1 Einleitung

1.1 Forschungsthema und Ausgangslage

Das (sozial-)pädagogische Coaching muss vielen Anforderungen genügen: Die Zunahme der psychosozialen Belastungsphänomene bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist ernst zu nehmen. Junge Erwachsenen äußern den Wunsch, eindeutig klare Grenzen zwischen der Arbeit und dem Privatleben zu ziehen, zuverlässige und sichere Zusagen über Zukunftsperspektiven zu erfahren sowie eine anerkennende Feedbackkultur zu erleben (vgl. Scholz 2014; Schnetzer 2019; Albert et al. 2019b)[2]. Dabei ist zu berücksichtigen, dass es individuelle Sichtweisen innerhalb der Generationen gibt. Gleichzeitig ist aber auch der Bedarf an jungen Erwachsenen als (zukünftige) Fachkräfte und Führungskräfte bei Organisationen und Unternehmen in einem sich kontinuierlich dynamisch verändernden schulischen, betrieblichen und gesellschaftlichen Gesamtgefüge zu sehen (vgl. Scheller 2017). Zudem sind die Erfahrungen der Coaches im Beratungsprozess zu berücksichtigen. Das (sozial-)pädagogische Coaching ist gefordert, den beschriebenen Anforderungen mit geeigneten Methoden, Haltungen und Fragestellungen zu begegnen bzw. sie zu reflektieren. Von den (sozial-)pädagogisch tätigen Coaches junger Erwachsener verlangt die dialogische Grundhaltung des Coachings, die Klient*innen in ihrer individuellen Situation wahrzunehmen, sie zu respektieren und sie mit den vielschichtigen Möglichkeiten des Handelns und Entscheidens beratend zu begleiten. Als Grundbedingung für ein gelingendes Coaching stellen sich die Fragen, wie ein vertrauensvoller Zugang zu der Generation gegenwärtiger junger Erwachsener aufgebaut werden kann und gleichzeitig eine ressourcenstärkende Begleitung erfahrbar werden kann.

2 Wird in der vorliegenden Arbeit ein einzelner Begriff/eine einzelne Aussage zitiert, so folgt die Quelle direkt nach dem Begriff bzw. der Aussage. Wird der ganze Satz mit einer Quellenangabe belegt, so steht diese am Ende des Satzes vor dem Punkt. Bezieht die Quelle sich auf den ganzen Absatz, so steht sie nach dem letzten Punkt des Absatzes.

https://doi.org/10.5771/9783828876774-1, am 12.10.2024, 10:46:48
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

1.1.1 Auftrag aus der Burnout-Forschung für das Einzelcoaching

Im Einzelcoaching junger Erwachsener gibt es dabei Phasen, die mühsam erscheinen und in denen es langsam vorangeht. In der Beratung kann der Coach dazu neigen, einem jungen Menschen Geduld für die Klärung seines Anliegens zu empfehlen. Zu untersuchen ist, ob Geduld anzuraten ist, insbesondere, wenn das Coaching gesundheitsfördernd ausgerichtet ist und junge Menschen in ihren persönlichen Ressourcen unterstützen soll. Kritisch zu hinterfragen ist, ob Geduld für einen dynamischen, persönlichkeitsorientierten Entwicklungsprozess eventuell die Gefahr birgt, als zu angepasst und rückwärtsgewandt verstanden zu werden, um für die Beratung junger Menschen einen hilfreichen und motivierenden (vgl. Hüther 2016) Impuls zu geben. Dennoch bietet sich durch die Geduld möglicherweise aber auch die Chance, einem wichtigen Anliegen die notwendige Zeit zur Verfügung zu stellen. Das Thema der Untersuchung lautet von daher *Geduld als Ressource der Gesundheitsförderung junger Erwachsener im Einzelcoaching.*

Die Burnout-Forscherin *Ina Rösing* (2014) fordert eine „Aufarbeit »fremder« (außerhalb von Burnout[3] liegender) Forschung, Entwicklung neuer Meßansätze, breite Explorationsforschung, Langwierigkeit, Geduld" (Rösing 2014, S. 256), um einen neuen Umgang mit psychosozialen Belastungen zu entwickeln. Unterstützung findet sie bei *Matthias Burisch*, der die Geduld als Haltung im Umgang mit Belastungen und Veränderungen versteht (vgl. Burisch 2014, S. 250). Dem explorativen Forschungsinteresse von *Rösing* folgt auch die vorliegende Arbeit mit ihrer Reflexion und empirischen Untersuchung der Geduld im Kontext des gesundheitsförderlichen Einzelcoachings junger Erwachsener.

1.1.2 Auftrag aus der Kirchlichen Jugendarbeit

Das Forschungsvorhaben entwickelte sich als qualitative Befragung von jungen Erwachsenen aus der (sozial-)pädagogischen Tätigkeit des ‚Fachreferates Jugend und Arbeit des Erzbischöflichen Jugendamtes München und Freising (EJA)' heraus, welches eine Einrichtung und Fachstelle der ‚Erzdiözese München und Freising' ist. Der Auftrag der Kirchlichen Jugendarbeit sieht vor, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene umfassend in ihren Lebensfragen, ihren Sorgen und Nöten zu begleiten, zu beraten und zu unterstützen. Der junge Mensch wird hierin unabhängig von seinem Glauben, seinem Geschlecht, seinem Status, seiner Lebenssituation durch ehren-

3 Der Begriff ‚Burnout' wird alternativ auch als ‚Burn-out' in der Fachliteratur verwandt. Hierin handelt es sich nur um unterschiedliche Schreibweisen desselben Phänomens.

https://doi.org/10.5771/9783828876774-1, am 12.10.2024, 10:46:48
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

amtliche Mitwirkungs- und Teilhabemöglichkeiten sowie hauptberufliche Unterstützung in allen Angeboten der Kirchlichen Jugendarbeit, wie es die Jugendverbände, die Einrichtungen der offenen Jugendarbeit, die kirchlichen Fachstellen und Initiativen exemplarisch bieten, begleitet. In enger Zusammenarbeit zwischen den ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, dem hautberuflichen Fachpersonal und einem breiten Netz an kooperierenden Organisationen und Initiativen stellt sich ein Handlungsrahmen und außerschulisches Feld zur Persönlichkeitsentwicklung und der mitgestaltenden „Subjektwerdung" (Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising 2010, S. 25) junger Menschen auf der Basis eines an christlichen Werten orientierten Menschenbildes. Inhaltlich folgt der Coachingansatz der Kirchlichen Jugendarbeit der Grundrichtung des II. Vatikanischen Konzils, das im Vorwort seiner Pastoralkonstitution *Gaudium et Spes* den umfassenden diakonischen Auftrag für ein Handeln in der Kirche betont:

> „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art, sind auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi. Und es gibt nichts wahrhaft Menschliches, das nicht in ihren Herzen seinen Widerhall fände."[4]

Die Umsetzung dieses Auftrages konkretisiert sich in den einzelnen Diözesen und Einrichtung vor Ort. Zum speziellen Auftrag des ‚Fachreferates Jugend und Arbeit' gehören die Beobachtung und konzeptionelle Aufbereitung der Entwicklungen und Lebensfragen junger Menschen im Übergang zwischen Schule, Ausbildung, Studium und Beruf für die Einrichtungen und Verbände der Kirchlichen Jugendarbeit der Erzdiözese München und Freising, die Beratung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen und Multiplikatoren bei spezifischen Fragestellungen zum Thema ‚Arbeit' sowie die Vernetzung mit anderen Fachstellen, Einrichtungen, Organisationen und Initiativen. Das Einzelcoaching junger Erwachsener zählt zu den personenbezogenen Beratungsdienstleistungen des ‚Fachreferates Jugend und Arbeit' wie die ‚Patenschafts-Arbeit' und das ‚Mentoring' (vgl. Anders et al. 2007). Der Ansatz des Einzelcoachings, der über das ‚Fachreferat Jugend und Arbeit' praktiziert wird, folgt dem christlichen Grundverständnis der Begegnung zweier Personen auf Augenhöhe sowie einem ressourcenorientiert-systemischen Prozessverständnis, das von

4 Vorwort der Pastoralen Konstitution *Gaudium et Spes – Über die Kirche in der Welt von heute* des II. Vatikanischen Konzils (veröffentlicht 1973); http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_ge.html, abgerufen am 26.04.2020.

https://doi.org/10.5771/9783828876774-1, am 12.10.2024, 10:46:48
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

der Entwicklungsfähigkeit junger Menschen in Übergangssituationen ausgeht (vgl. Siebert-Blaesing 2016, 2017).

In Kooperation mit dem Fachreferat ‚Freiwillige Soziale Dienste' als Träger des diözesanen ‚Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ)' wird das Einzelcoaching auch für die Freiwilligen im FSJ angeboten. Das FSJ wird in der Erzdiözese unter der gemeinsamen Verantwortung des diözesanen ‚Bundes Deutscher Katholischer Jugend (BDKJ)' und des diözesanen ‚Caritasverbandes e. V.' in einer ‚Trägergemeinschaft' durchgeführt. Über das Programm des FSJ werden jährlich circa einhundert junge Erwachsene von September bis August des Folgejahres als Freiwillige*r (FSJler/ FSJlerinnen) in sozialen Einrichtungen tätig. Dabei werden sie durch ein intensives mehrwöchiges Bildungsprogramm begleitet (vgl. BDKJ Diözesanverband München und Freising – FSJ Referat 2019).

1.1.3 Auftrag aus den gestiegenen Belastungsphänomen junger Menschen

Qualifizierung, Selbstständigkeit und Selbstpositionierung gelten in der aktuellen Jugendforschung als wesentliche Ziele, denen sich junge Menschen zu stellen haben (vgl. BMFSFJ 2017). Darin zeigt sich die Anforderung, in einem globalen Markt der Bildung von Kindheit an in der Lebenslaufplanung mithalten zu müssen. Gleichzeitig verlängert sich die Jugendphase bis weit in ein nicht exakt definierbares Erwachsenenalter hinein. ‚Jung sein' bedeutet in der heutigen Zeit, sich kontinuierlich in einem Prozess des Lernens und der Übergänge zu befinden (vgl. Gaupp und Berngruber 2018, S. 4). Eine zunehmende Zahl der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeigt Stresssymptome, die sich auch in Belastungsstörungen bis hin zu einem Burnout bemerkbar machen. Schulische und außerschulische Institutionen warnen vor einem Anstieg des Qualifizierungs-, Leistungs- und Handlungsdrucks auf junge Menschen und sehen für sie die notwendigen Spielräume und Freiräume sowie Selbstentfaltung, Erholung und Bindungsgelegenheiten für eine gesunde seelische Entwicklung gefährdet (vgl. Hemmerich 2012; Buchheim 2004, S. 339; Hurrelmann und Quenzel 2013; Robert Koch Institut 2018, S. 24). Sie fordern mehr Zeit und Raum für Ruhe, Geduld und Persönlichkeitsentwicklung (vgl. Kaltwasser 2008, S. 11–14 und 2013; Schomäcker 2011; BLLV 2015, S. 5; Schulte-Körne in BLLV 2018, S. 40–41; Hüther 2016; aej & BDKJ 2017; Techniker Krankenkasse 2015; Techniker Krankenkasse 2017; Barmer GEK 2016; DAK 2019).

Die Generationen- und Jugendforschung (vgl. Scholz 2014; Albert et al. 2019b) zeigen gleichzeitig, dass die Generation der ab 1995 geborenen jungen Erwachsenen,

https://doi.org/10.5771/9783828876774-1, am 12.10.2024, 10:46:48
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

die von Soziologen ‚Generation Z' (vgl. Scholz 2014) genannt wird, in einer digitalisierten, globalen und sich kontinuierlich verändernden Welt eine eigene Haltung zum Verhältnis von Arbeit und Privatleben entwickelt, die sich stärker von der Idee der Leistungsorientierung der Vorgängergeneration der jungen Erwachsenen der ‚Generation Y' abgrenzt (vgl. ebd., S. 38). Den jungen Erwachsenen insgesamt ist es aktuell wichtig, das Privatleben zu schützen (vgl. ebd., S. 146) und vom Beruf zu trennen sowie Sinn in ihrer Arbeit zu erfahren (vgl. ebd., S. 190). Sie haben konkrete Ansprüche an ein Gemeinschaftsgefühl als Ausdruck eines umfassenden Wohlbefindens an ihren Arbeitsplatz. Werden die beschriebenen Bedarfe nicht erfüllt, so treffen sie gegebenenfalls die Entscheidung, den Arbeitsplatz schnell zu wechseln (vgl. ebd., S. 113). Als Vorbilder sehen sie besonders ihre Eltern an gefolgt von Freunden. Der überwiegende Teil der jungen Erwachsenen äußert das Anliegen, eigene Kinder haben zu wollen. Gesellschaftlich ist jungen Erwachsenen ein Engagement für die Umwelt, für Nachhaltigkeit, ein gesundes Leben und ein achtsames Miteinander wichtig (vgl. Albert et al. 2019b). Die Sinnorientierung hat für heutige junge Menschen Priorität, verbunden mit dem Anliegen, sich beruflich positiv entwickeln zu können. Das geht jedoch nicht mehr unbedingt mit dem Wunsch nach einer Führungsposition und einem hohen Status auf dem Arbeitsmarkt einher (vgl. ebd., S. 174).

1.1.4 Auftrag für das Einzelcoaching

Für das Beratungsformat des Einzelcoachings junger Erwachsener bedeutet die oben beschriebene Situation, den Einfluss von Belastung und Leistungsorientierung wie auch der Entwicklung eigener (sinnvoller) Perspektiven innerhalb der individuellen Möglichkeiten und Grenzen der Lebenssituation der Klient*innen in geeigneter Form zu reflektieren und neue Handlungsansätze zur Stärkung junger Menschen zu entwickeln.

1.2 Problemstellung

Die Forschung zur Geduld steht im Kontext der vorliegenden Untersuchung vor dem Problem, dass eine wissenschaftliche Einschätzung fehlt, ob und wie Geduld als ein Ansatzpunkt für ein Einzelcoaching junger Erwachsener zur Förderung des gesundheitlichen Wohlbefindens empfohlen werden kann. Die Problemstellung kann in folgende drei Probleme untergliedert werden:

https://doi.org/10.5771/9783828876774-1, am 12.10.2024, 10:46:48
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

- Problem 1: Es gibt keinen Überblick darüber, wie *Geduld* sozialwissenschaftlich in der geschichtlichen Entwicklung sowie in der aktuellen Forschung gesehen wird und als Ressource in der Lösung komplexer (sozial-)pädagogischer bzw. psychosozialer Problemlagen berücksichtigt wird.
- Problem 2: Es ist bisher nicht bekannt, ob und in welcher Form junge Erwachsene selbst in einer beruflichen und privaten Übergangssituation *Geduld* als eine Ressource des gesundheitlichen Wohlbefindens sehen.
- Problem 3: Es fehlen Kriterien dafür, wie *Geduld* im (sozial-)pädagogischen Einzelcoaching junger Erwachsener unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung eingesetzt werden kann.

1.3 Forschungsfragen

Die im Folgenden formulierten Forschungsfragen (F) sind den oben genannten Forschungsproblemen wie folgt zugeordnet:

- Problem 1: F 1.1, F 1.2, F 1.3 und F 1.4;
- Problem 2: F 2.1 und F.2.2;
- Problem 3: F 3.1 und F 3.2.

Die Forschungsfragen werden im Folgenden formuliert und geben zugleich die grundlegende Struktur für die Untersuchung und die Ergebnisdiskussion der vorliegenden Studie vor.

1.3.1 Forschungsfrage 1: Wissenschaftlicher Überblick zum Thema *Geduld*

Um zu ermitteln, wie Geduld in der der sozialwissenschaftlichen Entwicklung sowie in der aktuellen Forschung gesehen wird und als Ressource in der Lösung komplexer (sozial-)pädagogischer Problemlagen berücksichtigt wird, werden folgende Forschungsfragen formuliert:

- F 1.1 Welche historischen Quellen zum Thema *Geduld* gibt es bereits?
- F 1.2 Welche aktuellen theoretischen Untersuchungen zum Thema *Geduld* lassen sich identifizieren?
- F 1.3 Welche aktuellen Studien zum Thema *Geduld* gibt es?
- F 1.4 Welche Forschungsfelder zum Thema *Geduld* lassen sich identifizieren?

https://doi.org/10.5771/9783828876774-1, am 12.10.2024, 10:46:48
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

1.3.2 Forschungsfrage 2: Einstellung junger Erwachsener zur *Geduld*

Um zu verstehen, welche Einstellung junge Erwachsene in einer beruflichen und privaten Übergangssituation zum Thema *Geduld als Ressource* der Gesundheitsförderung haben, werden folgende Forschungsfragen formuliert:

- F 2.1 Welche Kategorien von *Geduld* lassen sich bilden?
- F 2.2 Wie verstehen junge Erwachsene *Geduld* im Hinblick auf
  - das Erleben der eigenen *Geduld* im beruflichen und privaten Kontext,
  - die Eigenschaften geduldiger Menschen,
  - die Merkmale bzw. Definitionen von *Geduld*,
  - eigene Vorhaben, für die *Geduld* relevant ist,
  - die Frage, ob *Geduld* in der heutigen Zeit leichtfällt,
  - die Frage, ob *Geduld* erlernbar ist und ggf. wo,
  - die Frage, welche Vorbilder für *Geduld* sie haben,
  - die Frage, wie sie Situationen mit *Geduld* bzw. Ungeduld im eigenen gesundheitlichen Wohlbefinden erleben,
  - die Frage, ob sie *Geduld* als Hilfe für ein gesundes Leben sehen.

1.3.3 Forschungsfrage 3: Empfehlungskriterien im Einzelcoaching

Um Empfehlungskriterien zu entwickeln, die dazu geeignet sind, die Geduld im (sozial-)pädagogischen Einzelcoaching junger Erwachsener zur Förderung des gesundheitlichen Wohlbefindens zu nutzen, werden folgende Forschungsfragen formuliert:

- F 3.1 Welche Empfehlungen für die Berücksichtigung von *Geduld* in Coachingprozessen junger Erwachsener können ausgesprochen werden?
- F 3.2 Welche fortführenden Forschungs- und Praxisfelder schließen sich sinnvoll an?

1.4 Zielsetzung und Abgrenzung

Angeregt durch den Impuls der Burnout-Forscherin *Ina Rösing* folgt die vorliegende Untersuchung *Geduld als Ressource* somit dem Ziel, über eine Explorationsforschung die Geduld als eine bisher vernachlässigte Ressource der Gesundheitsförderung junger Erwachsener im Einzelcoaching einzuordnen.

https://doi.org/10.5771/9783828876774-1, am 12.10.2024, 10:46:48
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

Ziel der Arbeit *Geduld als Ressource* ist es, geeignete Empfehlungskriterien zur Einbeziehung der *Geduld als Ressource* der Gesundheitsförderung in der Praxis des (sozial-)pädagogischen Coachings insbesondere im Kontext der Kirchlichen Jugendarbeit auszusprechen.

Als empirische Eingrenzung wird die Lebenssituation junger Erwachsener während des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) ausgewählt, da sie von vielschichtigen Lebensentscheidungsfragen geprägt ist. Der Fokus der qualitativen Befragung liegt auf den Einstellungen von jungen Erwachsenen zwischen 18 und 26 Jahren zur Geduld im Kontext der beruflichen und privaten Übergangssituation, wie sie sich in der Bildungs- und Orientierungszeit des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) abzeichnet. Als Untersuchungsfeld wird das FSJ in der Kirchlichen Jugendarbeit in der Erzdiözese München und Freising gewählt.

Aufgrund der aktuellen Situation zur ‚Corona-Krise' während der Erstellung des Fazits der vorliegenden Untersuchung im Frühjahr 2020 (und der abschließenden Korrektur für den Druck im Übergang von 2020/2021) wird in einem gesonderten Kapitel 6.9 auf die Anforderungen seitens der globalen Krisensituation an das Coaching junger Erwachsener eingegangen soweit die psychosozialen Einflüsse zum gegenwärtigen Zeitpunkt absehbar sind.

1.5 Methodisches Vorgehen

Der erste Schritt der Untersuchung sieht eine hermeneutisch-verstehende sowie eine systemisch-kontextorientierte Recherche[5] historisch relevanter Textstellen, geeigneter Forschungsansätze sowie aktueller Studien und Forschungsfeldern zur *Geduld als Ressource* der sozialwissenschaftlichen Einordnung vor. In der Recherche historischer Quellen werden biographische Angaben zur textgebenden Person im Haupttext bzw. als Ergänzung in der Fußnote angefügt, sofern sie das Verständnis der Quelle in ihrem Kontext stützen. Im empirischen Teil der vorliegenden Untersuchung wird über eine Befragung mittels eines Fragebogens anhand teiloffener Fragen und einer qualitativen Inhaltsanalyse eine Einschätzung gewonnen, ob, wie und in welcher Form junge Erwachsene die *Geduld als Ressource* der Gesundheitsförderung verstehen. Anschließend werden Empfehlungen für die Praxis und die Forschung zur Einbeziehung der *Geduld als* Res*source* im Einzelcoaching junger Erwachsener zur Förderung des gesundheitlichen Wohlbefindens formuliert. Insgesamt versteht sich

5 Alle in der vorliegenden Untersuchung benutzten Quellen wurden im Zuge der Recherche einem Plagiatscheck bei www.bachelorprint.de (zuletzt abgerufen 21.04.2020) unterzogen, sorgfältig überprüft und bei Verdachtsfällen korrigiert.

https://doi.org/10.5771/9783828876774-1, am 12.10.2024, 10:46:48
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

das Forschungsprojekt als explorative Anwendungsforschung, um Erfahrungen des Coachings im Feld der Kirchlichen Jugendarbeit auf einer wissenschaftlichen Basis zu reflektieren sowie neue Erkenntnisse zu einer Begleitung junger Erwachsener in Coachingprozessen zu gewinnen.

1.6 Aufbau der Arbeit

Die Untersuchung ist folgendermaßen aufgebaut (vgl. Abbildung 1): Kapitel 2 enthält eine Recherche theoretischer Grundlagen. Dabei wird auf wesentliche Begriffe der Untersuchung, auf relevante historische Quellen, auf geeignete Forschungsansätze, Studien und Forschungsfeldern eingegangen. In Kapitel 3 wird die empirische Befragung zur *Geduld als Ressource* methodisch vorgestellt und in ihren Ergebnissen beschrieben. Das Kapitel 4 beinhaltet eine Diskussion der theoretischen und der empirischen Interpretationen. Die Untersuchung schließt in Kapitel 5 mit Handlungsempfehlungen zur Berücksichtigung der Geduld in der Praxis des (sozial-)pädagogischen Einzelcoachings junger Erwachsener sowie in Kapitel 6 mit einem Fazit und Ausblick ab.

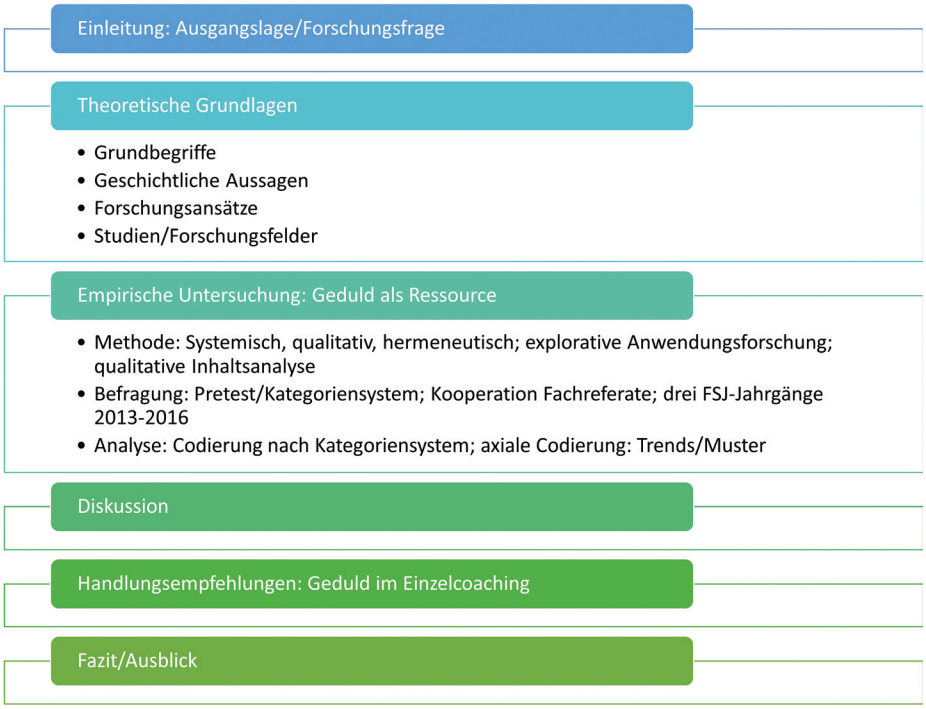

Abbildung 1: Der Forschungsprozess, eigene Darstellung (Siebert-Blaesing 2020c)

https://doi.org/10.5771/9783828876774-1, am 12.10.2024, 10:46:48
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

https://doi.org/10.5771/9783828876774-1, am 12.10.2024, 10:46:48
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb