

Bettina Siebert-Blaesing

# Geduld als Ressource

Gesundheitsförderung junger Erwachsener  
im Einzelcoaching



Wissenschaftliche Beiträge  
aus dem Tectum Verlag

Reihe Pädagogik



**Wissenschaftliche Beiträge  
aus dem Tectum Verlag**

Reihe Pädagogik

Band 52

Bettina Siebert-Blaesing

# **Geduld als Ressource**

**Gesundheitsförderung junger Erwachsener  
im Einzelcoaching**

Mit Vorworten von Prof. Dr. Bernd Birgmeier  
und Prof. Dr. Niko Kohls

Tectum Verlag



**Nomos**

Bettina Siebert-Blaesing  
Geduld als Ressource  
Gesundheitsförderung junger Erwachsener im Einzelcoaching  
Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum Verlag,  
Reihe: Pädagogik; Bd. 52

© Tectum Verlag – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2021  
ePDF: 978-3-8288-7677-4  
(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN 978-3-8288-4611-1 im Tectum Verlag erschienen.)

ISSN: 1861-7638

Zugl.: Diss. an der Philosophisch-Pädagogischen Fakultät  
der Kath. Universität Eichstätt-Ingolstadt, 2020  
Originaltitel: Geduld als Ressource der Gesundheitsförderung junger Erwachsener im Einzelcoaching – Qualitative Befragung im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ)

Umschlaggestaltung: Tectum Verlag, unter Verwendung der Abbildung  
#1825166237 von Chumakov Oleg | www.shutterstock.com  
Autorinnenfoto © Nikolaus Roepfl, 2021: Projekt: Das Lächeln hinter der Maske:  
[http://www.nrphoto.eu/projekt\\_laecheln.htm](http://www.nrphoto.eu/projekt_laecheln.htm)

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.tectum-verlag.de](http://www.tectum-verlag.de)

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

*Meiner Familie  
Lars und Sonja  
für ihre Geduld*



## Kurzfassung

Psychosoziale Fachorganisationen und Verbände belegen aufgrund des stärker erlebten gesellschaftlichen Leistungsdrucks einen Anstieg seelischer Belastungsreaktionen bis hin zum Burnout bei jungen Erwachsenen. Das Ziel der vorliegenden Dissertation ist es, über eine Untersuchung der *Geduld als Ressource* neue, explorative Ansatzpunkte zur psychosozialen Gesundheitsförderung junger Erwachsener im Coaching zu entwickeln. Die Studie verfolgt den Auftrag, die Ergebnisse anwendungsorientiert in den (sozial-)pädagogischen Kontext der Kirchlichen Jugendarbeit sowie der qualitativ-systemischen Beratungsforschung einfließen zu lassen.

Dazu werden folgende Forschungsfragen gestellt: Welche geistes- und sozialwissenschaftlichen Quellen zur Geduld lassen sich identifizieren? Welche Einstellungen zur Geduld als gesundheitsförderlicher Ressource haben junge Erwachsene? Welche Empfehlungskriterien zur Geduld können für das Einzelcoaching ausgesprochen werden?

Die Studie verbindet eine theoretische Recherche geschichtlicher Quellen, von Forschungsrichtungen sowie von Studien zur Geduld mit der empirisch inhaltsanalytischen Auswertung der qualitativen Befragung junger Erwachsener aus drei Jahrgängen im Freiwilligen Sozialen Jahr der Erzdiözese München und Freising in ihrer Einstellung zur *Geduld als Ressource* der Gesundheitsförderung.

Die Recherche der geschichtlichen Quellen, der Forschungsrichtungen und der Studien zur Geduld in den Forschungsfeldern ‚Lebensbewältigung/Coping‘, ‚Bildung/Ausbildung‘, ‚Partizipation/Teilhabe‘, ‚Wirtschaft/Arbeit und ‚Sport‘ verdeutlicht, dass Geduld eine wesentliche psychosoziale Ressource in langanhaltenden und schwierigen Herausforderungen und Krisensituationen ist. Sie ist ein Grundbestandteil des kulturellen Alltagswissens. Gleichzeitig zählt die Geduld zu einem bisher vernachlässigten Forschungsgegenstand und wird in der Forschung oft nur als eine Nebenerkenntnis erwähnt. In der Untersuchung der Forschungsrichtungen zu ‚Burnout und Gelassenheit‘, zur ‚Ethik‘, zur ‚Zeitforschung‘, zur ‚Systemischen Forschung‘, zu ‚Lernen, Entwicklung und Entscheidung‘, zur ‚Verhaltens- und Hand-

lungsforschung‘, zur ‚Achtsamkeits- und Resonanzforschung‘ sowie zur ‚Mystik und Spiritualität‘ zeigt sich die inter-, multi- und transdisziplinäre Bedeutung der Geduld für ein vernetztes Handeln und Verstehen.

Die Auswertung der qualitativen Befragung junger Erwachsener zur Geduld belegt, dass ‚Geduld mit mir und mit anderen‘, die ‚erfahrene Gelassenheit und Ruhe am Beispiel von Vorbildern‘, ‚der Umgang mit Warten‘, ‚das Erleben von Geduld in konkreten Situationen‘, ‚die Reflektion von Stress und Entspannung‘, ‚die Formulierung motivierender Ziele‘ und die ‚Wahrung der (spirituellen) Autonomie‘ wesentliche Kriterien sind, die für das Einzelcoaching junger Erwachsener ausgesprochen werden können.

Die Studie gibt über die konkreten anwendungsbezogenen Empfehlungen für den Kontext des Coachings weitergehende Forschungs- und Denkempfehlungen für die gesellschaftliche Stärkung junger Menschen in den Systemfeldern ‚Familie‘, ‚Bildung‘ und ‚Arbeit‘. Hierbei geht sie auf die durch die ‚COVID-19‘-Erkrankung verursachte globale ‚Corona-Krise‘ ein.

Die Geduld wird insgesamt als eine stille, friedliche Kraft in der Begleitung von komplizierten und komplexen Herausforderungen und Krisen verstanden, die im Alltag dynamisch transformierend, revolutionierend und gesundheitsförderlich wirkt.

# Inhalt

<b>Kurzfassung</b>	VII
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	XV
<b>Abkürzungsverzeichnis</b>	XVII
<b>Vorwort</b>	XIX
„Geduld“ als innovativer Gegenstand sozialpädagogischer Coachingforschung – Prof. Dr. Bernd Birkmeier	XIX
Ein Vorwort zur „Geduld als Ressource der Gesundheitsförderung junger Erwachsener“ – Prof. Dr. Niko Kohls	XXII
Einordnung und Danksagung	XXIV
<b>1 Einleitung</b>	1
1.1 Forschungsthema und Ausgangslage	1
1.1.1 Auftrag aus der Burnout-Forschung für das Einzelcoaching	2
1.1.2 Auftrag aus der Kirchlichen Jugendarbeit	2
1.1.3 Auftrag aus den gestiegenen Belastungsphänomen junger Menschen	4
1.1.4 Auftrag für das Einzelcoaching	5
1.2 Problemstellung	5
1.3 Forschungsfragen	6
1.3.1 Forschungsfrage 1: Wissenschaftlicher Überblick zum Thema <i>Geduld</i>	6
1.3.2 Forschungsfrage 2: Einstellung junger Erwachsener zur <i>Geduld</i>	7
1.3.3 Forschungsfrage 3: Empfehlungskriterien im Einzelcoaching	7
1.4 Zielsetzung und Abgrenzung	7

1.5 Methodisches Vorgehen	8
1.6 Aufbau der Arbeit	9
<b>2 Theoretische Grundlagen</b>	<b>11</b>
2.1 Begriffsklärungen	11
2.1.1 Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung	12
2.1.2 (Sozial-)pädagogisches Einzelcoaching	15
2.1.3 Gesellschaftliche Situation junger Erwachsener	18
2.2 Textanalytische Herausforderungen	22
2.2.1 Auswahl der Textstellen	22
2.2.2 Systematisierung der Textauswahl	23
2.2.3 Perspektiven der Textauswahl	23
2.2.4 Leitfragen der Textanalyse	24
2.2.5 Zeitliche, fachliche und kulturelle Struktur	24
2.3 <i>Geduld</i> im historischen Kontext	26
2.3.1 <i>Geduld</i> in der Antike	26
2.3.2 <i>Geduld</i> in den jüdisch-christlichen Wurzeln	28
2.3.3 <i>Geduld</i> in den Anfängen des Christentums	32
2.3.4 <i>Geduld</i> in der Entwicklung des klösterlichen Lebens	34
2.3.5 <i>Geduld</i> in der Industrialisierung	39
2.3.6 <i>Geduld</i> in der Gegenwart	42
2.3.7 Zusammenfassung: <i>Geduld</i> im historischen Kontext	49
2.4 Forschungsansätze zur <i>Geduld als Ressource</i>	
2.4.1 Burnout und Gelassenheit	51
2.4.2 Kategorien der Ethik	53
2.4.3 Dimension Zeit	55
2.4.4 Systemische Perspektive	57
2.4.5 Lernen, Entwicklung und Entscheidung	59
2.4.6 Verhalten zwischen Handeln und Warten	61
2.4.7 Achtsamkeit und Resonanz	66
2.4.8 Mystik und Spiritualität	68
2.4.9 Zusammenfassung: Forschungsansätze zur <i>Geduld als Ressource</i>	70
2.5 <i>Geduld</i> in Studien	72
2.5.1 Rechercheziel	72
2.5.2 Schlagwörter	72
2.5.3 Recherchemethode der Studien	73

---

2.5.4 Resultate Forschungsfelder in Studien	73
2.5.5 Forschungsthemen der Studien	84
2.5.6 Zentrale Begriffe in Forschungsfeldern zur <i>Geduld</i>	86
2.5.7 Zusammenfassung: <i>Geduld</i> in Studien	87
<b>3 Empirische Untersuchung <i>Geduld als Ressource</i></b>	<b>91</b>
3.1 Untersuchungsdesign	91
3.1.1 Wissenschaftstheoretischer Ansatz	92
3.1.2 Erkenntnisinteresse	100
3.2 Theoretischer Rahmen Forschungsinstrument: Qualitative Befragung	104
3.2.1 Datenerhebung und Stichprobenziehung theoretisch	104
3.2.2 Datenanalyse theoretisch	106
3.2.3 Methodische Begriffsklärungen einer qualitativen Inhaltsanalyse	108
3.3 Empirische Untersuchung	111
3.3.1 Forschungsethische Kriterien	111
3.3.2 Fragebogenaufbau	111
3.3.3 Umsetzung Datenerhebung und Stichprobenziehung	113
3.3.4 Umsetzung Datenanalyse	115
3.4 Auswertung und axiales Codieren ‚Befragung Geduld als Ressource‘	120
3.4.1 Auswertung ‚Überblick der Fragen‘	120
3.4.2 Auswertung ‚Kategoriensystem insgesamt‘	120
3.4.3 Auswertung ‚Selbsteinschätzung zur Geduld‘	124
3.4.4 Auswertung ‚Eigenschaften geduldiger Menschen‘	129
3.4.5 Auswertung ‚Definition zur Geduld‘	136
3.4.6 Auswertung ‚Wünsche für Vorhaben mit Geduld‘	141
3.4.7 Auswertung ‚Aktuelles Geduldserleben‘	146
3.4.8 Auswertung ‚Lernen von Geduld‘	152
3.4.9 Auswertung ‚Lernorte von Geduld‘	157
3.4.10 Auswertung ‚Vorbilder für Geduld‘	160
3.4.11 Auswertung ‚Gesundheitliche Gründe für Geduld‘	163
3.4.12 Auswertung ‚Gesundheitliche Hilfe von Geduld‘	166
3.4.13 Auswertung ‚Erfahrungen Situationen mit Geduld‘	170
3.4.14 Auswertung ‚Erfahrungen aus Situationen mit Geduld‘	173
3.4.15 Auswertung ‚Soziometrische Angaben‘	176

<b>4 Diskussion</b>	<b>183</b>
4.1 Interpretation der Untersuchung im Forschungskontext	183
4.1.1 Interpretation zum Phänomen der <i>Geduld</i> in der Forschung	184
4.1.2 Stellenwert der <i>Geduld</i> bei jungen Erwachsenen	210
4.2 Kriterien für Empfehlungen und Forschungsbedarfe	218
4.2.1 Forschungsbedarf insgesamt	218
4.2.2 Spezifischer Forschungsbedarf	219
4.3 Kritisches Hinterfragen der Ergebnisse	224
4.3.1 Evaluation der wissenschaftlichen Vorgehensweise	224
4.3.2 Passung der Methodenwahl	226
4.3.3 Befragung als geeignetes Instrument	226
<b>5 Handlungsempfehlungen zur <i>Geduld</i> im Einzelcoaching</b>	<b>227</b>
5.1 <i>Geduld</i> mit mir und anderen im wechselnden Kontext sehen	228
5.2 Gelassenheit und Ruhe am Beispiel von zuhörenden Vorbildern erfahren	228
5.3 Warten als Intervention des <i>geduldigen Handelns</i> in der Zeit verstehen	229
5.4 Konkrete, naheliegende Situationen zur <i>Geduld</i> besprechen	229
5.5 Gelegenheiten zur Reflexion von Stress und Entspannung ermöglichen	230
5.6 Motivierende Ziele für Herausforderungen formulieren	231
5.7 <i>Geduld</i> in Wahrung der Autonomie auch spirituell verstehen	231
<b>6 Fazit und Ausblick</b>	<b>233</b>
6.1 Orientierungspunkte für ein Fazit und Ausblick zur <i>Geduld als Ressource</i>	234
6.2 <i>Geduld</i> ein explorativer Auftrag aus der Burnout-Forschung	236
6.3 <i>Geduld</i> als geschichtliche Erfahrung persönlicher und gesellschaftlicher Krisen	237
6.4 <i>Geduld</i> als vernetzendes Wissen über Forschungsdisziplinen hinweg	240
6.5 <i>Geduld</i> eine übersehene Begegnung mit konkreten Problemlagen	242
6.6 <i>Geduld</i> eine Sichtweise junger Erwachsener	243
6.7 <i>Geduld</i> eine notwendige Diskussion in Praxis und Forschung	243
6.8 <i>Geduld</i> als Handlungsempfehlung für das Einzelcoaching	244

<b>6.9 Sind ‚wir‘ bereit zur <i>Geduld</i>?</b>	<b>245</b>
6.9.1 Verschiedenartigkeit in Familien und privaten Beziehungen	246
6.9.2 Bildungsdiskurse in Schule, Hochschule und Ausbildung	249
6.9.3 Arbeitswelt im schnellen Wandel	252
6.9.4 <i>Geduld</i> in der Corona-Krise	255
<b>6.10 Ausblick</b>	<b>259</b>
<b>7 Literaturverzeichnis</b>	<b>261</b>
<b>Persönliche Angaben</b>	<b>297</b>
<b>Anhang</b>	<b>299</b>
Anhang 1: Fragebogen <i>Geduld als Ressource</i>	299
Anhang 2: Auswertungstabellen	302



# Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Der Forschungsprozess	9
Abbildung 2:	Einleitung Grundbegriffe	12
Abbildung 3:	Geduld im historischen Kontext	49
Abbildung 4:	Forschungsansätze zur Geduld	71
Abbildung 5:	Forschungsfelder	73
Abbildung 6:	Alltagswissen/ wissenschaftliches Wissen nach Schaffer	93
Abbildung 7:	Inhaltliche strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz	107
Abbildung 8:	Kategorienraster	116
Abbildung 9:	Kategorien der Geduld	123
Abbildung 10:	Einstiegsfragen Geduld im Kontext	125
Abbildung 11:	Geduld im beruflichen Kontext	126
Abbildung 12:	Geduld im privaten Kontext	127
Abbildung 13:	Geduld im Umfeld	128
Abbildung 14:	Geduld in unterschiedlichen Kontexten	128
Abbildung 15:	Geduld in der heutigen Zeit	147
Abbildung 16:	Lernen von Geduld	153
Abbildung 17:	Geduld als gesundheitliche Hilfe bei Veränderungen	163
Abbildung 18:	Bin ich religiös?	178
Abbildung 19:	Geschlecht	179
Abbildung 20:	Geduld in sechs ethischen Kategorien	193
Abbildung 21:	Geduldiges Handeln als Prozess	209
Abbildung 22:	Kategorien der Geduld	211
Abbildung 23:	Themen der Befragung	212
Abbildung 24:	Ressourcen der Geduld	221
Abbildung 25:	Handlungsempfehlungen zur Geduld im Einzelcoaching	227
Tabelle 1:	Themencluster der Studien zur Geduld	88
Tabelle 2:	Handlungsverständnis zur Geduld	199



## Abkürzungsverzeichnis

Anm.	Anmerkungen
BDKJ	Bund Deutscher Katholischer Jugend
BSB	Bettina Siebert-Blaesing
bzw.	beziehungsweise
DGSv	Deutsche Gesellschaft für Coaching und Supervision e. V.
DGSF	Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie
d. h.	das heißt
EJA	Erzbischöfliches Jugendamt
ebd.	ebenda
et al.	und andere
FSJ	Freiwilliges Soziales Jahr
FSJler/ FSJlerin	Freiwilliger im Sozialen Jahr/ Freiwillige im Sozialen Jahr
geb.	geboren
ggf.	gegebenenfalls
JE	Junger Erwachsener/ Junge Erwachsene
kath.	katholisch
SG	Systemische Gesellschaft
sic	so stand es geschrieben
SNS	Synergetisches Navigationssystem
u. a.	unter anderem
v. Chr./ n. Chr.	vor Christi Geburt/ nach Christi Geburt
vgl.	vergleiche
WHO	Weltgesundheitsorganisation
z. B.	zum Beispiel



## Vorwort

### „Geduld“ als innovativer Gegenstand sozialpädagogischer Coachingforschung – Prof. Dr. Bernd Birgmeier

Wenn sich Coaching – wie es aktuelle Tendenzen in Aussicht stellen – weiterhin im Aufwärtstrend befindet und viele namhafte Experten dieser Beratungs-, Unterstützungs- und Begleitungsform vielfältige positive Entwicklungschancen bescheinigen, wird es in Zukunft nicht nur als personenbezogene Dienstleistung für (Sozial-)Manager und Führungskräfte aus öffentlichen und privaten Trägern der Sozialen Dienste immer interessanter werden, sondern v. a. auch für unterschiedlichste Adressat\*innengruppen der Sozialpädagogik. Denn gerade für jene, die erschwerete Lebens- und individuelle Problemlagen zu meistern haben, könnte ein sozialpädagogisches Coaching eine zusätzliche, spezifische Hilfe (zur Selbsthilfe) bedeuten, mit der soziale Benachteiligungen abgebaut und persönliche Entwicklung und Lebensbewältigungskompetenzen gefördert werden könnten.

Die persönlichkeitszentrierte Entwicklung des Subjekts und die Arbeit an der Sinnfindung und Sinngebung für einen gelingenden Lebensentwurf ist somit nicht nur das Kernthema verschiedenster Ansätze humanistisch geprägter sozialpädagogischer Beratung, sondern ebenso das eines sozialpädagogischen Coachings. Dieses versteht sich als eine spezifische Teilform professioneller Beratung, Beziehung, Begegnung, Bildung, Betreuung und Begleitung von Menschen unterschiedlichster Lebensalter. Dabei hat sich das sozialpädagogische Coaching als Medium der Gestaltung und Bewältigung von Lebensaufgaben jedoch erst noch konzeptionell, (meta-)modelltheoretisch und ethisch zu begründen, empirisch zu belegen sowie wissenschaftlich abzusichern, um sich tatsächlich auch als innovative Form professionellen, methodischen Handelns in der Sozialpädagogik ausweisen zu können.

Auf der Basis der Lesart einer modernen Sozialpädagogik, die auf Ressourcen, Potentiale und Stärken ihrer Adressaten setzt, die Fragen des Selbstmanagements, der Selbststeuerung, der Selbstregulation, des Lernens und der Handlungsbefähigung rek-

rutiert und – wie im Coaching auch – die Hoffnung auf eine gelingende(re) Lebensbewältigung und auf eine gelingende Lebensführung teilt, lassen sich auch jene Forschungsarbeiten zuordnen, die sich seit 2005 am Lehrstuhl für Sozialpädagogik an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt zur Entwicklung und Begründung eines dezidiert *sozialpädagogischen Coachings* bemühen.

Die vorliegende Studie von Frau Siebert-Blaesing reiht sich sehr eindrucksvoll in diese Forschungstradition mit ein. Sie ist als ein äußerst gelungener Versuch zu sehen, dort forschерische Pionierarbeit zum sozialpädagogischen Coaching zu leisten, wo sich bisher noch niemand vorzudringen wagte, und das Konzept des sozialpädagogischen Coachings nicht nur theoretisch als ressourcenorientierte und gesundheitsförderliche, innovative Denk- und Handlungslogik weiter zu denken und zu spezifizieren, sondern den Aspekt der „Geduld“ neu in das Repertoire sozialpädagogischer Coaching-Forschung einzuflechten und empirisch-evaluativ zu überprüfen.

Frau Bettina Siebert-Blaesing legt mit ihrer Studie eine Arbeit vor, die wohl einzigartig und von ihrem Wert her und von ihrer Relevanz für die Weiterentwicklung des sozialpädagogischen Coachings in seinen spezifischen Ausprägungen nicht hoch genug zu würdigen ist. Mit äußerster Akribie und verbindlicher wissenschaftlicher Objektivität bearbeitet die Autorin die gesamte relevante Literatur, die im Kontext der Hauptbegriffe „Geduld“, „Gesundheitsförderung“ und „Coaching“ erschienen ist.

Die Verfasserin kann zum einen durch ihre Recherche der geschichtlichen Quellen und der Sichtung bisher veröffentlichter empirischer Studien zum Themenkomplex eindrucksvoll verdeutlichen, dass „Geduld“ eine wesentliche psychosoziale Ressource bei langanhaltenden und schwierigen Herausforderungen und Krisensituationen ist und sie begründet plausibel die inter-, multi- und transdisziplinäre Bedeutung der „Geduld“ für ein vernetztes Handeln und Verstehen in sozialpädagogischen Handlungsfeldern. Zum anderen kann Frau Siebert-Blaesing durch ihre eigene empirische Forschung und durch eine beispielhaft akkurate Analyse und Interpretation der Ergebnisse sehr überzeugend belegen, dass sämtliche, mit „Geduld“ kontextuell verbundene Kriterien äußerst hilfreich sind für die Praxis eines sozialpädagogisch inspirierten Einzelcoachings mit jungen Erwachsenen.

Eine Vielzahl der Ergebnisse aus vorliegender Studie sind ebenso anschlussfähig für etwaige methodische Weiterentwicklungen, insbesondere der sozialpädagogischen Beratung sowie einer dezidiert gesundheitswissenschaftlich konzipierten Sozialpädagogik. Damit wird das notwendige systematische Reflektieren innerhalb der Sozialpädagogik und den Gesundheitswissenschaften befördert, die sich – so die Prognose – in Zukunft weiter annähern werden.

In vielerlei Hinsicht betritt Frau Siebert-Blaesing mit ihrer Forschungsarbeit wissenschaftliches Neuland, das es auf höchstem wissenschaftlichem Niveau zu erobern

galt. Es ist der Autorin zu wünschen, dass ihre akademisch-wissenschaftliche Neugier zur Erkundung weiterer Gegenstandsbereiche des sozialpädagogischen Coachings niemals versiegt. Dem vorliegenden Buch wünsche ich viele interessierte LeserInnen, die sich durch das sozialpädagogische Coaching inspiriert fühlen und die das Thema „Geduld“ auch für ihre praktische Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Heranwachsenden fruchtbar machen möchten.

Eichstätt, den 15.12.2020

Apl. Prof. Dr. Bernd Birgmeier

## **Ein Vorwort zur ‚Geduld als Ressource der Gesundheitsförderung junger Erwachsener‘ – Prof. Dr. Niko Kohls**

Gesundheitsförderung ist ein interdisziplinäres wissenschaftliches Feld, das 1986 durch die Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation nicht nur gesundheitswissenschaftlich, sondern auch gesundheitspolitisch explizit und auf höchster Ebene adressiert wurde. Seit dieser Zeit entwickelt sich das Feld stetig weiter, naturgemäß wird es von den Entwicklungen in den theoretischen und angewandten Bezugswissenschaften aber auch gesellschaftlichen Prozessen nicht nur beeinflusst, sondern wirkt auch in diese hinein. Kurz gesagt, Gesundheitsförderung ist ein Thema der Zeit; Aufbau, Aufrechterhaltung, Wiederherstellung und vor allem Förderung von gesundheitsbezogenen Ressourcen, Kompetenzen, Fertigkeiten und Verhaltensweisen auf individueller und/oder gesellschaftlicher Ebene sind äußerst relevant. Mit diesem salutogenetischen Anspruch steht Gesundheitsförderung natürlich nicht allein in der wissenschaftlichen Landschaft, beispielsweise wird dies ja auch durch die Sozialpädagogik, Soziale Arbeit, Erziehungswissenschaften aber auch durch die Präventionsmedizin und Resilienzforschung angestrebt. Insofern wundert es nicht, dass auf Potenzialentfaltung und –entwicklung ausgerichtete Beratungs- und Unterstützungsangebote wie das Coaching sich auch zunehmenden Interesses erfreuen.

Der naheliegende, aber bisher nur selten explizit untersuchte Zusammenhang zwischen Gesundheitsförderung und Coaching wird in der vorliegenden Arbeit von Frau Siebert-Blaesing anhand einer etablierten, altehrwürdigen Tugend, der Geduld, für das Anwendungsfeld des Einzelcoachings junger Erwachsene systematisch und aus unterschiedlichen Perspektiven untersucht. Besonders interessant ist dabei die Vorgehensweise von Frau Siebert-Blaesing, die konzeptionell-theoretische Arbeit mit empirischer Forschung kombiniert und synthetisch verbindet. So wird das Thema Geduld nicht nur historisch, philosophisch, ethisch, psychologisch, soziologisch beleuchtet, sondern auch neurobiologisch und verhaltenswissenschaftlich fundiert und extrem detailliert dargestellt. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse werden auf dem Hintergrund der empirischen Ergebnisse reflektiert und dann daraus praktische Handlungsempfehlungen entwickelt.

Vor allem die Tatsache, dass die empirische Studie im Kontext der Kirchlichen Jugendarbeit über einen Zeitraum von drei Jahren durchgeführt wurde, macht diese Studie extrem wertvoll und aus meiner Sicht zumindest im deutschsprachigen Raum auch einzigartig. Hier werden erstmals auf empirische Weise, mit einem dafür gut geeigneten strukturiert-qualitativen Ansatz, Ansichten, Haltungen und Einstellungen junger Menschen zum Thema Geduld und ihren Zusammenhang mit Gesundheit erhoben und detailliert analysiert, um daraus sieben praktische Handlungs-

empfehlungen für das Einzelcoaching abzuleiten. Da die Stichprobe für qualitative Studien groß ist, und eine äußerst hohe Rücklaufquote vorliegt, kann in dieser Zielgruppe sicherlich Repräsentativität vorausgesetzt werden, was nebenbei gesagt nicht immer in qualitativen Forschungsstudien vorkommt. Mit äußerster Akribie, methodologischen Geschick und Fleiß hat Frau Siebert-Blaesing einen äußerst umfangreichen Datensatz systematisch bearbeitet und so die empirische Essenz herausdestilliert.

Ähnlich verhält es sich mit dem theoretisch-konzeptionellen Teil, der im Hinblick auf die historischen, philosophischen und wissenschaftlichen Befunde ebenfalls umfassend erscheint, ohne dabei jedoch der Beliebigkeit zu verfallen. Auch hier wird deutlich erkennbar, dass Frau Siebert-Blaesing sich intensiv und aus unterschiedlichen Perspektiven, vor allem aber interdisziplinär, mit den unterschiedlichsten Aspekten von Geduld beschäftigt hat. Es gelingt ihr dabei auch, die facettenreichen Einzelbefunde zu verdichten und zu einer Synthese zusammenzuführen. An dieser Stelle wird besonders deutlich, dass die große Stärke der vorliegenden Arbeit in der breit angelegten, interdisziplinären Betrachtungsweise liegt. So viele Details und Einzelbefunde aus unterschiedlichen Disziplinen in einer gleichsam lesbaren wie verdaubaren Form darzustellen, stellt auf jeden Fall eine große Herausforderung dar. Frau Siebert-Blaesing ist dies in beeindruckender Weise gelungen, wobei ihr Stil gleichsam präzise und konzise ist.

Frau Siebert-Blaesing legt mit der vorliegenden Abhandlung eine beachtliche Arbeit vor, die nicht nur inhaltlich-konzeptionell umfassend, methodologisch ausgefeilt und im Hinblick auf formale und stilistische Merkmale auf extrem hohem Niveau angesiedelt ist, sondern auch einen extrem hohen Reflexionsgrad erkennen lässt. Es ist auch für den informierten Leser sofort erkennbar, dass sich hier jemand über einen Zeitraum von sieben Jahren sehr intensiv und in kreativer Eigenleistung mit dem facettenreichen Konstrukt der Geduld befasst hat. Dieses ist zwar aus psychologischer Sicht wohl bekannt und beschrieben, durchaus auch im Sinne einer effektiven Selbstregulationskompetenz – man denke hier an die von Walter Mischel in den berühmten Marshmallowexperimenten untersuchte Fähigkeit von Kindern zum Belohnungsaufschub –, aber im Rahmen der deutschsprachigen Coaching- und Gesundheitsförderungsforschung bisher nicht umfassend rezipiert worden. Besonders deutlich wird das in der Diskussion mit den reflektierten Empfehlungen für die weitere Forschung und dem Fazit, das noch mit einer aktuellen Betrachtung der Rolle von Geduld auf dem Hintergrund der Coronakrise schließt.

Somit werden sowohl Theoretiker als auch Anwender von der Lektüre dieser Arbeit gleichermaßen profitieren können.

Coburg, den 27.12.2020

Prof. Dr. Niko Kohls

## Einordnung und Danksagung

Als ‚Fachreferentin Jugend und Arbeit‘ in der Erzdiözese München und Freising begegne ich jungen Frauen und Männern in der Vielfalt ihrer Werdegänge und Fra gestellungen. Das von mir und meinen (sozial-)pädagogischen Kolleg\*innen genutzte Beratungsformat des Einzelcoachings gibt einen Rahmen vor, in dem junge Erwachsene mit einem bedeutsamen Anliegen zeitweise im Mittelpunkt stehen, in der Weite ihrer beruflichen und privaten Möglichkeiten gesehen werden können sowie in ihrem Lernprozess und ihrer Entwicklung beratend begleitet werden. Die exponierte Betrachtung der individuellen Berufs- und Lebenssituationen der jungen Erwachsenen zielt darauf ab, sie darin zu bestärken, die ihnen wichtigen Wünsche und Anliegen entdecken und umsetzen zu lernen.

Einige Einzelcoachingprozesse erweisen sich aber als schwierig und sind durch ein Gefühl von „Nichtvorankommen“ (Toussaint 2012, S. 36–37) geprägt. In der Reflexion zwischen dem professionellen Coach<sup>1</sup> und dem/der Klient\*in kann deutlich werden, dass ein angestrebtes Ziel aktuell schwer zu erreichen ist und erst einmal konkretisiert und in seiner Realisierbarkeit besprochen werden muss. Es gibt aber auch Coachingsituationen, in denen sich auf der Grundlage der Lebens- und Berufserfahrung erahnen lässt, dass sich ein Problem nicht sofort lösen wird, sondern Entwicklungszeit braucht und weit über die begrenzte Zeit eines Einzelcoachings hinausgeht. Für solche Fragestellungen bietet es sich an, Klient\*innen im Einzelcoaching zur Geduld zu raten.

Die Fachliteratur greift die Geduld jedoch nur als ein wenig behandeltes Thema auf und bietet daher keine sichere Orientierung. Ungeklärt ist auch, ob die Geduld aktuell zum Erleben junger Erwachsener gehört und als Empfehlung im (sozial-)pädagogischen Coaching von ihnen als Hilfestellung in persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozessen empfunden werden kann. Der Klärung der Ausgangslage

---

<sup>1</sup> Der Begriff *Coach* wird in Orientierung an der Praxis des Coachings in dieser Arbeit geschlechtsneutral verwendet. Wird von *Coaching* gesprochen, so ist in dieser Arbeit das *Einzelcoaching* gemeint. Die Zitation erfolgt im Text nach dem Harvard-System mit Autor und Jahr (z. B. Müller 2019) mit einer Kenntlichmachung der Vollbelege im Literaturverzeichnis. Für Anmerkungen, weiterführende Hinweise sowie Internetquellen wird das deutsche Fußnotensystem genutzt. Für gendergerechte Formulierungen wird entweder ein Begriff wie folgt in zwei Geschlechtern (z. B. Klient und Klientin), als Abkürzungsform (z. B. Mitarbeiter\*in) oder als genderumfassende Formulierungen (z. B. Teilnehmende) beschrieben. Es werden durchgehend alle Geschlechter (m/w/d) angesprochen. Wird von der vorliegenden Studie, Untersuchung bzw. Arbeit gesprochen, so ist die gesamte wissenschaftliche Arbeit *Geduld als Ressource* gemeint. Wird von der Befragung *Geduld als Ressource* gesprochen, so ist nur der empirische Untersuchungsteil dieser Arbeit gemeint.

stellt sich die vorliegende Untersuchung und lädt somit zu einer Entdeckung der *Geduld als Ressource* im Einzelcoaching junger Erwachsener ein.

Die in der vorliegenden Studie durchgeführte Befragung *Geduld als Ressource* wird über das Erzbischöfliche Jugendamt München und Freising als Promotionsprojekt, insbesondere in Absprache mit dem Fachreferat ‚Freiwillige Soziale Dienste‘, unterstützt. Hierbei sei besonders den beteiligten jungen Erwachsenen, den Mitarbeiter\*innen sowie Kolleg\*innen für ihr Engagement in diesem Projekt gedankt. Explizit danken möchte ich auch Prof. Dr. Bernd Birgmeier von der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt für die Erstbetreuung des Promotionsprojektes sowie Prof. Dr. Niko Kohls von der Hochschule Coburg für die Zweitbetreuung. Sie sind mir beide durch ihre hervorragende Betreuung ein bestärkendes Vorbild darin, die Arbeit nach wissenschaftlichen Kriterien, mit gegenseitiger Wertschätzung und Respekt sowie in der Suche an einer eigenen vernetzt-forschenden Spur auszurichten.

Ein komplexes Vorhaben, wie eine Promotion, Dissertation und Disputation, braucht einen kritischen Blick von außen. Für die ‚geduldige‘ Textkorrektur danke ich besonders Elisabeth Raschke, Klaus Roepfl, Barbara Wiedner, Sebastian Petry, Sonja Blaesing sowie Martha Hellinger. Ergänzend gab es viele Personen, die durch ihr konstruktives Feedback, ihren technischen/methodischen Support oder eine Empfehlung einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung der vorliegenden Untersuchung genommen haben. Ein herzlicher Dank gilt dabei dem Team des FSJ in der Erzdiözese München und Freising (Caritas und BDKJ), den Kolleg\*innen und Kooperationspartner\*innen des Erzbischöflichen Jugendamtes München und Freising, dem lebendigen Netzwerk der systemisch-synergetischen Prozessforschung (insbes. Prof. Dr. Dr. Günter Schiepek), dem Philosophisch-Pädagogischen Dekanat an der Kath. Universität Eichstätt-Ingolstadt mit seinem Lehrstuhl für Sozialpädagogik, der Hochschule Coburg, den Kolleg\*innen der Coachingrunde, des Promotionszirkels und des FAM e. V., den Mitarbeiter\*innen des Tectum Verlages sowie meiner Familie, meinen Freund\*innen und Nachbar\*innen für ihre Unterstützung.

Aus der Untersuchung sollen vertiefte Erkenntnisse zum ‚Einzelcoaching‘, ‚jungem Erwachsener‘ gewonnen werden. Dies wird unter dem besonderen Fokus auf die ‚Geduld‘ und die Herausforderungen der ‚Gesundheitsförderung‘ reflektiert. Als Leser\*in bringen Sie eine neue, wertvolle Perspektive in das Verständnis und Zusammenwirken dieser Begriffe in der Wissenschaft sowie der Anwendung/Praxis der Begleitung und Beratung junger Menschen ins Spiel. Wenn Sie Rückfragen, Anmerkungen und Ideen zu dieser Studie haben, erreichen Sie mich per E-Mail unter: kontakt@siebert-blaesing.de. Über diese Mailanschrift können Sie gerne auch die Auswertungslisten der qualitativen Inhaltsanalyse zur Befragung *Geduld als Ressource* von mir erhalten. Im Sinne der inter-, trans- und multidisziplinären Zusammen-

## Vorwort

---

arbeit freue ich mich über weitere Kooperationen und Vernetzungen zur Geduld, die miteinander entstehen können.

Nun wünsche ich Ihnen eine gute Lesezeit mit neuen Sichtweisen, Fragen und Erkenntnissen. Ihre

Bettina Siebert-Blaesing  
Poing, den 21.03.2021