führt zu einer signifikanten Verringerung des subjektiven Freiheitsgefühls im Vergleich zur Baseline.“

H2: „Eine ressourcenorientierte Intervention führt zu einer signifikanten Erhöhung des subjektiven Freiheitsgefühls in der Experimentalgruppe im Vergleich zu einer neutralen Kontrollintervention im zeitlichen Verlauf.“

03 | Ergebnisse

Ergebnisse zu H1

Wirkung politischer Nachricht:

- signifikante Verringerung der Autonomy Satisfaction-Werte von T1 zu T2 ($t(122) = -8.048$; $p < 0.001$; $d = -0.726$)
- signifikante Erhöhung der Autonomy Frustration-Werte von T1 zu T2 ($t(122) = 7.275$; $p < 0.001$; $d = 0.656$)

→ Hypothese bestätigt

Ergebnisse zu H2

Wirkung ressourcenorientierter Intervention:

- Kein signifikanter Unterschied bezüglich der Autonomy Satisfaction-Werte und Autonomy Frustration-Werte von T2 zu T3 zwischen Experimental- und Kontrollgruppe
- Autonomy Satisfaction: Interaktion Zeit x Gruppe: $F(1,121) = 0.489$; $p = 0.486$; $\eta^2 = 8.620 \times 10^{-4}$
- Autonomy Frustration: Interaktion Zeit x Gruppe: $F(1,121) = 1.467$; $p = 0.228$; $\eta^2 = 0.002$

→ Hypothese nicht bestätigt

04 | Diskussion und Limitationen

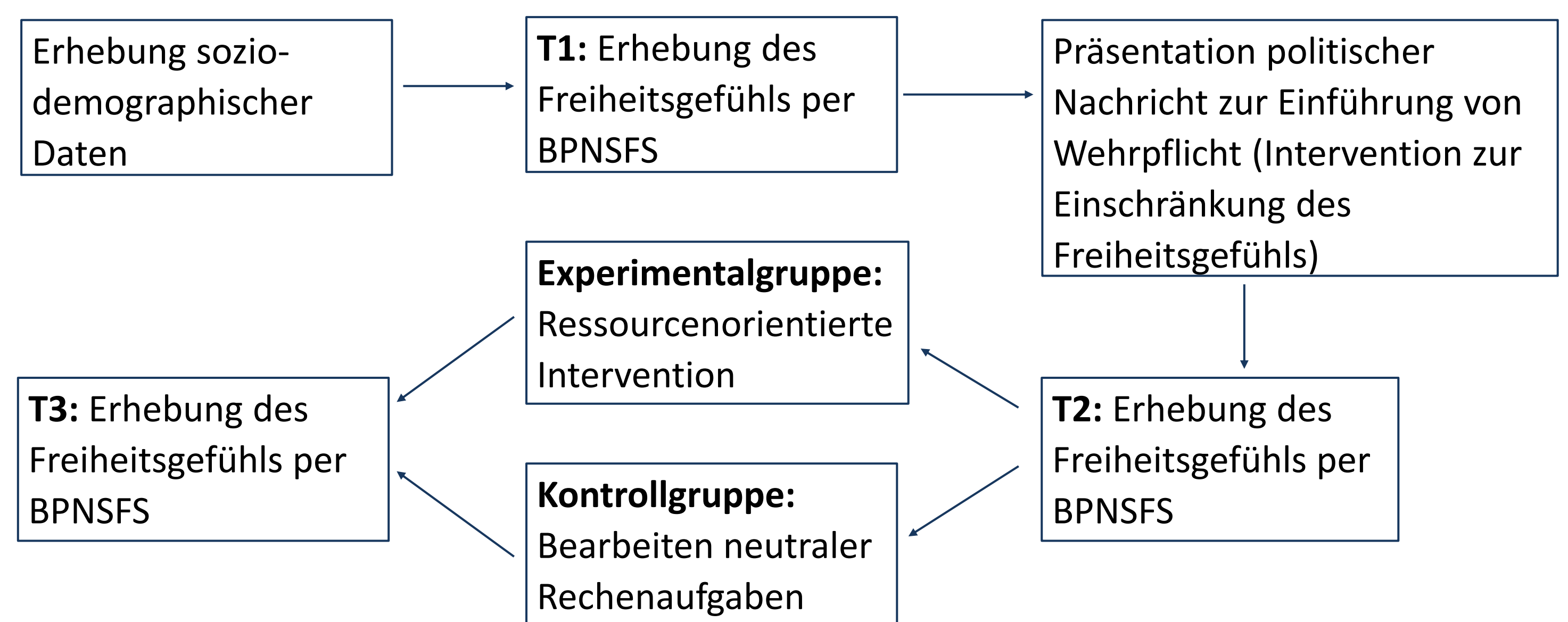
Diskussion:

- Vermittlung von politischen Maßnahmen, die das Autonomiegefühl unterstützt, könnte einer wahrgenommenen Einschränkung des Freiheitsgefühls entgegenwirken (Miller, 2007) → Ebenfalls sinnvoll bei Gesundheitskommunikation, wie z.B. Prävention
- Hedonic Adaptation als möglicher Grund für den Anstieg des Freiheitsgefühls beider Gruppen unabhängig von der Intervention (Lucas, 2007)
- Ablenkung über die Zeit (Janson & Rohleder, 2017) und schnelles Sinken des Noradrenalinpiegels führen zur Stressreduktion und damit zu einem positiven Autonomiegefühl unabhängig von der Gruppe (Koelsch et al., 2016)

02 | Methode

- **Stichprobenbeschreibung:** $N = 123$; $n_E = 56$; $n_K = 67$
 - weiblich: 101 ; männlich: 20 ; divers: 2
 - überwiegend Studierende, 18 – 29 Jahre, deutsche Staatsbürgerschaft
- **Ausschlusskriterien:** nicht beendete Fragebögen; careless responding
- **BPNSFS** = Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale: Autonomy Satisfaction und Autonomy Frustration je vier Fragen + Kontrollfrage (Nishimura, T., & Suzuki, T., 2016)
- **Reliabilität des BPNSFS:** $\alpha = .93$
 - Satisfaction: $\alpha_{T1} = .73$; $\alpha_{T2} = .86$; $\alpha_{T3} = .85$
 - Frustration: $\alpha_{T1} = .82$; $\alpha_{T2} = .90$; $\alpha_{T3} = .87$
- **Statistische Verfahren:**
 - Hypothese 1: T1 – T2: t-Test
 - Hypothese 2: T2 – T3: Repeated Measures Anova
- Für eine Power von 0.8 wird basierend auf bisheriger Forschung eine Stichprobengröße von $N = 166$ benötigt

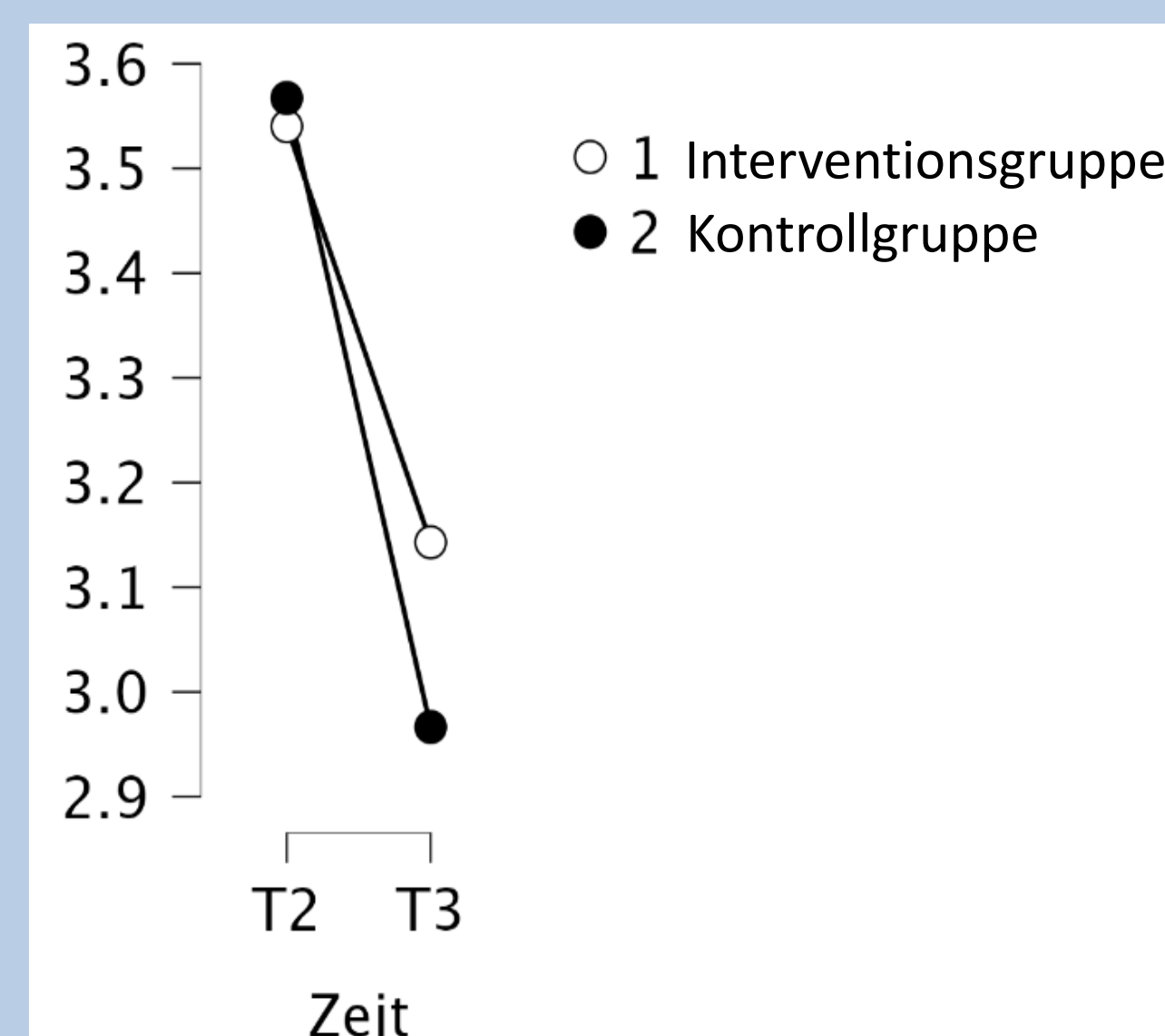
Ablauf:



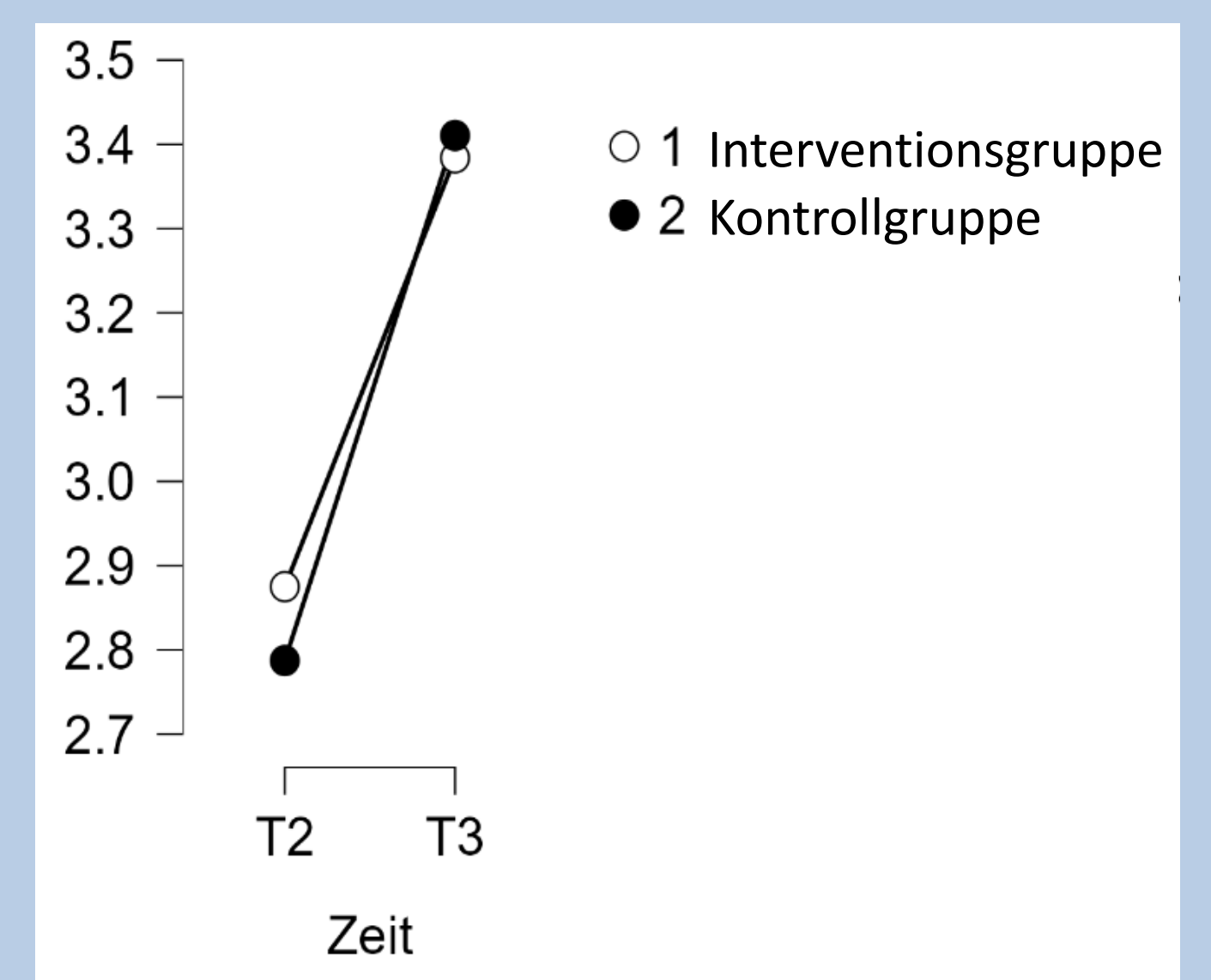
BPNSFS-Ergebnisse nach Intervention von T2 zu T3 ausschließlich über Zeit:

- signifikant höhere Autonomy Satisfaction-Werte ($F(1,121) = 48.063$; $p < 0.001$; $\eta^2 = 0.085$)
- signifikant niedrigere Autonomy Frustration-Werte ($F(1,121) = 35.318$; $p < 0.001$; $\eta^2 = 0.058$)
- Es gab nur einen Effekt über die Zeit, nicht zwischen den Gruppen

T2 – T3: Autonomy Frustration



T2 – T3: Autonomy Satisfaction



Limitationen:

- Interpretierbarkeit der Ergebnisse aufgrund subjektiver Selbstberichte (Bogner & Landrock, 2015) und künstlichem Setting eingeschränkt (Lunza, 1990)
- Erwartete Stichprobengröße von $N = 166$ wurde nicht erfüllt
- Soziodemografische Daten inklusive Vorerfahrungen wurden nicht als Moderatoreffekte bei der Auswertung berücksichtigt