

I Coping im Pfarrberuf – sozialwissenschaftliche Perspektive

1. Copingtheorien

1.1 Vorüberlegung

Der Umgang mit Anforderungen und Belastungen ist individuell verschieden – auch im Pfarramt. Während der eine Pfarrer durch die verschiedenen Anforderungen und Erwartungen ausbrennt und krank wird, blüht seine Kollegin auf, fühlt sich herausgefordert oder ist einfach zufrieden mit ihrer Arbeit. Während sie erfolgreich, nachhaltig, motiviert, lösungsorientiert und durchdacht an die Arbeit geht, fühlt er sich ausgeliefert, überfordert, sieht keinen Ausweg mehr und gibt sich innerlich auf.

Wie unterschiedlich Menschen mit ihren Belastungen umgehen, wird derzeit vorrangig aus zwei Perspektiven untersucht, die im Stressprozess ineinandergreifen:

a) *Physiologische Perspektive*

Im physiologischen Sinn wird der Umgang mit Belastungen auf bestimmte Stressoren oder Anforderungen als Stress im Sinne einer Anpassungsreaktion gedeutet, die dazu dient, ein inneres Gleichgewicht im Sinne eines psychischen Wohlbefindens (medizinisch: Homöostase) zu wahren. Gibt es hierfür ein klares Anfangs- und Endmuster, so handelt es sich um akuten Stress. Dabei schaltet das neuronale Stresssystem vorübergehend vom Zustand der Homöostase in den Zustand der Allostase, in dem der Körper durch den Ausstoß bestimmter Hormone in eine erhöhte Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft versetzt wird. Dies geht einher mit körperlichen Veränderungen wie z. B. Erhöhung des Blutdrucks und der Herzschlagfrequenz⁷. Im Rahmen des beherrschbaren Stresses (escapable stress, eustress)⁸ bleibt die Allostase auf die Stresssituation begrenzt, danach wird die Ausschüttung der Hormone zurückgefahren. Wird der Stress je-

7 Eine ausführliche übersichtliche Darstellung der physiologischen Stressreaktionen findet sich bei Zimbardo (Zimbardo / Gerrig et al. 2008, 469ff).

8 Die Begriffe in Klammern bezeichnen die Fachbegriffe aus der englischsprachigen, meist amerikanischen Literatur, wie sie in den fachspezifischen Diskurs eingegangen sind.

doch nicht mehr beherrschbar (inescapable stress, distress), kann er nicht mehr abgebaut und herunterreguliert werden. Dauerstress führt aufgrund der permanent erhöhten Hormonausschüttung fast zur völligen Erschöpfung mit den entsprechenden organischen Erkrankungen (vgl. Bauer 2013, 38ff). Dieser Dauerstress tritt z. B. bei undefinierten Arbeitszeiten, einer Sieben-Tage-Arbeitswoche, einer hohen Arbeitsdichte oder hohem Zeitdruck auf.

Neben diesem klassischen neuronalen Stresssystem identifiziert Bauer das Unruhe-Stresssystem (default mode network) (vgl. Bauer 2013, 42ff). Dieses wird nicht bei konkreten Anforderungen aktiv, sondern dann, wenn eine diffuse, breite und zugleich flache, d. h. unspezifische Wachsamkeit gegenüber einer möglichen Anforderung gefordert ist, wie sie im Rahmen des sog. Multitaskings und der dadurch entstehenden Fragmentierung der Arbeit auftritt. Ein hochgeschaltetes Unruhe-Stresssystem geht mit dem Abbau der Konzentrations- und Merkfähigkeit einher und führt vermehrt zu Fehlern. Hohe Arbeitsdichte und Zeitdruck, ein diffuses Anforderungsprofil und eine überkomplexe Arbeitsstruktur, ständige Unterbrechungen durch moderne Kommunikationsmedien auf verschiedenen Kanälen oder die permanente Beanspruchung durch praktisch-generalistische Anforderungen wie z. B. beim Wohnen im Pfarrhaus befördern das Unruhe-Stresssystem. Gleichzeitig nehmen die strukturell vorgegebenen Gestaltungsspielräume und die Kontrolle über die Arbeit ab⁹.

In beiden Stresssystemen, dem Dauerstress- wie dem Unruhe-Stresssystem wird chronischer Stress beschrieben als ein

„Zustand anhaltender Erregung, der sich über eine gewisse Zeit erstreckt und in der Anforderungen als größer wahrgenommen werden als die inneren und äußeren Ressourcen, die für die Bewältigung zur Verfügung stehen“ (Zimbardo / Gerrig et al. 2008, 469).

Stress, der chronisch wird, kann auf Dauer zu klassischen Burnout-Merkmalen wie emotionaler Erschöpfung, Depersonalisierung und Abnehmen von persönlicher Leistungsfähigkeit führen. Aber nicht immer muss es dazu kommen. Der Mensch entwickelt zahlreiche Bewältigungsstrategien, um diesem Extremfall vorzubeugen und sich psychisch und physisch gesund zu halten. Gelingt dies, so kann von einem effektiven Coping gesprochen werden.

b) *Psychologische Perspektive*

Eine andere Form, Stressbewältigung zu beschreiben, erfolgt anhand von Copingtheorien aus der kognitionspsychologischen Stressforschung. Diese vorrangig deskriptiven Ansätze erscheinen für die Pastoraltheologie geeignet, um die gegenwärtigen Anforderungen im Pfarrberuf zu beschreiben, und werden des-

9 Das Unruhe-Stress-System lässt sich gut in den Veränderungen der Arbeitswelt identifizieren, wie sie z. B. von Sennett (vgl. Sennett 1998) in seiner Analyse des neuen Kapitalismus oder bei Hausinger im Rahmen des Postfordismus (vgl. Hausinger 2008) beschrieben wurden.

halb im Folgenden näher ausgeführt¹⁰. Hierzu zählen vor allem die Ansätze von Richard S. Lazarus und Aaron Antonovsky¹¹. Lazarus erfragt als Vertreter eines pathogenetischen Ansatzes die Risikofaktoren als Ursachen von Krankheiten. Antonovsky nimmt die Forschungsansätze von Lazarus unter der Frage der Salutogenese auf: „Warum bleiben Menschen gesund?“ (Tameling 2004, 71) und fragt umgekehrt nach den Faktoren, welche die Gesundheit schützen und erhalten. Die Theorie der Ressourcenerhaltung von Stevan E. Hobfoll ergänzt diese Konzepte durch seine Überlegungen zur kontextuellen Bedeutung und Bewertung der Ressourcen im Rahmen der Stressbewältigung. Die Resilienzforschung hat für den Prozess der Bewältigung personale Ressourcen identifiziert, die besonders hilfreich für die Frage sind, wie mit den ambigen Anforderungen im Pfarrberuf umgegangen werden kann. Für das religiöse Feld wird das Konzept von Kenneth I. Pargament zum religiösen Coping vorgestellt.

1.2 Personales Coping (Richard S. Lazarus)

„Glücklich sind die Beene, die stehn hinterm Altar allene!“, lautet ein altes Sprichwort unter der Pfarrerschaft. Es beschwört auf seine Weise die Autonomie im Pfarrberuf, beschreibt aber zugleich die Tatsache, dass sich die Arbeit mit-samt ihren Anforderungen auf die eine Person im Pfarramt fokussiert. Allein von ihr hängt es ab, wie sie die Anforderungen wahrnimmt und mit ihnen umgeht. Insofern fordert der Pfarrberuf eine Konzeption von Coping, die sowohl die Person mit all ihren Facetten als auch die subjektive Wahrnehmung ihrer Einschätzung der Anforderungen, wie z. B. die Bewertung der zur Verfügung stehenden Ressourcen, zum Ausgangspunkt der Überlegungen macht.

Die grundlegende Konzeption für dieses personale Coping hat der Psychologe Richard S. Lazarus (1922-2002) in der zweiten Hälfte des 20. Jh.s. in den USA im Rahmen seines Modells der transaktionalen Stressbewältigung entwickelt. Lazarus definiert Stress als jenes Ereignis,

„in dem äußere und innere Anforderungen (oder beide) die Anpassungsfähigkeit eines Individuums, eines sozialen Systems oder eines organischen Systems beanspruchen oder übersteigen“ (Lazarus / Launier 1981, 226).

Die Grundkomponenten dieser Definition von Stress sind Anforderungen (demand) und Fähigkeiten (resources). Stress setzt ein, wenn die subjektiv wahrge-

10 In letzter Zeit werden diese Ansätze vermehrt im pastoraltheologischen Diskurs aufgegriffen. Vgl. z. B. die kirchentheoretischen Überlegungen im Rahmen der Umfrage in der EKKW (vgl. Rohnke 2013) oder verschiedene Aufsätze zur Salutogenese im Raum der Kirche (vgl. Heyl / Kemnitzer et al. 2015; Schneiderreit-Mauth 2016).

11 Zu diesen Theorien gibt es zahlreiche Modifizierungen wie z. B. die von Aronson (vgl. Aronson / Kafry et al. 2006, Burisch 2014, 149). Auf sie werde ich im Rahmen der Auswertung der Interviews nur dann eingehen, wenn diese dafür zielführend sind.

nommenen Anforderungen die ebenfalls subjektiv wahrgenommenen Fähigkeiten bzw. Ressourcen übersteigen. Diese Anforderungen können externer oder interner Art sein. Führt die nun einsetzende Anpassung zu einem dynamischen Umformungsprozess, so nennt Lazarus dies Bewältigung (coping). Hierzu entstand sein Konzept der kognitiven oder transaktionalen Stressbewältigungstheorie. Sie beruht auf den beiden Kernpunkten der kognitiven Bewertung (cognitive appraisal) und der Bewältigung (coping).

a) *Die kognitive Bewertung als Bewältigungsprozess*

Jedem Copingprozess liegt nach Lazarus ein kognitiver Bewertungsprozess als eine subjektive, von der jeweiligen Person abhängige Wahrnehmung der Anforderung zugrunde.

Primäre kognitive Bewertungen (primary appraisal) zielen dabei auf das Wohlbefinden der Person und darauf ab, wie sie eine Anforderung einschätzt. Wird eine Anforderung oder auch ein Ereignis als Schädigung/Verlust (harm/loss), als Bedrohung (threat) oder Herausforderung (challenge) wahrgenommen, so kann dies als Stress bewertet werden. Die Bedrohung schließt eine potenzielle Schädigung mit ein, während die Herausforderung vielleicht risikoreich ist, aber dennoch mit möglichen positiven Folgen verbunden werden kann.

Sekundäre kognitive Bewertungen (secondary appraisal) beziehen sich auf die Einschätzung der Bewältigungsfähigkeiten und -möglichkeiten, also der Ressourcen. Die sekundäre Bewertung kann eine Bedrohung eher als herausfordernd oder eher als hoffnungslos einschätzen und so Bedrohungen verstärken oder abmildern und die notwendigen Bewältigungsmaßnahmen beeinflussen. Insofern liegt hier schon eine erste Bewältigungsstrategie vor.

Auf diese Weise entsteht ein Rückkopplungssystem, das zu einer *Neubewertung* (reappraisal) des Ereignisses führt, indem die Informationen über die eigenen Reaktionen und auch über die Umwelt reflektiert werden und damit eine neue Bewertung der primären Bewertung möglich wird. Dies führt zu einer sich ständig ändernden Transaktion mit der Umwelt, in einem fortdauernden dynamischen Prozess (coping process). Der Prozess ist beendet, wenn die Person den Stress bewältigt hat. Das heißt, sie nimmt keine Bedrohung mehr wahr, oder sie schätzt ihre Ressourcen als ausreichend ein (vgl. Allwinn 2010, 66).

b) *Problemorientiertes oder emotionsorientiertes Coping*

Lazarus beschreibt zwei Ausrichtungen im Stressbewältigungsprozess: die „Änderung der gestörten Transaktion (instrumentell) und die Regulierung der Emotion (Palliation)“ (Lazarus / Launier 1981, 245). Im ersten Fall zielt das Coping darauf, die stressende Person-Umwelt-Beziehung zu verändern und das Problem direkt anzugehen. In der Literatur wird hier auch von *problembezogenem* Coping gesprochen. Es ist hilfreich, um kontrollierbare Stressoren zu bewältigen (Zimbardo / Gerrig et al. 2008, 480; Lammer 2006, 134f.).

Im zweiten Fall, dem sog. *emotionsbezogenen* oder intrapsychischen Coping, zielt die Veränderung auf das Selbst. Es geht darum, die emotionale Reaktion, die aus der Person-Umwelt-Beziehung entsteht, kognitiv zu kontrollieren und zu regulieren. Dieses Coping wird oft bei unkontrollierbaren oder nicht veränderbaren Stressoren angewandt und setzt bei der Person selbst an (vgl. Zimbardo / Gerrig et al. 2008, 481). Beide Ausrichtungen können behavioraler und/oder kognitiver Art sein:

Tab. 1. (Bamberg / Busch et al. 2003, 60)

	<i>problembezogen</i>	<i>emotionsbezogen</i>
<i>behavioral</i>	z. B. veränderter Arbeitsstil	z. B. Entspannungsübungen
<i>kognitiv</i>	z. B. Strukturierung	z. B. sich selbst gut zureden

Ein vernünftiges Gleichgewicht der beiden Ausrichtungen trägt nach Lazarus zur Wirksamkeit des Copings bei.

Übertragen auf den Pfarrberuf beinhaltet dieses Modell zwei Aspekte: die Ausrichtung auf die Anforderung in Form von theologisch und rechtlich festgelegten Aufgaben, Erwartungen der Gemeinde und eigenen Erwartungen und der praktische Umgang damit. Der zweite Aspekt richtet sich auf die Pfarrperson selbst und darauf, wie sie mit sich selbst im Prozess der Stressbewältigung umgeht. Die Auswahl der jeweiligen Ausrichtung der Copingstrategien kann dazu führen, die anstehenden Anforderungen zu verstärken, aufrechtzuerhalten oder zu bewältigen.

c) Die Copingstrategien

Lazarus hat für sein Copingmodell vier Typen von Copingstrategien beschrieben und als Bewältigungsformen (coping modes) identifiziert:

Die *Informationssuche* (information seeking) führt zu einer (Neu-)Einschätzung einer Situation. Sie hat eine instrumentelle und beruhigende Funktion, weil sie die Situation kontrollierbar erscheinen lässt (vgl. Allwinn 2010, 67).

Die *direkte Aktion* (direct action) zielt darauf, sowohl die Transaktion als auch sich selbst zu verändern. Sie umfasst „alle nichtgedanklichen Aktionen, mit denen die Person versucht, die belastende Situation in den Griff zu bekommen. Dazu zählt Lazarus (1995, 219) auch das Ausleben von Ärger, die Suche nach Revanche, Flucht, Selbsttötung und Tabletteneinnahme“ (Allwinn 2010, 67).

Die *Aktionshemmung* (inhibition of action) kann dazu dienen, „im Einklang mit situativen und intrapsychischen Gegebenheiten zu bleiben“ (Lazarus / Launier 1981, 253) und schädliche Handlungsimpulse zugunsten anderer Handlungsimpulse zu unterlassen (Allwinn 2010, 67). Sie kann aber auch als Ausdruck

einer überfordernden Situation gedeutet werden, in der keine anderen Strategien mehr zur Verfügung stehen.

Zu den *intrapsychischen* (intrapysic modes of coping) Bewältigungsformen zählt Lazarus alle kognitiven Prozesse, die „der Emotionsregulierung dienen und das Gefühl stärken, Kontrolle über die Situation zu haben“ (Allwinn 2010, 67), wie z. B. auch die Neubewertung (s. o.). Diese spielt also nicht nur im Rahmen der Bewertungsprozesse eine Rolle, sondern kann unter dem Stichwort „Bewertungsorientiertes Coping“ (vgl. Zimbardo / Gerrig et al. 2008, 482) auch selbst zu einer Copingstrategie werden.

Die Beurteilung der Wirksamkeit solcher Bewältigungsprozesse ist schwierig. Lazarus weist darauf hin, dass „jeder Bewältigungsprozess nicht nur eine, sondern mehrere Anpassungsfunktionen hat [...], und dass die Anpassungsfolgen der Bewältigung davon abhängen, wie gut diese Funktionen verwirklicht werden. [...] In jedem Fall können Bewältigung und Bewältigungseffektivität unter psychologischem Stress niemals auf der Grundlage einer einzigen Bewältigungsfunktion angemessen erfasst werden“ (Lazarus/Launier 1981, 254). Je mehr unterschiedliche Copingstrategien zur Verfügung stehen, desto besser gelingt das Coping (vgl. Zimbardo / Gerrig et al. 2008, 481; Allwinn 2010, 69)¹².

d) *Leitperspektiven für eine Untersuchung des Copings im Pfarrberuf*

Mit seinem Modell der transaktionalen Stressbewältigung stellt Lazarus ein personales Copingkonzept vor, das die verschiedenen Bewertungsformen und Bewältigungsstrategien in einem theoretischen Grundraster beschreibt.

Als erstes Konzept dieser Art wurde das Modell vielfach kritisiert. So bleibt es in manchen Bereichen zu einfach, um die Verschiedenartigkeit und Komplexität der Bewältigungsprozesse abzubilden¹³. Die angenommenen Prozesse und Effekte sind begrifflich zu unpräzise und methodisch schwer zu greifen. Entsprechend sind auch die einzelnen Bewertungsprozesse, Copingarten und Coping-

12 Inzwischen wurde die Kategorisierung von Lazarus immer wieder rezipiert und modifiziert (vgl. Burisch 2014, 149). Da die Copingtheorien hier aber als Anwendungsmethode und nicht als Untersuchungsgegenstand im Fokus stehen, entfällt eine weitere Darstellung der Rezeptionsgeschichte.

13 So bleibt z. B. offen, wie die Anforderung eines hohen Selbstanspruches zu bewerten ist, wenn Lazarus sein Schema nur auf die Beziehung zwischen Person und Umwelt bezieht (vgl. Lazarus / Launier 1981, 214). Andererseits ist zu fragen, wie Kompensationsleistungen den Copingstrategien zugeordnet werden können, die als aktive Handlungsstrategien eine intrapsychische Wirkung erzeugen, aber nicht die Anforderung verändern. In diesen vieldeutigen Zuordnungen zeigen sich die Schwierigkeiten der Übertragbarkeit und Anwendung der Theorie auf konkrete Situationen. Zugleich wird nicht deutlich, wie die aktiven Handlungen und kognitiven Überlegungen in ihrer Bezogenheit aufeinander zu bewerten sind oder wie sich Haltungen in Strategien als deren Ursache niederschlagen, unabhängig von den vorhandenen Ressourcen oder gewählten Strategien. Zur Frage der Operationalität vgl. auch Allwinn (vgl. Allwinn 2010,110; Jacobs 2000, 239).

strategien nur bedingt operationabel. Unklar bleibt, ob die Indikatoren von Stress dessen Anzeichen oder seine Ursachen sind. Vor allem unterliegt dieses Konzept der Gefahr der Psychologisierung und Privatisierung von Problemen¹⁴. Emotionale Aspekte des Copings werden kognitiviert und somit in ihrer emotionalen Wirkkraft weitgehend ausgeblendet.

Offen bleibt eine Beurteilung der Wirksamkeit der Copingstrategien wie auch die Frage nach den Determinanten für die Wahl und den Erfolg von Bewältigungsstrategien. Empirisch kann das Modell bis heute kaum überprüft werden. Eine Antwort auf die Frage, was ein gelingendes hilfreiches, gesundheitsförderndes etc. Coping ist, wird nicht gegeben.

Gleichzeitig liegt aber die Stärke dieses Ansatzes darin, dass Lazarus keine Norm vorgibt, sondern vom Individuum mit seiner subjektiven Wahrnehmung ausgeht. Ausgehend von Individuum und seinen Möglichkeiten sind die Strategien jeweils individuell zu beschreiben (vgl. Allwinn 2010, 73). Jegliches Coping bleibt aus dieser Perspektive ein singulärer Akt, der in seiner Einzigartigkeit erfasst werden will. Er zeigt Muster auf, die den unterschiedlichen Copingakten zugrunde liegen.

Insofern eröffnet dieses Modell die Möglichkeit, das Coping im Pfarrberuf unter Berücksichtigung der Persönlichkeit der Pfarrperson und ihrer subjektiven Wahrnehmung zu beschreiben, ohne allerdings auf den Kontext einzugehen. Gemäß der von Lazarus vorgenommenen Unterteilung lassen sich die Problemstellungen nach Anforderungen und Anpassungsmustern differenzieren und unter den Aspekten der subjektiven Bewertung der Einschätzung der Anforderung wie auch der eigenen Ressourcen erste Copingstrategien erfassen. Damit bietet das Modell von Lazarus für den Pfarrberuf einen ersten Deskriptionsrahmen, der jedoch noch weiterer Spezifizierungen bedarf, wie die folgenden Copingmodelle zeigen.

1.3 Kohärentes Coping (Aaron Antonovsky)

Coping im Pfarrberuf geschieht nicht nur vor dem Hintergrund der subjektiven Wahrnehmung, sondern auch unter der Frage, welche Art der Bewältigung der jeweiligen Pfarrperson kohärent erscheint im Sinne einer subjektiven Logik, die von personalen Faktoren wie Biografie, theologischer Verortung, eigenem beruflichen Leitbild oder subjektiv wahrgenommenen vorhandenen Ressourcen abhängt.

14 Belastungen und Ressourcen werden zu rein subjektiven Größen, Ressourcenmangel ein reines Deutungsproblem, kontextuelle Rahmenbedingungen bleiben unberücksichtigt (vgl. Allwinn 2010, 75). Problematisch bleibt auch die subjektiv-phänomenologische Stressdefinition, die keine exakten Kriterien zur Beurteilung zulässt (vgl. Jacobs 2000, 239).

Ein solches kohärentes Copingmodell hat der amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923-1994) erstellt. Den Hintergrund für Antonovskys Ansatz bildet die pathogenetisch ausgerichtete Fragestellung Lazarus', welche Faktoren stresserzeugend sind und die Gesundheit gefährden. Antonovsky nimmt die Grundkonzeption von Lazarus auf, fragt aber in die umgekehrte Richtung: Warum bleiben Menschen trotz hoher Belastungen gesund? Dazu hat er 1979 das Konzept der Salutogenese entwickelt. Leitend ist für ihn dabei ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen. Nicht nur die Krankheit an sich, sondern der gesamte Mensch, einschließlich seiner Krankheiten, wird angesehen. Auch gründet sich das Bild von Krankheit nicht, wie in der Schulmedizin, auf der „Annahme einer fundamentalen Dichotomie zwischen gesunden und kranken Menschen“ (Antonovsky / Franke 1997, 23). Stattdessen geht Antonovsky von einem „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ (Antonovsky / Franke 1997, 23) aus. Das heißt, der Mensch ist nie ganz krank oder ganz gesund, sondern es geht darum, zu erkunden, mit welchen Protektivfaktoren er sich dem Pol der Gesundheit auf diesem Kontinuum annähern kann. Bei dieser Bewegung auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum gehört der Stress in einem wertfreien, ja sogar positiven Sinn zum Leben dazu, denn er übernimmt die lebensnotwendige Funktion, den Körper zu mobilisieren. Es geht also nicht darum, Stress um jeden Preis zu vermeiden, sondern darum, das System der Gesundheit und Ordnung immer wieder aufzubauen, das durch die Entropie, die Tendenz zur zunehmenden Unordnung, sich selbst zu zerstören droht. Insofern werden Quellen der negativen Entropie gesucht.

Angesichts der Tatsache, dass auch die Mehrzahl der Pfarrerinnen trotz hoher Arbeitsbelastungen gesund bleibt, eignet sich dieser Ansatz, um nach den Faktoren und Copingstrategien zu fragen, die dazu beitragen. Zudem bezieht dieser Ansatz den biografischen Kontext ein, der das Berufsverständnis und die Ausgestaltung der Arbeit im Pfarramt wesentlich beeinflusst.

a) *Das Kohärenzgefühl als Steuerungsprinzip des Copings*

Da zu einem Copingprozess immer mehrere Copingstrategien gehören, geht Antonovsky der Frage nach, wie dieser Prozess gesteuert und die Auswahl der zur Anwendung kommenden Copingstrategien getroffen wird. Er nennt dieses Steuerungsprinzip „Kohärenzgefühl“ (sense of coherence, im Folgenden SOC), das für ihn „eine Hauptdeterminante sowohl dafür ist, welche Position man auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum erhält, als auch dafür, daß man sich in Richtung des gesunden Pols bewegt“ (Antonovsky / Franke 1997, 33). Das Kohärenzgefühl bezeichnet die „allgemeine Grundhaltung eines Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben“ (Bengel / Strittmatter et al. 2001, 28), oft verglichen mit dem Grundvertrauen in das Leben, wie es schon Erikson be-

schrieben hat¹⁵. Das SOC ist an sich noch kein Copingstil, sondern vielmehr die Fähigkeit einer Person, sich selbst zu steuern und bestimmte Copingstrategien, gemäß den subjektiv wahrgenommenen Ressourcen, auszuwählen und anzuwenden. Antonovsky hat dazu drei *Komponenten* identifiziert, die den Copingprozess wesentlich beeinflussen: die Verstehbarkeit (comprehensibility), die Handhabbarkeit (manageability) und die Bedeutsamkeit (meaningfulness). Mit Verstehbarkeit meint er

„das Ausmaß, in welchem man interne und externe Stimuli als kognitiv sinnhaft wahrnimmt, als geordnete, konsistente, strukturierte und klare Informationen und nicht als Rauschen – chaotisch, ungeordnet, willkürlich, zufällig und unerklärlich“ (Antonovsky / Franke 1997, 34).

Die Handhabbarkeit beschreibt

„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 / Franke 1997, 35).

Die Bedeutsamkeit repräsentiert das „motivationale Element“ (Antonovsky / Franke 1997, 35) und bezieht sich auf das

„Ausmaß, in dem man das Leben emotional als sinnvoll empfindet“ (Antonovsky / Franke 1997, 35).

Vor diesem Hintergrund definiert Antonovsky das Kohärenzgefühl wie folgt:

„Das SOC (Kohärenzgefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, daß

1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;
2. in einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen;
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen“ (Antonovsky / Franke 1997, 36).

Entscheidend für das Coping ist die Frage, wie die drei Komponenten zueinander stehen. Die zentrale Bedeutung schreibt Antonovsky der Bedeutsamkeit zu. Selbst wenn die Verstehbarkeit und die Handhabbarkeit niedrig sind, kann eine hohe Zuschreibung der Bedeutsamkeit dazu führen, Ressourcen ausfindig zu machen, um der Anforderung gerecht zu werden. Die Verstehbarkeit steht an nächster Stelle, da ein hohes Maß an Handhabbarkeit von der Verstehbarkeit abhängt. Der Handhabbarkeit misst er die geringste Bedeutung zu, klammert sie

15 Inzwischen zeigen neurophysiologische Erkenntnisse, dass dem Menschen der Sinn für eine neurobiologische Empfindungsfähigkeit angeboren ist im Sinne einer stimmigen „Verbundenheit im Inneren des eigenen Organismus, aber auch im sozialen System, dem der Organismus angehört“ (vgl. Heyl / Kemnitzer et al. 2015, 13).

jedoch nicht aus. Denn die Vorstellung, keine Ressourcen zur Verfügung zu haben, kann das Bemühen um Copingstrategien senken.

Antonovsky beobachtet, dass Personen, die ein hohes Kohärenzgefühl aufweisen, trotzdem nicht die ganze Welt als kohärent betrachten. Jede Person zieht also Grenzen, innerhalb derer ihr Kohärenzgefühl relevant ist (was außerhalb dieser Grenzen liegt, interessiert eher nicht). Wichtig ist, dass vier Bereiche innerhalb der Grenzen liegen, die für einen Menschen per se relevant erscheinen: „die eigenen Gefühle, die unmittelbaren interpersonellen Beziehungen, seine wichtigste eigene Tätigkeit und existentielle Fragen“ (Antonovsky / Franke 1997, 39). Werden die Grenzen gemäß ihrer Bedeutsamkeit wahrgenommen, so werden die Anforderungen zu Herausforderungen, die einen Energieaufwand lohnen. Die als signifikant befundenen Grenzen können von der betreffenden Person flexibel gehandhabt werden, indem sie die Bereiche, die weniger verstehbar oder handhabbar sind, ausgrenzt und den Rahmen enger steckt. Jedoch dürfen die oben abgesteckten vier Bereiche nicht ausgeklammert werden.

Welcher Art das Kohärenzgefühl nun ist, ob stark oder rigide, ist für Antonovsky abhängig von der Stärke des Selbst und einer mehr oder weniger stabilen Identität (vgl. Antonovsky / Franke 1997, 43)¹⁶.

Ausschlaggebend für das Coping ist nun, wie das SOC die Stressoren bewertet. Antonovsky bedient sich der Bezeichnungen des Bewertungssystems von Lazarus, modifiziert und differenziert sie, indem er mehrfache Bewertungen und Rückkopplungen vorsieht, je nachdem, ob und wie ein Stressor bewertet wird. Dies kann solange zu Korrekturen der bereits angewandten Copingstrategien führen, bis eine Situation geklärt ist.

b) *Leitperspektiven für eine Untersuchung des Copings im Pfarrberuf*

Antonovsky erweitert das personale Copingmodell von Lazarus um den Aspekt der Kohärenz. Inzwischen konnte auch eine hohe Korrelation zwischen SOC und Ängstlichkeit sowie Depressivität als typische Symptome von Burnout nachgewiesen werden (vgl. Bengel / Strittmatter et al. 2001, 43-46). Untersuchungen belegen zudem, dass Menschen mit ausgeprägtem SOC über hohe Copingfähigkeiten verfügen, während sie bei niedrigen SOC-Werten mit depressivem Bewältigungsverhalten oder defensiven Abwehrmechanismen reagieren. Auch lässt sich ein Zusammenhang zwischen der Höhe des SOC und der Möglichkeit zu sozialem Coping herstellen (vgl. Bengel / Strittmatter et al. 2001, 47f).

Fraglich bleibt aber, ob die Bewältigungsstrategien tatsächlich überwiegend rational gesteuert werden und ob das SOC die steuernde und maßgebende Funktion hat, die Antonovsky ihm beimisst¹⁷. Dennoch bietet sich das Salutogenese-modell im Bereich der Prävention von Burnout als Meta- oder Rahmentheorie

16 Vgl. hierzu auch die Resilienzfaktoren im folgenden Kapitel.

17 Eine ausführliche Kritik findet sich bei Bengel (vgl. Bengel / Strittmatter et al. 2001, 91) und Jacobs (vgl. Jacobs 2000, 208).