

Anonym

Lebensbalance als Grundlage für neue Perspektiven

Quantitative Befragung von Menschen in schwierigen Lebensphasen

Forschungsarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2010 GRIN Verlag
ISBN: 9783640903030

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/171086>

Anonym

Lebensbalance als Grundlage für neue Perspektiven

Quantitative Befragung von Menschen in schwierigen Lebensphasen

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	4
------------------	---

VORWORT	5
---------------	---

TEIL A

1. PROJEKTVORSTELLUNG	5
-----------------------------	---

2. THEORETISCHE GRUNDLAGEN	7
----------------------------------	---

2.1 Das Modell der Lebensbalance nach Peseschkian	7
---	---

2.1.1 Beruf und Leistung	9
--------------------------------	---

2.1.2 Soziale Kontakte.....	10
-----------------------------	----

2.1.3 Körper und Gesundheit.....	10
----------------------------------	----

2.1.4 Sinn und Kultur	11
-----------------------------	----

2.2 Salutogenese nach Antonovsky	11
--	----

2.2.1 Kohärenz	13
----------------------	----

2.2.2 Generalisierte Widerstandsressourcen (GRR)	16
--	----

2.2.3 Stressoren	17
------------------------	----

2.2.4 Gesundheits-Krankheits-Kontinuum	17
--	----

2.3 Zusammenhang Lebensbalance und Salutogenese	18
---	----

3. FORSCHUNGSSTAND.....	20
-------------------------	----

TEIL B

4. PLANUNG	21
------------------	----

4.1 Ablauf und Methode	21
------------------------------	----

4.2 Begründung der Methode.....	23
---------------------------------	----

5. DURCHFÜHRUNG DER STUDIE.....	24
---------------------------------	----

5.1 Rahmenbedingungen.....	24
----------------------------	----

5.1.1 Grundüberlegung.....	24
----------------------------	----

5.1.2 Die Einrichtung	25
-----------------------------	----

5.2 Postskript.....	28
---------------------	----

5.2.1 Vorgespräch	28
-------------------------	----

5.2.2 Fragebogen	29
------------------------	----

5.2.3 Durchführung der Befragung	30
--	----

TEIL C

6. AUSWERTUNG	31
6.1 Definition der Lebensbalance	31
6.2 Allgemeine Daten	33
6.3 Die Lebensbalance der Zielgruppe	34
6.3.1 <i>Beruf und Leistung</i>	34
6.3.2 <i>Soziale Kontakte</i>	43
6.3.3 <i>Körper und Gesundheit</i>	47
6.3.4 <i>Sinn und Kultur</i>	50
6.4 Vergleich mit der Stichprobe der ALLBUS-Studie 2004	55
6.5 Salutogenese	56
6.6 Zusammenfassung der Auswertung	56
7. ABSCHLIESSENDE EINSCHÄTZUNG UND AUSBLICK ...58	
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	62
TABELLENVERZEICHNIS	65
LITERATURVERZEICHNIS	66
EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG	69
ANHANG	1
Fragebogen	1
Grundzählung	15
<i>Zufriedenheit (Bereich 1)</i>	15
<i>Gewichtung (Bereich 2)</i>	33
<i>Verhalten (Bereich 3)</i>	58
Weiterführende Auszählung	117
Auszählung der Lebensbereiche	192
<i>Beruf und Leistung</i>	192
<i>Soziale Kontakte</i>	195
<i>Körper und Gesundheit</i>	198
<i>Sinn und Kultur</i>	201
Vergleich mit der ALLBUS-Studie	204
Auswertung Lebensbalance	210
<i>Beruf und Leistung</i>	210
<i>Soziale Kontakte</i>	213
<i>Körper und Gesundheit</i>	216
<i>Sinn und Kultur</i>	219

DANKSAGUNG

An dieser Stelle möchte ich mich bei all denjenigen bedanken, die mich während der Entstehung dieser Arbeit begleitet und unterstützt haben.

Mein Dank gilt [REDACTED] für ihre Freundschaft, durch die sie maßgeblich dazu beigetragen hat, dass ich mich den letzten Aufgaben und Prüfungen bis zum Master stelle und das Studium nicht aufgegeben habe.

Danken möchte ich [REDACTED] für die langjährige Freundschaft und Begleitung. Er hat mich immer wieder darin bestärkt meinen Weg zu gehen und weitere Ziele anzustreben. Dabei hat er mir immer sehr viel mehr zuge-
traut, als ich mir selbst je zugetraut hätte.

Bei meiner Familie, meinen Eltern [REDACTED] und [REDACTED] meinen Schwestern [REDACTED]
[REDACTED], deren Lebensgefährten [REDACTED] und [REDACTED] und meiner Nichte [REDACTED]
[REDACTED] möchte ich mich ebenfalls bedanken. Sie haben mit sehr viel Geduld und Umsicht dafür gesorgt, dass ich mich meiner Arbeit widmen konnte, mir dem Rücken frei gehalten und in mancher Feierstunde auf mich verzichtet.

Ebenfalls danken möchte ich [REDACTED] (Vorstand der Erlacher Höhe), [REDACTED] (Abteilungsleiter der Erlacher Höhe Freudenstadt) und [REDACTED]
[REDACTED] (Abteilungsleiterin der Erlacher Arbeitshilfen) für die Möglichkeit, die Befragung innerhalb der Erlacher Höhe durchzuführen.

Bei [REDACTED] bedanke ich mich für das Korrekturlesen dieser Arbeit und die langjährige kollegiale und freundschaftliche Zusammenarbeit, die auch über verschiedene Arbeitgeber hinweg sehr gut funktioniert und weiterbesteht.

Nicht zuletzt gilt mein Dank ganz besonders Herrn **Prof. Dr.** [REDACTED] für die Begleitung und Beratung bei der Erstellung dieser Arbeit. Als ich in eine kritische Phase mit inhaltlichen Fehlern, Schwächen und persönlichen Hürden geriet, half er mir zurück auf den Weg zum Ziel – dem fristgerechten Abschluss des Handlungs-
forschungsprojekts und sprach mir Mut zu.

VORWORT

Seit vielen Jahren arbeite ich mit Jugendlichen und Erwachsenen im Bereich der Berufsvorbereitung und der beruflichen Bildung und bin seit langem davon überzeugt, dass reine Bewerbungstrainings und Computerkurse die Marktfähigkeit der Klientinnen und Klienten nicht wesentlich erhöhen. In meiner Arbeit legte ich stets großen Wert darauf, dass der ganze Mensch angesprochen wird. Wissensvermittlung, Sinngebung, Werteerziehung, Persönlichkeitstraining, Gesundheitsthemen und der Bereich der Arbeitsvermittlung fanden gleichermaßen in den Seminaren Berücksichtigung, die Pädagogik Don Boscós und das Modell der Lebensbalance von Nossrat Peseschkian bilden hier den Rahmen. Anfangs wurde dieses Vorgehen häufig belacht. Der Erfolg trug jedoch dazu bei, dass das Vorgehen bei Kolleginnen und Kollegen mehr Akzeptanz erfuhr. Immer schon wollte ich mich näher mit dem tatsächlichen Bedarf der Klientinnen und Klienten beschäftigen und daraus wirksame Programme entwickeln. In der Praxis war dies jedoch aus Zeitgründen nie möglich. Inzwischen hat sich die Ansicht, dass Bewerbungstrainings zu kurz greifen immer mehr durchgesetzt. Neue Konzepte und Methoden sollen entwickelt werden. Dieser Meinung ist auch die Leitung der Agentur für Arbeit in Nagold und Freudens-
tadt. In mehreren Arbeitstreffen haben Mitarbeitende der Agenturen für Arbeit und der Erlacher Höhe zusammen über dieses Thema diskutiert. Aus diesen Diskussionen entstand die Idee dieser Forschungsarbeit. Diese möchte ich Ihnen nun vorstellen.

TEIL A

1. PROJEKTVORSTELLUNG

Das Forschungsprojekt „Lebensbalance als Grundlage für neue Perspektiven. Quantitative Befragung von Menschen in schwierigen Lebensphasen“ wird im Rahmen einer Lehrveranstaltung im berufsbegleitenden Fernstudiengang „Master of Arts: Advanced Professional Studies“ mit dem Schwerpunkt „Kinder und Jugendhilfe im europäischen Kontext“ durchgeführt. Zusätzlich dient die Studie als Grundlage zur Erstellung einer Konzeption für ein Projekt mit Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds (ESF), das bei der Erlacher Höhe in Freudens-
tadt durchgeführt werden soll. Ziel der Studie ist es, Erkenntnisse über die Lebensbalance von Men-

schen in schwierigen Lebenssituationen zu erhalten. Das Forschungsprojekt intendiert eine Reflexion der bisherigen Hilfeangebote bei der Erlacher Höhe und die Erstellung einer neuen Konzeption zur Bewerbung für Fördergelder im Zeitraum 2011 bis 2013 des Europäischen Sozialfonds. Die Erlacher Höhe ist eine diakonische Einrichtung, die an mehreren Standorten in Baden-Württemberg tätig ist. Sie hat ihren Ursprung in der Wohnungslosenhilfe. Die Abteilung in Freudenstadt führt Maßnahmen zur Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt nach § 16 SGB II durch. Dies erfolgt durch Beschäftigung in verschiedenen Arbeitsprojekten. Zusätzlich betreibt die Erlacher Höhe in Freudenstadt ein Wohnheim für wohnungslose Frauen und Männer und führt Betreutes Wohnen nach § 67 SGB XII durch. Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und die Leitung der Erlacher Höhe in Freudenstadt stehen in engem Austausch mit der Agentur für Arbeit vor Ort. Es finden regelmäßige Arbeitstreffen statt. Im Rahmen dieser Treffen wurde die bedarfsgerechte Hilfe für Menschen im Rechtskreis von SGB II oft zum Thema. Der Wunsch der Verantwortlichen bei der Agentur für Arbeit nach Maßnahmen, die individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden abgestimmt sind, wurde mehrfach deutlich. Eine Richtungsänderung von einer Vielzahl an Kursen und Maßnahmen hin zu passgenauen Lösungen wird angestrebt. Aufgrund dieser Diskussion und Überlegungen zur Lebensbalance entstand diese Projektidee.

Das Forschungsprojekt „Lebensbalance als Grundlage für neue Perspektiven“ sieht folgendes Arbeitsprogramm vor:

A) Vorphase: Literaturrecherche – Entwicklung des Forschungskonzepts

B) Hauptphase:

- *Analytische Phase:* Erforschung der Lebenssituation und Lebensbalance mittels des quantitativen Forschungsinstruments, Fragebogen. Schriftliche Ausarbeitung der Ergebnisse.
- *Konzeptionsphase:* Grundlagenarbeit und Formulierung einer Handlungstheorie im Zusammenhang mit der Lebensbalance von Menschen in prekären Lebenssituationen.
- *Experimentelle Phase:* Entwicklung, Erprobung und Evaluation konkreter Praxisbausteine.

C) Transferphase: Formulierung des Aus-, Fort-, und Weiterbildungsbedarfs. Erneute schriftliche Ausarbeitung der Ergebnisse.

Diese Arbeit wird die Vorphase und die analytische Phase des Hauptteils umfassen. Die weiteren Schritte werden von einer Arbeitsgruppe der Erlacher Höhe unter der Leitung von [REDACTED] durch- bzw. weitergeführt.

2. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Das Forschungsprojekt „Lebensbalance als Grundlage für neue Perspektiven“ gründet sich auf dem Lebensbalance-Modell nach Peseschkian und dem Modell der Salutogenese nach Aaron Antonovsky. Beide Ansätze greifen ineinander und können in diesem Zusammenhang nicht getrennt voneinander gesehen werden. Aus diesem Grund wird an dieser Stelle näher auf die beiden Modelle eingegangen. Dies dient zum umfassenden Verständnis der theoretischen Zusammenhänge.

2.1 Das Modell der Lebensbalance nach Peseschkian

Das Modell der Lebensbalance nach Nossrat Peseschkian kennt vier Bereiche. Sie sind die vier Säulen auf denen ein gelingendes Leben aufbaut. Kommt eine dieser Säulen zu kurz bzw. findet zu wenig Beachtung, so gerät das Leben aus der Balance. Mit Balance meint Peseschkian nicht Gleichgewicht, sondern Ausgewogenheit. Das Maß, welches die rechte Ausgewogenheit einzelner Personen festlegt, kann durchaus sehr unterschiedlich sein. Je nach Alter verändert sich ebenfalls die Bedeutung der Lebensbereiche. Junge Menschen betonen meist den Bereich von Beruf und Leistung mehr, während in späteren Jahren die Familie und die sozialen Kontakte mehr ins Blickfeld geraten (vgl. Münchhausen: 2009, S. 29f).

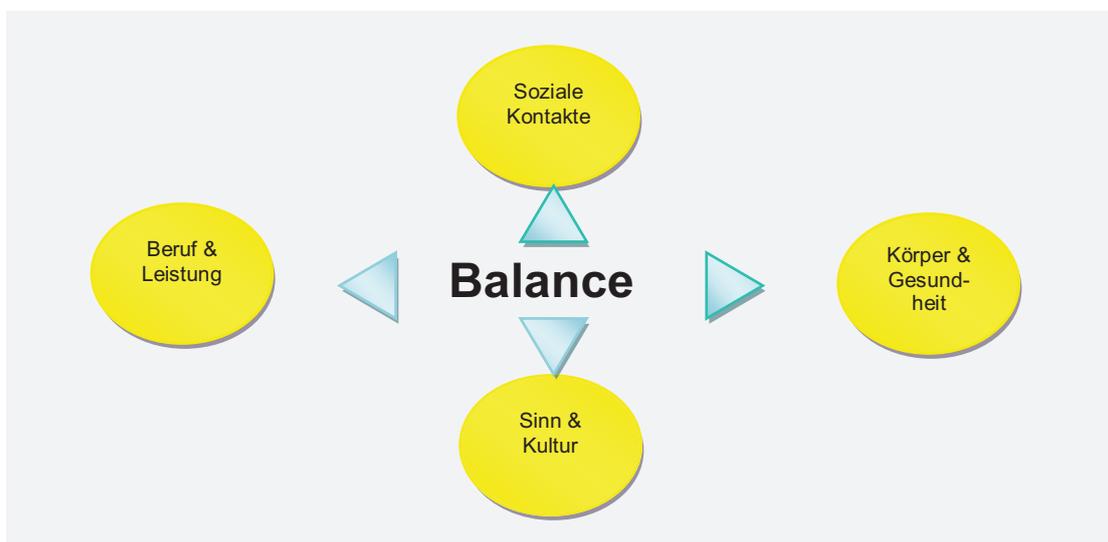


Abbildung 1: Modell der Lebensbalance vgl. Peseschkian: 2009, S. 169.

In einer Zeit, in der Hektik, Überforderung und Leistungsdruck das Berufsleben prägen und das Burnout-Syndrom und andere Krankheiten bei Berufstätigen immer mehr zunehmen, ist es nicht verwunderlich, dass das Thema Lebensbalance aktuell wird. Aufgrund der hohen Arbeitsbelastung und der hohen Stressbelastung kann

davon gesprochen werden, dass das Leben aus der Balance geraten ist. Die Folgen sind physische und psychische Krankheiten und eine deutlich sinkende Lebensqualität. Zeiten der Ruhe in Klöstern, in der Natur, oder in Wellnesshotels werden gesucht, um Erholung zu finden und Zeit für sich selbst zu haben. Jedoch ist die Erholung meist nicht von langer Dauer. Zurück im Alltag macht sich der Stress schnell wieder breit (Münchhausen: 2009, S. 9ff). Der Stress wirkt sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit aus und beeinträchtigt die Lebensbalance dadurch massiv (s. Rensing / Koch / Rippe / Rippe: 2006).

Im Zusammenhang mit dem Burnout-Syndrom und anderen Symptomen dieser Art wird häufig von gestressten ManagerInnen, UnternehmerInnen und ArbeitnehmerInnen gesprochen. Jedoch leidet nicht nur diese Personengruppe unter Stress. Schwierige Lebensphasen bringen ebenfalls Stressoren mit sich, welche bestimmte Ressourcen erfordern, um mit ihnen umzugehen, ohne dass eine Schädigung der Gesundheit die Folge ist. In dieser Arbeit wird die Situation untersucht, in der sich Menschen in schwierigen und prekären Lebenslagen, die keiner geregelten Erwerbsarbeit nachgehen und im Bezug von Arbeitslosengeld II sind, befinden. Hier kann nun berechtigterweise die Frage gestellt werden, aus welchem Grund die Lebensbalance für diesen Personenkreis thematisiert werden soll. Bei ManagerInnen und stressgeplagten ArbeitnehmerInnen kann die Lebensbalance aus dem Gleichgewicht geraten, weil die Bereiche der sozialen Kontakte, der Sinnstiftung aufgrund der Überbetonung des Bereichs der Arbeit vernachlässigt werden. Es kommt häufig zu gesundheitlichen Problemen. Bei Menschen, die Arbeitslosengeld II beziehen, ist davon auszugehen, dass der Bereich der Arbeit und Finanzen vernachlässigt ist. Dadurch kann es auch in den anderen Bereichen zu starken Einschränkungen kommen, was sich auf den Gesundheitszustand und die subjektiv erlebte Lebensqualität auswirkt. Zum Beispiel im Bereich der kulturellen Teilhabe, die aufgrund der Knappheit der finanziellen Mittel nur eingeschränkt oder gar nicht möglich ist. Auch finanzielle Probleme sind häufig die Folge dieser belastenden Lebenssituationen, wie sie die Zielgruppe zu bewältigen hat (vgl. Büssing: S. 11). In einem Schaubild könnten beide Situationen folgendermaßen aussehen:

Veränderung der Lebensbalance aufgrund von belastenden Situationen

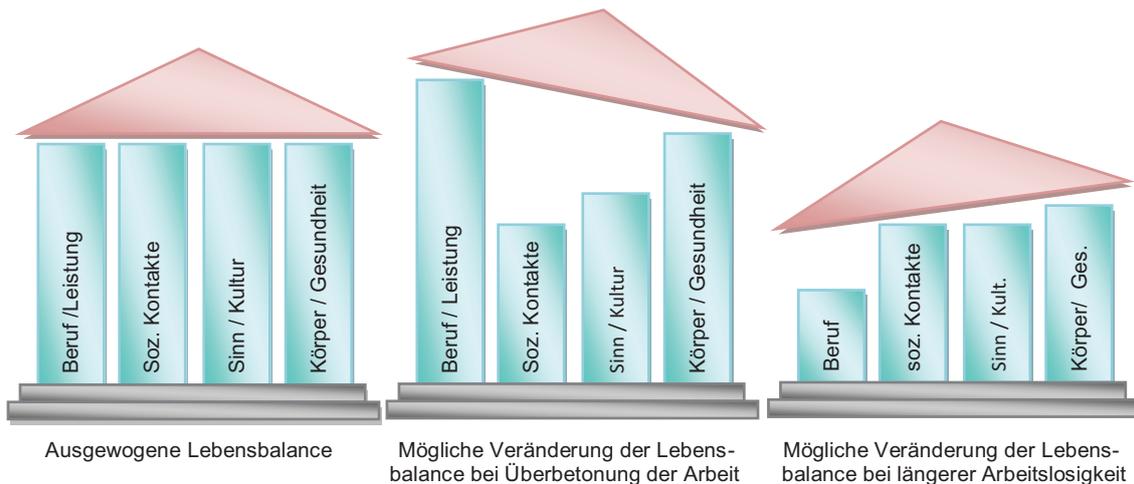


Abbildung 2: Veränderung der Lebensbalance. Eigene Darstellung

Die Bilder zeigen, dass sowohl zu viel, als auch zu wenig Arbeit eine enorme Auswirkung auf die Lebensbalance der Betroffenen haben kann und somit deren Lebensqualität beeinflusst. Die Säulen Beruf / Leistung und Körper / Gesundheit werden als besonders wichtig erachtet. Aus diesem Grund bilden sie die tragenden, äußeren Säulen des Schaubildes.

Inzwischen ist weitgehend anerkannt, dass Menschen in solchen Lebenssituationen von einer ganzen Menge an belastenden Faktoren betroffen sind. Hinzu kommen häufig Armut und soziale Ausgrenzung. Das Konzept der Lebenslagendimensionen zur Betrachtung der Kinderarmut berücksichtigt zur Bestimmung von Armut mehrere Dimensionen. Genannt sind hier die materielle Grundversorgung im Sinne von Wohnung, Nahrung und Kleidung, die Bildung, die soziale Integration und die Gesundheit (vgl. Holz: 2008, S. 484). Hier ist bereits erkannt, dass Armut mehr bedeutet, als kein oder wenig Geld zu haben. Nach dem Modell der Lebensbalance haben das Fehlen von Arbeit und damit geringe finanzielle Mittel ebenfalls erhebliche Auswirkungen auf das gesamte Leben der Betroffenen. An dieser Stelle werden nun die Lebensbereiche bei Peseschkian näher beschrieben.

2.1.1 Beruf und Leistung

Der Bereich Beruf und Leistung umfasst folgende Teilbereiche:

- Arbeit und Leistung
- Effizienz und Regeneration
- Fachliche Weiterbildung
- Vermögen und Wohlstand (vgl. Münchhausen: 2009, S. 26).

Diesen Teilbereichen lassen sich zum Beispiel folgende Themen zuordnen: Arbeitslosigkeit, Arbeitsplatzwechsel, Stress, finanzielle Verhältnisse, Freizeit und Karriere (vgl. Peseschkian: 2009, S. 169). Bei der Zielgruppe dieser Studie handelt es sich um Menschen in schwierigen Lebenssituationen, welche häufig langzeitarbeitslos sind und im Bezug von ALG II stehen. Aus diesem Grund ist der Bereich Arbeit und Leistung ein Bereich, den es zu beleuchten gilt. In Arbeitsgelegenheiten nach §16 SGBII soll die befragte Personengruppe Unterstützung beim Wiedereinstieg ins Arbeitsleben erhalten. Aufgrund von gesellschaftlichen, strukturellen, wirtschaftlichen und persönlichen Gründen ist dieses Ziel in vielen Fällen nicht zu erreichen. Dennoch zeigt sich eine Veränderung der Beschäftigten im Laufe der Maßnahme. Nach Ablauf der Förderdauer äußern sie häufig Bedauern darüber, nicht dauerhaft auf diese Weise einer sinnvollen Beschäftigung nachgehen zu können.

Hinzu zur Arbeitslosigkeit kommen vielfach weitere Probleme, welche mit dieser im Zusammenhang stehen. Schulden und finanzielle Probleme sind hier zu nennen und in der Studie genauer zu betrachten.

2.1.2 Soziale Kontakte

Das Zusammenleben von Menschen und die Pflege von sozialen Kontakten sind ebenfalls Thema dieser Studie. Hier werden zum Beispiel folgende Themen betrachtet: Hochzeit, Kinder, Scheidung, Trennung, Kontakte zu Herkunftsfamilie, Hobbies, Vereinsengagement, Integration im sozialen Umfeld, Freundschaften, etc. (vgl. ebd. S.169).

In den Jahren meiner beruflichen Tätigkeit mit der beschriebenen Personengruppe gewann ich den Eindruck, dass die sozialen Kontakte zu deren Umfeld und Familie häufig von Problemen geprägt sind. Manchmal besteht auch Isolation, welche mit großer Einsamkeit einher geht.

2.1.3 Körper und Gesundheit

Hier geht es um den gesamten Bereich von Gesundheit und Gesundheitsförderung. Unter anderem um ärztliche Vorsorgemaßnahmen, gesunde Ernährung, Bewegung und Sport, Entspannung (vgl. Münchhausen. 2009, S. 26), Krankheitsgeschichten, Sexualität, Wohlergehen und Krankheiten des Umfeldes (vgl. Peseschkian: 2009, 169). Arbeitslosigkeit hat Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit der Betroffenen. Der Verlust der Arbeit wirkt sich negativ auf die Gesund-

heitszufriedenheit und die Gesundheit insgesamt aus (vgl. Romeu Grodo: 2006, S. 65 ff). Dies ist inzwischen ein bewiesener Sachverhalt, der auch in der Förderung der Beschäftigungsfähigkeit immer mehr Berücksichtigung findet. Im Lebensbereich von Körper und Gesundheit besteht in diesem Konzept die Verbindung zur Salutogenese. Gerät die Lebensbalance in Unausgewogenheit, so entsteht in der Regel Stress für die Betroffenen. Dieser hat wiederum Auswirkungen auf das individuelle Gesundheits-Krankheits-Kontinuum (s. S. 17).

2.1.4 Sinn und Kultur

Mit Sinn und Kultur ist in diesem Fall der Lebenssinn bzw. die Vision des eigenen Lebens gemeint. Werte, Kraftquellen, Persönlichkeit, kulturelle und religiöse Verortung, spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle (vgl. Münchhausen: 2009, S. 26). Peseschkian nennt in diesem Bereich noch das Nachdenken über das Leben und die Vorstellung vom Leben nach dem Leben und den Tod (vgl. Peseschkian: 2009, S. 169). In meinen Kursen mit langzeitarbeitslosen Menschen verschiedenen Alters stelle ich immer wieder fest, dass Perspektivlosigkeit vorherrscht und die Lebensziele völlig in den Hintergrund gerückt worden sind. Lebens-, Sinn- und Glaubensfragen kommen oft zur Sprache. Aus diesem Grund ist es sehr interessant diesen Bereich im Rahmen dieser Arbeit näher zu beleuchten.

2.2 Salutogenese nach Antonovsky

Nossrat Peseschkian sieht einen sehr engen Zusammenhang zwischen der Lebensbalance und dem Konzept der Salutogenese (s. Jork / Peseschkian: 2006). Das Wort Salutogenese leitet sich vom lateinischen Wort *salus* (Unverletztheit, Heil, Glück) und vom griechischen Wort *génésis* (Entstehung) ab. Es „bedeutet Gesundheitsentstehung und wurde von dem israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) in den 70er Jahren geprägt“ (Zentrum für Salutogenese: Recherche vom 31.03.2010).

Wenn sich ein Mensch verletzt, so ist die Grundvoraussetzung für die Heilung, die Fähigkeit des Organismus, sich selbst zu heilen. Nur durch diese Fähigkeit ist es möglich, dass die verletzten Stellen in der Haut wieder zusammenwachsen. Diese Fähigkeit der Selbstheilung des Organismus kann nicht nur als unbewusste Fähigkeit gesehen werden, die den Körper zur Heilung von Wunden, oder Infektionen befähigt. Die Selbstheilung kann durch ganz bewusste Handlungsweisen er-

gänzt werden (vgl. Petzold: 2009, S. 1). Im Bereich der Sozialen Arbeit ist hier besonders die Selbsthilfe als Stichwort zu nennen. Aaron Antonovsky hat das Modell als Gegensatz bzw. neue Denkrichtung zum bis dahin geltenden Ansatz der Pathogenese aufgestellt (vgl. Grabert: 2009, S. 5ff). Die Salutogenese geht folgenden Fragestellungen nach:

„Warum bleiben Menschen – trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund? Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen? Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?“ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 2001, S. 24).

Auf diese Fragestellung stieß Antonovsky während einer Untersuchung in den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Unter den Untersuchten befanden sich auch Frauen, (...) die in nationalsozialistischen Konzentrationslagern überlebt hatten, und die nach allen Kriterien psychischer und physischer Gesundheit recht gesund waren“ (Grabert: 2009, S. 16). Dieser Umstand kam ihm unglaublich vor. Er begann die Faktoren des Gesundbleibens zu erforschen und entwickelte schließlich das Modell der Salutogenese. Eine Metapher von Antonovsky selbst beschreibt im Bezug auf dieses Modell das Leben als Fluss:

„(...) meine fundamentale philosophische Annahme ist, daß der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, daß ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährlichen Stromschnellen zu Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: `Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?`“ (Antonovsky übersetzt von Frank: 1997, S. 92).

Während sich die Pathogenese damit befasst, die Ertrinkenden aus dem Fluss zu ziehen, geht es der Salutogenese darum, die Menschen zu guten Schwimmern zu machen. Da es im hier angestrebten neuen Konzept, zur Stabilisierung von Menschen in schwierigen Lebenslagen, um die Entwicklung von Modulen geht, die den Betroffenen helfen sollen, bessere Schwimmer zu werden bzw. die Selbstheilungs-, Selbsthilfe-, und Stabilisierungskräfte angesprochen werden sollen, darf die Denkrichtung von Antonovsky hier nicht vernachlässigt werden. Um Menschen zu guten Schwimmern zu machen, müssen verschiedene Faktoren berücksichtigt werden. Hier bestehen Handlungsansätze. Hier ein Vergleich zwischen Pathogenese und Salutogenese:

Pathogenese	Salutogenese
Krankengeschichte	Biographie
Risikofaktoren	Verhaltensmuster
Aktuelle Beschwerden	Lebenssituation
Krankheitsverlauf	Bisherige Selbsthilfe
Pathologische Befunde	Gesundheitserhaltende Ressourcen
Medizinische Therapie	Medizinische Therapie und Einsatz salutogener Ressourcen

(Tabelle 1: vgl. Jork: 2006, S. 21)

Die Pathogenese beschäftigt sich mit der Entstehung von Krankheit, während die Salutogenese die Entstehung von Gesundheit in den Blick nimmt. Antonovsky geht der Frage nach, wie Menschen gesund bleiben. Es geht um den Erhalt der Gesundheit im Kontext der persönlichen Lebenssituation und Ressourcen eines Menschen. Nicht jeder Mensch wird unter denselben Umständen krank bzw. bleibt gesund (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 1998, S. 24ff). Seine Fragestellung nach der Entstehung von Gesundheit beantwortet Antonovsky mit dem Gefühl der Kohärenz (Petzold: 2009, S. 1). Das Kohärenzgefühl entspricht einer „Persönlichkeitseigenschaft“. Sie trägt dazu bei, dass Menschen im Fluss des Lebens „schwimmen können“ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 2001, S. 25).

2.2.1 Kohärenz

Antonovsky spricht in seinem Modell der Salutogenese von „Sense of coherence“ (SOC). Bei diesem Kohärenzgefühl handelt es sich um „eine allgemeine Grundhaltung eines Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben – durch eine Weltanschauung“ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 1998, S. 28). Einflüsse aus der Umwelt des Individuums bspw. Krieg oder mangelnde Ernährung, können sich negativ auf die Gesundheit auswirken, jedoch ist diese Auswirkung nicht bei allen Menschen in denselben Lebensumständen gleich. Antonovsky ist der Ansicht, dass die Auswirkung von der affektiv-motivationalen Grundeinstellung der einzelnen Individuen abhängig ist. Hier besteht seiner Ansicht nach, eine unter-

schiedliche Fähigkeit, das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit zu erhalten. Antonovsky definiert das Kohärenzgefühl 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 is a high probability that things will work out as well as can reasonably be expected“ (Antonovsky: 1979, S. 10).

Das Kohärenzgefühl, also die Grundhaltung des Individuums, welche es ermöglicht, die Welt als sinnvoll und zusammenhängend zu erleben, besteht nach Antonovsky aus drei Teilbereichen (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 2001, S. 25):

- **Sence of comprehensibility (Gefühl der Verstehbarkeit):** Hiermit ist ein kognitives Verhaltensmuster gemeint, welches es den Menschen ermöglicht, Stimuli in strukturierter Art und Weise als Informationen zu verarbeiten.
- **Sence of manageability (Gefühl der Handhabbarkeit):** Das Gefühl der Handhabbarkeit beschreibt ein kognitiv-emotionales Verhaltensmuster, welches den Menschen dazu befähigt, Probleme als lösbar einzuschätzen. Dabei spielt auch der „Glaube daran, daß andere Personen oder eine höhere Macht helfen, Schwierigkeiten zu überwinden“ (ebd. 1998, S. 29), eine Rolle.
- **Sence of meaningfulness (Gefühl der Sinnhaftigkeit):** Hierbei handelt es sich um eine motivationale Fähigkeit, die das Leben als sinnvoll erscheinen lässt. Diese Fähigkeit besitzt einen besonders hohen Stellenwert, da ohne die Erfahrung eines sinnvollen Lebens das Kohärenzgefühl, trotz einer hohen Ausprägung der beiden anderen Fähigkeiten, nicht sehr hoch ist. Ohne Sinn werden alle Aufgaben und Lasten, die es zu lösen gibt zu einer unheimlich hohen Belastung. Dies steht in Zusammenhang mit dem Bereich von Sinn und Kultur aus Peseschkians Lebensbalance-Modell.

Menschen mit einem stark ausgeprägten Kohärenzgefühl, können flexibel auf gestellte Anforderungen reagieren. Sie können die Ressourcen aktivieren, die für diese Situation richtig und nützlich sind. Wenn Menschen ein gering ausgeprägtes Kohärenzgefühl besitzen, so können sie nicht so angemessen auf bestimmte Situationen reagieren. Ihnen fehlen entsprechende Ressourcen zu Bewältigung der Situation. Die Reaktionsmöglichkeiten sind dann weniger flexibel, sondern starr (vgl. ebd. 1998, S. 30).

Das Kohärenzgefühl entwickelt sich in Laufe von Kindheit und Jugend. Erfahrungen und Erlebnisse prägen und beeinflussen es. In der Zeit der Pubertät kann sich das Kohärenzgefühl noch deutlich verändern, da Jugendliche in diesem Alter eine Vielzahl an Wahlmöglichkeiten (Beruf, Lebenspartner, Lebensstil) haben und viele neue Erfahrungen machen. Viele Lebensbereiche sind noch offen und gestaltbar. Nach Ansicht von Antonovsky ist das Kohärenzgefühl im Alter von etwa 30

Jahren ganz ausgebildet und bleibt von da an auch konstant (vgl. ebd. 2001, S. 30ff). Ob sich ein starkes oder schwaches Kohärenzgefühl ausbildet, hängt nach Antonovsky von der Verfügbarkeit generalisierter Widerstandsressourcen ab. Solche Ressourcen sind zum Beispiel: körperliche Fähigkeiten, Intelligenz, Bewältigungsstrategien, finanzielle Möglichkeiten, kulturelle Stabilität und soziale Unterstützung. Diese Ressourcen hängen wiederum stark mit den Bereichen aus dem Lebensbalance-Modell zusammen. Sind solche Ressourcen vorhanden und werden weitere Erfahrungen gemacht, so besteht die Möglichkeit der eigenen Einflussnahme und eine Balance zwischen Überforderung und Unterforderung. Auf diese Weise bildet sich im Laufe der Zeit ein starkes Kohärenzgefühl aus. Eine wesentliche Veränderung im Erwachsenenalter hält Antonovsky lediglich durch eine absolute Veränderung der sozialen und kulturellen Einflüsse, oder durch die strukturellen Lebensbedingungen, für möglich. Solche wesentlichen Veränderungen sind zum Beispiel: Umzug an einen neuen Wohnort, Veränderung des Familienstandes, Veränderung des Arbeitsbereiches oder Arbeitslosigkeit. Dies sind Ereignisse, welche die bisherigen Lebensumstände, Handlungsmöglichkeiten und Ressourcen enorm beeinflussen. Sie bringen viele neue Erfahrungen mit sich und sind deshalb in der Lage das Kohärenzgefühl zu verändern (vgl. ebd. S. 30f). Auch schwierige Lebenssituationen, wie Arbeitslosigkeit, oder der Verlust der Wohnung, wie es bei der Zielgruppe dieser Arbeit der Fall ist, sind nach dieser Auffassung Gründe, die zur Veränderung des Kohärenzgefühls führen können. Durch Psychotherapie ist es ebenfalls möglich, das Kohärenzgefühl zu beeinflussen. Jedoch nur durch kontinuierliche Begleitung und enormen Aufwand (vgl. Antonovsky, übersetzt von Franke: 1997, S. 118).

Das Kohärenzgefühl steht in Zusammenhang mit der Gesundheit. Langanhaltender Stress, in Verbindung mit körperlichen Schwächen, können die Gesundheit gefährden. Zu diesem Schluss kommt auch die Stressforschung (s. Rensing / Koch / Rippe / Rippe: 2006) Bei Antonovsky kommt es jedoch vor allem darauf an, dass der Stress für die Betroffenen nicht zu einer Belastung wird. Ein Mensch mit einem starken Kohärenzgefühl kann mit hohen Stressoren besser umgehen und den Stress bewältigen, ohne dass dieser sich negativ auf dessen Gesundheit auswirkt (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 1998, S. 35ff).

Im Bezug auf die vorliegende Studie bedeutet das, dass aus diesem Grund auf die Sichtweise von Antonovsky nicht verzichtet werden kann. Die Auswirkungen dieser belastenden Lebenssituationen sind nach seiner Lehre so enorm, dass sie auch hier Berücksichtigung finden müssen. Bei der Befragung werden deshalb Inhalte abgefragt, die in Zusammenhang mit dem Kohärenzgefühl und der Salutogenese stehen.

2.2.2 *Generalisierte Widerstandsressourcen (GRR)*

Ressourcen werden hier definiert als Fähigkeiten und positive Unterstützer, die einem Menschen zur Lösung von Problemen zur Verfügung stehen. Antonovsky nennt diese Fähigkeiten generalisierte Widerstandsressourcen (GRR). Diese Fähigkeiten helfen Menschen mit Stress umzugehen bzw. ihn zu bewältigen. Es wird zwischen internalen und externalen generalisierten Widerstandsressourcen unterschieden. Erstere setzen sich aus Faktoren, wie der Ich-Stärke, dem Selbstvertrauen, Optimismus und der persönlichen Einstellung dem Leben und der Welt gegenüber, zusammen. Die externalen Ressourcen sind zum Beispiel die soziale Integration, der soziale Status, Einkommen und Erziehungsmuster (vgl. Lamprecht / Sack: 1997, S. 23). Je nach Ausprägung des Kohärenzgefühls sind die Ressourcen wenig oder stark vorhanden.

Jeder Mensch geht mit belastenden und unvorhergesehenen Situationen auf unterschiedliche Weise um. Um solche Stresssituationen zu bewältigen, greifen Menschen auf bereits vorhandene Erfahrungen und Fähigkeiten zurück. Je nach Art und Ausprägung der generalisierte Widerstandsressourcen eines Menschen, gelingt es ihm gestresst oder stressfrei mit solchen Situationen umzugehen. Aus der gemeisterten Situation entstehen neue Erfahrungen, die den Umgang mit zukünftigen Herausforderungen wiederum positiv oder negativ beeinflussen (vgl. Schnell: 2003, S. 10).

An dieser Stelle möchte das geplante Projekt, Lebensbalance als Grundlage für neue Perspektiven, ansetzen. Durch neue positive Erfahrungen in alltäglichen Bereichen von Arbeit, Freizeit, Sinn, Kultur, persönlichen Kontakten und Gesundheit sollen die generalisierten Widerstandsressourcen der teilnehmenden Personen positiv beeinflusst werden. Dadurch wird auch das Kohärenzgefühl gestärkt.

2.2.3 Stressoren

Antonovsky geht davon aus, dass es Stressoren mit positiven und negativen Wirkungen gibt. Ein Mensch, der Stress ausgesetzt ist, muss nicht zwingend krank werden. Diese Stressoren sind „eine von innen und außen kommende Anforderung an den Organismus, die sein Gleichgewicht stört und die zur Wiederherstellung des Gleichgewichts eine nicht-automatische und nicht unmittelbar verfügbare, energieverbrauchende Handlung erfordert“ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 1998, S. 32f). Das bedeutet, dass nicht der Stress an sich zu Krankheit führt, sondern der Umgang mit dem Stress. Stressoren, die sich negativ auf das Wohlbefinden oder die Gesundheit des Menschen auswirken, bezeichnet Antonovsky als generalisierte Widerstandsdefizite. In diesem Fall stehen für den Umgang mit diesen Stressoren keine oder nicht ausreichende Ressourcen zur Verfügung (vgl. Schnell: 2003, S. 11). Das zur Verfügung haben solcher Ressourcen ist jedoch nicht ausreichend, um erfolgreich mit Stressoren umzugehen. Die Fähigkeit zur Auswahl der richtigen Strategien im Umgang mit den Stressoren ist zusätzlich notwendig. „Die Person, mit einem starken SOC¹ wählt die bestimmte Coping-Strategie aus, die am geeignetsten scheint, mit dem Stress umzugehen, dem sie sich gegenüber sieht“ (Antonovsky: 1997, S. 130).

2.2.4 Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

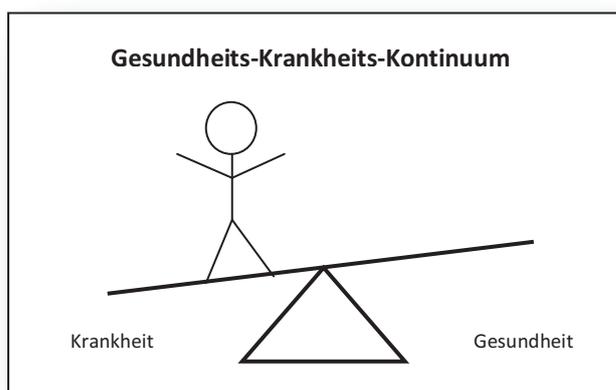


Abbildung 3: eigene Darstellung

Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum beschreibt, ob sich ein Mensch im Gleichgewicht seines Körpers mehr in Richtung Krankheit oder Gesundheit befindet. Menschen können weder ganz krank, noch ganz gesund sein. Auch bei schwerer Krankheit gibt es gesunde Anteile im kranken Organismus. Im Spannungsfeld zwischen Krankheit und Gesundheit bewegt sich ein Mensch durch sein Leben.

Es gibt ebenso Zeiten in denen sich der menschliche Organismus eher in Richtung

¹ SOC ist die Abkürzung für „Sense of Coherence (Kohärenz)“ (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. 1998, S. 28).

Krankheit ausschlägt, wie es Zeiten gibt in denen der Bereich von Gesundheit überwiegt. Krankheit hat ein schwächeres Kohärenzgefühl zur Folge, welches einen positiven Umgang mit Stressoren wiederum erschwert. Werden Spannungen und Stresssituationen jedoch positiv bewältigt, verändert sich die Situation hin zu Gesundheit. Je mehr Gesundheit vorliegt, umso mehr generalisierte Widerstandsressourcen kann ein Mensch aufbauen (vgl. Schnell 2003, S. 12).

2.3 Zusammenhang Lebensbalance und Salutogenese

Um den Zusammenhang zwischen dem Lebensbalance-Modell von Peseschkian und dem Modell der Salutogenese von Antonovsky zu erläutern, zu Beginn eine kurze Geschichte:

Himmel und Hölle

Ein Rechtsgläubiger kam zum Propheten Elias. Ihn bewegte die Frage nach Himmel und Hölle, denn er wollte seinen Lebensweg danach gestalten. „Wo ist die Hölle – wo ist der Himmel?“ Mit diesen Worten nähert er sich dem Propheten, doch Elias antwortete nicht. Er nahm den Fragesteller bei der Hand und führte ihn durch dunkle Gassen in einen Palast. Durch ein Eisenportal betraten sie einen großen Saal. Dort drängten sich viele Menschen, arme und reiche, in Lumpen gehüllte und mit Edelsteinen geschmückte. In der Mitte des Saales stand auf offenem Feuer ein großer Topf voll brodelnder Suppe, die im Orient Asch heißt. Der Eintopf verbreitete einen angenehmen Duft im Raum.

Um den Topf herum drängten sich hohlwangige und tiefäugige Menschen, von denen jeder versuchte, sich einen Teil der Suppe zu sichern. Der Begleiter des Propheten Elias staunte, denn die Löffel, die diese Menschen in den Händen hielten, waren so groß wie sie selbst. Ganz am Ende hatte der Stiel des Löffels einen hölzernen Griff. Der Übrige Löffel, dessen Inhalt einen Menschen hätte sättigen können, war aus Eisen und durch die Suppe glühend heiß. Gierig stocherten die Hungrigen im Eintopf herum. Jeder wollte seinen Teil, doch keiner bekam ihn. Mit Mühe hoben sie ihren schweren Löffel aus der Suppe. Da dieser aber zu lang war, bekam ihn auch der stärkste nicht in den Mund. Gar zu Vorwitzige verbrannten sich Arme und Gesicht oder schütteten in ihrem gierigen Eifer die Suppe ihren Nachbarn über die Schultern. Schimpfend gingen sie aufeinander los und schlugen sich mit den Löffeln. Der Prophet Elias fasste seinen Begleiter am Arm und sagte: „Das ist die Hölle!“

Sie verließen den Saal und hörten das höllische Geschrei bald nicht mehr. Nach langer Wanderung durch finstere Gänge traten sie in einen weiteren Saal ein. Auch hier saßen viele Menschen. In der Mitte des Raumes brodelte ebenfalls ein Kessel mit Suppe. Jeder der Anwesenden hatte einen jener riesigen Löffel in der Hand, die Elias und sein Begleiter schon in der Hölle gesehen hatten. Aber die Menschen waren hier wohlgenährt, und man hörte in dem Saal nur ein leises, zufriedenes Summen und das Geräusch der eintauchenden Löffel. Jeweils zwei Menschen hatten sich zusammengetan. Einer tauchte den Löffel ein und fütterte den anderen. Wurde einem der Löffel zu schwer, halfen zwei andere mit ihrem Esswerkzeug, sodass jeder in Ruhe essen konnte. War der eine gesättigt, kam der nächste an die Reihe. Der Prophet Elias sagte zu seinem Begleiter: „Das ist der Himmel!“ (aus Peseschkian: 2006, S.39f).

Die Menschen, die in dieser Geschichte in der Hölle und im Himmel leben, haben die gleichen Probleme. Sie sehen sich vor denselben Herausforderungen. Jedoch gehen sie unterschiedliche mit ihnen um. Die Problemlösung der BewohnerInnen der Hölle, führt zu Streit, körperlichen Verletzungen, Hunger, Neid und Chaos, während die Menschen im Himmel die Probleme gemeinsam zu lösen versuchen und

dadurch Gesundheit (niemand wird verletzt und niemand muss hungern), Harmonie, Ruhe und Vertrauen erreichen. Im Himmel und in der Hölle gehen die Menschen so vor, wie sie es erlernt haben, gemäß ihrer Erfahrungen (vgl. Peseschkian: 2006, S 39ff). Im Bezug auf die vorliegende Studie wird der Zusammenhang der beiden Modelle von Peseschkian und Antonovsky wie folgt gefasst:

Menschen machen im Laufe ihrer Entwicklung und ihres Lebens bestimmte Erfahrungen und entwickeln bestimmte Strategien mit Problemstellungen und Stresssituationen umzugehen. Antonovsky nennt das Kohärenzgefühl (vgl. vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 2001, S. 25ff). In bestimmten Lebensbereichen besitzen Menschen besondere Fähigkeiten oder haben Interessen entwickelt (Sport, Musik, Spiritualität, Bildung, etc.). Hier liegen Ressourcen und positiv besetzte Themen, welche als Stabilisatoren gesehen werden können. Sie geben dem System des Wohlbefindens und der Lebensqualität Stabilität. Übertragen auf das statische Bild des Daches, das auf den vier Säulen der Lebensbalance (s. S. 9) ruht, können solche besonderen Begabungen und Fähigkeiten tragende Elemente sein. Sie helfen dabei, mit Stressoren und belastenden Situationen umzugehen bzw. diese zu bewältigen. Durch ihre Stabilität werden andere, weniger stabile Lebensbereiche mitgetragen und die Lebensbalance bleibt dennoch in einer Ausgewogenheit. Je mehr das ganze System der Lebensbalance ins Wanken gerät, umso wahrscheinlicher sind gesundheitliche Auswirkungen körperlicher oder psychischer Natur. Bestehen jedoch solche gesundheitlichen Einschränkungen, schwächen diese wiederum die Lebensbalance. Hier kommt es zu einem Kreislauf, den es zu unterbrechen gilt. Antonovsky nennt hier das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum, das angibt, ob ein Mensch sich mehr im Bereich von Gesundheit oder Krankheit befindet (Schnell 2003, S. 12).

Bezogen auf die Zielgruppe dieser Studie und das angestrebte neue Konzept der Erlacher Höhe in Freudenstadt bedeutet dies, die besonderen Fähigkeiten und Interessen der Einzelnen zu stärken und dadurch dem System der Lebensbalance mehr Stabilität zu geben. Um diese Fähigkeiten herausfinden zu können, müssen alle Bereiche der Lebensbalance in den Blick genommen werden. Die dadurch gewonnen Erkenntnisse sind wiederum im Konzept zu berücksichtigen.

3. FORSCHUNGSSTAND

Im Bezug auf die Forschung zum Kohärenzgefühl (SOC) liegen Ergebnisse aus qualitativen und quantitativen Forschungen vor. Antonovsky hat zur Untersuchung des Kohärenzgefühls einen Fragebogen entwickelt, der eine Überprüfung seines Konzepts ermöglicht. Er wird „Orientation to Life Questionnaire“ genannt (S. Antonovsky: 1983). Antonovsky hat auf der Grundlage von 51 Interviews einen Fragebogen mit 29 Fragen entwickelt. Sein Fragebogen gliedert sich in drei Teile:

1. Verstehbarkeit (comprehensibility) mit 11 Fragen
2. Handhabbarkeit (manageability) mit 10 Fragen
3. Sinnhaftigkeit (meaningfulness) mit 8 Fragen

Dieser Fragebogen ist in mehreren Sprachen erschienen. Inzwischen liegt auch eine deutsche Version vor. Jedoch ist dieser Fragebogen bislang nicht standardisiert (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 2001, S. 40f).

Seit den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts liegen ca. 50 Studien vor, welche mit dem „SOC-Fragebogen“ durchgeführt und publiziert wurden. Da die Salutogenese in dieser Arbeit lediglich als zusätzliches Konzept, das im Zusammenhang mit der Lebensbalance steht, gesehen wird und die deutsche Version des „SOC-Fragebogens“ noch nicht standardisiert ist, wurde auf die Übernahme von Items verzichtet.

Zum Modell der Lebensbalance liegen bislang keine Studien vor, welche sich auf das Konzept von Nossrat Peseschkian stützen. In Büchern zu Burnout und Stressbewältigung (s. Rothlin / Werder: 2007 und Münchenhausen: 2009) und im Internet (s. Seiwert Institut GmbH, Recherche vom 15.07.2010) finden sich zahlreiche Fragekataloge zur Selbsteinschätzung der Lebensbalance. Jedoch sind meist nur sehr unzureichende Auswertungskriterien angegeben, welche ein fundiertes wissenschaftliches Arbeiten nicht ermöglichen.

Aufgrund der genannten Gründe wurde für diese Forschungsarbeit ein eigener Fragebogen erstellt und der Versuch einer Pionierarbeit unternommen. In einem solchen Vorgehen sind Vor- und Nachteile zu sehen. Die erhobenen Daten sind schwer zu vergleichen und entsprechende Rückschlüsse können nicht gut in einen Gesamtkontext eingeordnet werden. Aus Gründen der Vergleichbarkeit wurden

Fragen aus der ALLBUS-Studie² 2004 übernommen. Der Vorteil dieses Vorgehens ist, dass die Ergebnisse dadurch vergleichbar werden.

TEIL B

4. PLANUNG

4.1 Ablauf und Methode

Fragestellung: Wie ist die Lebensbalance von Menschen in prekären Lebenslagen und welche Anforderungen stellt dies an die Hilfsangebote der Erlacher Höhe in Freudenstadt?

Hypothese: Schwierige Lebenssituationen im Sinne der hier beschriebenen Zielgruppe, führen zur Beeinträchtigung der Lebensbalance.

Forschungsgegenstand: Menschen in prekären Lebenslagen, die sich in einem Hilfsangebot der Erlacher Höhe befinden.

Zeitraum: 01. Juli 2010 bis 23. Juli 2010.

Grundgesamtheit: Integrationsbeschäftigte, ehrenamtlich Beschäftigte der Arbeitsprojekte, Bewohnerinnen und Bewohner des Aufnahmewohnheims, Personen die sich im Betreuten Wohnen nach § 67 SGB XII befinden.

Stichprobe: Die Befragung beschränkt sich auf Personen, die sich in Angeboten der Erlacher Höhe Freudenstadt/Horb und der Erlacher Arbeitshilfen befinden. Da die Ergebnisse des Forschungsprojekts in ein neues Konzept der Erlacher Höhe Freudenstadt einfließen soll, wurden die Menschen für die Befragung ausgewählt, die sich aktuell in Hilfsangeboten der Erlacher Höhe Freudenstadt befinden. Um eine größere Grundgesamtheit zu erhalten wurden zusätzlich Personen aus der Abteilung der Erlacher Arbeitshilfen befragt. Bei der Auswahl der Stichprobe wurden Personen, die im Befragungszeitraum greifbar und nicht aufgrund von Krankheit, Therapie und ähnlich Gründen arbeitsunfähig waren.

Untersuchungsmethode: Die Befragung wird mittels eines Fragebogens durchgeführt. Dabei werden die Befragten in Gruppen von 5 bis 15 Personen eingeteilt und befragt. Die Forscherin gibt jeder Gruppe zu Beginn Informationen zum Hintergrund

² Abkürzung für die Allgemeine Bevölkerungsumfrage der Sozialwissenschaften, durchgeführt durch die GESIS-ZA in Köln und die GESIS-ZUMA in Mannheim.

und zu den Zielen der Befragung. Die Untersuchungsmethode bzw. das Instrument wird erklärt. Während der Befragung ist sie im Raum, um mögliche Fragen zu beantworten.

Rolle der Forscherin: [REDACTED] arbeitet seit 01.07.2009 bei der Erlacher Höhe in der Abteilung Freudenstadt. Zu ihren Aufgaben gehört die sozialdienstliche Beratung und Begleitung der Integrationsbeschäftigten, die Durchführung von Seminaren zu verschiedenen Themen, die Fachberatung nach § 67 SGB XII in Horb, Gruppengespräche in den verschiedenen Arbeitsprojekten, Betreutes Wohnen nach §67 SGB XII einer jungen Frau und der Betrieb des JobCafés in dem Gäste Unterstützung bei der Arbeitssuche und Kaffeespezialitäten zu sehr geringen Preisen erhalten. Zusätzlich ist sie in einer Reihe von Projektgruppen zur Erstellung von neuen Konzepten tätig. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass die Forscherin den Befragten in Freudenstadt und Horb gut bekannt ist, während sie in der Abteilung der Erlacher Arbeitshilfen gänzlich unbekannt ist. Viele der Befragten in Freudenstadt erhalten durch Frau [REDACTED] Unterstützung bei unterschiedlichen Problemstellungen. Aus diesem Grund wird hier besonders darauf geachtet, die Anonymität der Befragten zu wahren.

Ablauf:

1. Vorgespräch mit dem Abteilungsleiter der Erlacher Höhe Freudenstadt [REDACTED]
 - Projekt, Thema, Absicht vorstellen
 - Abstimmung und Anpassung an die Anforderungen des ESF
 - Zustimmung erfragen
 - Modalitäten klären (Befragungszeitraum, Umfang der Befragung, Ablauf der Befragung, Räumlichkeiten)
 - Informationen die an das Gesamtteam weitergegeben werden sollen besprechen
 - Durchführungstermin abstimmen
 - Dank und Verabschiedung
2. Vortreffen zur Besprechung des Pretests mit der Arbeitsanleiterin der Kreativwerkstatt ([REDACTED])
 - Informationen zum Hintergrund der Befragung geben
 - Termin für den Pretest vereinbaren
 - Modalitäten klären (Raum, Stifte, etc.)
 - Dank und Verabschiedung
3. Durchführung des Pretests
 - Den Probanden den Hintergrund der Befragung erläutern, das Thema und die Methode vorstellen
 - Informieren darüber, dass sie die Pretestgruppe sind und die Gründe dafür nennen
 - Sicherheit geben

- Beantworten von offenen Fragen
 - Durchführung
 - Dank und Verabschiedung
4. Information des Gesamtteams der Erlacher Höhe in Freudenstadt
 - Grund und Ziel der Befragung
 - Ablauf
 - Bekanntgabe der Reihenfolge und Termine für die Befragungen der einzelnen Arbeitsprojekte
 - Einblick in die Ergebnisse des Pretests
 - Beantwortung von offenen Fragen
 - Dank für die Unterstützung
 5. Telefonisches Vorgespräch mit der Abteilungsleiterin der Erlacher Arbeitshilfen
 - Projekt, Thema, Absicht vorstellen
 - Zustimmung erfragen
 - Modalitäten klären (Befragungszeitraum, Umfang der Befragung, Ablauf der Befragung, Räumlichkeiten)
 - Informationen die an das Gesamtteam weitergegeben werden sollen besprechen
 - Durchführungstermin abstimmen
 - Dank und Verabschiedung
 - Email zur Bestätigung des Besprochenen senden
 6. Feldforschung und Datenerhebung
 - Die Probanden werden in Gruppen eingeteilt und an unterschiedlichen Terminen befragt.
 - Information über Grund und Ziele der Befragung
 - Klärung von offenen Fragen
 - Durchführung
 - Dank und Verabschiedung
 7. Dateneingabe/Auswertung
 8. Weitere Bearbeitung durch die Projektgruppe der Erlacher Höhe

4.2 Begründung der Methode

Das Ziel der Studie zur Lebensbalance von Menschen in schwierigen Lebenslagen ist es, Erkenntnisse über, die Lebensbalance, die sich daraus ergebenden Anforderungen, an künftige Hilfsangebote, zu gewinnen. Dies bezieht sich besonders auf Angebote welche die Erlacher Höhe in Freudenstadt bereits anbietet bzw. in Zukunft anbieten könnte. Die Ergebnisse sollen Grundlage für ein neues Konzept mit Förderung durch den Europäischen Sozialfonds sein. Um dies zu gewähren, muss die Methode zur Erforschung der Lebensbalance auf die Zielgruppe abgestimmt sein. Da Menschen in schwierigen Lebenslagen häufig Scham empfinden und vielfach lange Zeit benötigen, um über ihre Probleme zu sprechen, musste bei der Wahl der Methode besonders auf Anonymität geachtet werden. Aus diesem Grund

wurde ein Fragebogen entwickelt, der sich auf die vier verschiedenen Bereiche der Lebensbalance nach Peseschkian bezieht. Vor der Befragung werden Hintergrundinformationen zur Befragung an die Gruppen gegeben und offene Fragen beantwortet. Belange des Datenschutzes und die Verwendung der Daten werden ebenfalls angesprochen. Dies dient dazu, Sicherheit zu geben und evtl. Ängste abzubauen.

5. DURCHFÜHRUNG DER STUDIE

5.1 Rahmenbedingungen

5.1.1 Grundüberlegung

Das Konzept, welches aus den Ergebnissen der Studie entwickelt werden soll, bezieht sich auf den Abschnitt C 8.2 der Richtlinien zur Förderung über den ESF. Dieser Abschnitt strebt die „Stabilisierung von Lebensverhältnissen und Verbesserung der Teilhabe am Arbeitsmarkt von Gruppen mit besonderen Vermittlungshemmnissen“ (Land Baden-Württemberg: Recherche vom 12.09.2010, S. 97) an. Nun kann jedoch festgehalten werden, dass der direkte Zugang zu Beschäftigung und Arbeit, bei allen Bestrebungen, keinesfalls der Regelfall ist. Meist stehen im Einzelfall so viele Faktoren einer Beschäftigungsaufnahme entgegen, dass es Sinn macht, sich mit dem ganzen Menschen in seinen verschiedenen Lebensbereichen und mit seinen individuellen Bedürfnissen zu befassen. Das bedeutet, es geht um eine ganzheitliche Sicht und um eine ganzheitliche Vorgehensweise. Greift man auf das Lebensbalance-Modell nach Peseschkian zurück, so kann man von vier wesentlichen Lebensbereichen ausgehen (vgl. Schmelcher: 2003, S. 52).

1. Beruf und Leistung
2. Soziale Kontakte
3. Körper und Gesundheit
4. Sinn und Kultur

Diese Lebensbereiche müssen in ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen, um ein zufriedenes und gelingendes Leben zu führen. Menschen, die sich in Hilfsangeboten der Erlacher Höhe befinden, sind in der Regel lange Zeit arbeitslos. Das Ungleichgewicht im Bereich Beruf / Leistung über einen langen Zeitraum hat, wenn man Peseschkian zugrunde legt, auch Auswirkungen auf die anderen Lebensbereiche. Aus diesem Grund sollen in einem neuen Konzept Strukturen und Module vorgehalten bzw. geschaffen werden, die alle vier Lebensbereiche im Blick haben und

die Lebensbalance fördern bzw. stabilisieren sollen. Durch die Förderung der Zufriedenheit und des Wohlbefindens in den anderen Lebensbereichen, wird auch das Ziel Arbeit, direkt und indirekt, gefördert. Im Rahmen eines solchen Konzepts könnten bestehende Strukturen der Einrichtung und im Gemeinwesen genutzt werden. Gleichzeitig bietet die Konzeptidee Perspektiven für Querschnittsziele, d.h. auch für die Weiterentwicklung von Strukturen und der Neuentwicklung von Modulen.

5.1.2 Die Einrichtung

Die Erlacher Höhe wurde 1891 als „Arbeiterkolonie Erlach“ vom Verein für Arbeiterkolonien in Württemberg e.V.³ gegründet. Heute ist die Erlacher Höhe ein traditionsreiches und innovatives diakonisches Sozialunternehmen, das in sechs Landkreisen mit insgesamt neun Abteilungen tätig ist. Die Abbildung zeigt die Standorte der Einrichtung (vgl. Erlacher Höhe: Recherche vom 14.04.2010). Das Ziel der Erlacher Höhe ist es, Menschen in sozialen Notlagen zu helfen. Zu diesem Zweck werden an 15 Orten in ländlichen Gegenden Baden-Württembergs, Einrichtungen unterhalten, welche Dienste für Menschen in Notlagen anbieten. Darunter sind Wohnheime für wohnungslose Menschen, Fachberatungsstellen, Arbeitsprojekte, Tagesstätten, Therapieeinrichtungen und weitere Dienste (vgl. Erlacher Höhe: Stand 08-2009. S. 1). Im Bereich der Hilfe für wohnungslose Menschen sind die Angebote vielfältig und reichen von nieder-

schwelligem Beratungsangeboten, bis hin zu stationären, spezifisch ausgerichteten Hilfen wie zum Beispiel die sozialtherapeutische Einrichtung „Helle Platte“, oder die „Therapeutischen Wohngemeinschaften“ in Backnang und Murrhardt. In diesen Einrichtungen werden suchtkranke, wohnungslose Menschen bei der Festigung der



Abbildung 4: Standorte der Erlacher Höhe in Baden-Württemberg, vgl. Erlacher Höhe Freudenstadt: 2010, S. 22

³ Der Verein heißt heute: Verein für Soziale Heimstätten in Baden-Württemberg e.V.

begonnen Suchtmittelabstinenz und der Bewältigung der individuellen Problemlagen unterstützt (vgl. Erlacher Höhe: Recherche vom 14.04.2010). Neben den Hilfen für wohnungslose Menschen, werden auch differenzierte Beschäftigungs-, Qualifizierungs-, und Integrationsangebote für arbeitslose Menschen angeboten. Diese richten sich an Hilfesuchende nach SGB II und SGB XII. Mit dem Ziel der Beseitigung und Milderung vorhandener Behinderungen und deren Folgen, sichert z.B. das „Haus an der Rems“ in Waiblingen-Beinstein chronisch mehrfach beeinträchtigten, abhängigkeiterkrankten Menschen, soziale Teilhabe und ein Leben in Würde. Die „Altenhilfe Erlacher Höhe“ bietet Hilfe für Menschen in sozialen Schwierigkeiten mit Pflegebedarf. Ergänzend zu einer vollstationären Tages- und Nachtpflege in allen Pflegestufen werden bedarfsgerechte Leistungen in der psychosozialen Betreuung angeboten (vgl. Erlacher Arbeitshilfen: Stand 06-2007, S. 2ff). Diese Studie bezieht sich vor allem auf die Abteilung der Erlacher Höhe in Freudenstadt. Die Erlacher Arbeitshilfen mit Sitz in Oppenweiler und Großerlach wurde hinzugezogen, um eine aussagekräftige Stichprobe ziehen zu können. Aus diesem Grund wird an dieser Stelle näher auf die Abteilung in Freudenstadt mit ihren speziellen Angeboten eingegangen. Einige Zahlen im Bezug auf das gesamte Unternehmen sollen zusätzlich Auskunft über die Größe der Geschäftsbereiche der Erlacher Höhe geben.

Die Erlacher Höhe in Freudenstadt bietet Angebote in zwei Bereichen an. Einerseits Hilfen für Menschen in sozialen Schwierigkeiten nach § 67 SGB XII. Diese Angebote richten sich an wohnungslose Menschen, Menschen die nicht mehr wohnfähig sind, Einrichtungs- und Haftentlassene und Menschen in komplexen Problemlagen. Andererseits werden Hilfen für langzeitarbeitslose Menschen angeboten. Dabei handelt es sich um Maßnahmen nach § 16 SGB II, zum Teil in Kombination mit § 67 SGB XII. Die Angebote der Erlacher Höhe in Freudenstadt gliedern sich in die Fachberatungsstelle mit der angebundenen Tagesstätte „Windrad“, dem Aufnahmewohnheim für Wohnungslose, dem Betreuten Wohnen und dem sozialen Beschäftigungsunternehmen. Das soziale Beschäftigungsunternehmen gliedert sich wiederum in verschiedene Arbeitsprojekte:

- Die hauswirtschaftlichen Dienste von „Picobello“
- Die „Kommode“ in Freudenstadt
- Die „Kommode“ in Horb
- Das „StattLädle“