

## 4 Diskussion

In der folgenden Diskussion werden zuerst die Ergebnisse der Recherche zum Phänomen der Geduld interpretiert und hinsichtlich des Stellenwerts der Geduld bei jungen Erwachsenen im Zusammenhang des (sozial-)pädagogischen Coachings gedeutet. Anschließend werden Kriterien für die Entwicklung von Empfehlungen genannt, Forschungsbedarfe aufgezeigt sowie die Untersuchung kritisch reflektiert. Die Formulierung von konkreten Handlungsempfehlungen für die Praxis des Coachings erfolgt gesondert in Kapitel 5.

### 4.1 Interpretation der Untersuchung im Forschungskontext

Die wesentlichen Ergebnisse dieser Arbeit resultieren aus den in der Einleitung beschriebenen Forschungsproblemen, unterteilt in die Teilprobleme 1 bis 3. Die Forschungsprobleme lauteten:

- Teilproblem 1: Es fehlt ein Überblick über das Phänomen der Geduld in der Forschung.
- Teilproblem 2: Die Sichtweise junger Erwachsener bezüglich der Geduld ist nicht bekannt.
- Teilproblem 3: Empfehlungskriterien zur Berücksichtigung der Geduld im Coaching fehlen.

In der vorliegenden Arbeit wurden diese drei Forschungsprobleme gemäß der ihnen zugehörigen Forschungsfragen untersucht. In den folgenden Unterkapiteln werden die Ergebnisse dieser Untersuchung interpretierend unter dem Fokus des (sozial-)pädagogischen Einzelcoachings junger Erwachsener eingeordnet.

## 4.1.1 Interpretation zum Phänomen der *Geduld* in der Forschung

Das *erste Teilproblem* des Forschungsproblems verdeutlicht, dass ein Überblick darüber fehlt, wie Geduld in der geschichtlichen Entwicklung sowie in der aktuellen Forschung gesehen wird und als Ressource in der Lösung komplexer (sozial-)pädagogischer Problemlagen berücksichtigt wird. In den folgenden Unterkapiteln werden von daher die Ergebnisse der Untersuchung zum Thema *Geduld* unter der geschichtlichen Perspektive, aus relevanten Forschungsansätzen, aus Studien und den darin auszumachenden Forschungsfeldern interpretierend gedeutet.

### 4.1.1.1 Interpretation ausgewählter historischer Quellen zur ‚Geduld‘

Historisch verwurzelte Geduldsaussagen spiegeln den jeweiligen Zeitlauf und den gesellschaftlichen Geist wider. Hierin formulieren sie die Anforderungen, über einen Zugang zur Geduld den Herausforderungen des Alltags gerecht zu werden und sich hierbei bewusst für bedeutende und persönlich motivierende Ziele auch unter schwierigen Einflüssen und Machtverhältnissen sowie über lange Zeit einzusetzen. Sie zeigen die Gefahr auf, die Forderung zur Geduld im Sinne strategisch-politischer sowie persönlicher Interessen manipulativ zu missbrauchen. Wird die Geduld jedoch dazu genutzt, ein ethisches wertvolles Ziel oder ein bedeutendes Gut wie die Gesundheit zu erreichen bzw. zu erhalten, so kann ihr eine stärkende Kraft zur Veränderung schwieriger Lebenslagen zukommen.

Für ein tiefergehendes Verständnis der *Geduld als einer Ressource* für Beratungsprozesse junger Erwachsener war es deshalb im Sinne der Gesundheitsförderung wertvoll, exemplarische Biografien im historischen Verlauf zu betrachten und relevante Aussagen über Geduld für den Kontext des (sozial-)pädagogischen Coachings zu identifizieren. Die Ergebnisse werden nach den sechs Zeitphasen der Antike, der jüdisch-christlichen Wurzeln, der Entwicklung des Christentums, der Entwicklung klösterlichen Lebens, der Industrialisierung und der Gegenwart gebündelt interpretiert.

#### 4.1.1.1.1 *Geduld* in der Antike

In den *Sententien* des *Publilius Syrus* (vgl. Kapitel 2.3.1.1), einer Sprüchesammlung, die Alltagserfahrung der Bevölkerung widerspiegelt, bringt *Publilius Syrus* die Geduld in den Zusammenhang mit etwas Wertvollem, Geheimnisvollem, Mut, Glück und seelischem Wohlergehen.

Der Politiker *Cicero* (vgl. Kapitel 2.3.1.2) verdeutlicht mit seiner Frage „Wie lange noch, Catilina, willst du unsere Geduld mißbrauchen?“<sup>101</sup> eine Kritik an seinem Kollegen, die Geduld anderer Menschen nicht für falsche politische Zwecke zu nutzen. Gleichzeitig stellt er die Geduld in einen zeitlichen Prozess. Da er sich in seinen Texten mit der Etymologie des Wortes ‚Toleranz‘ beschäftigt, könnte man den Transfer ziehen, dass für ihn eine Instrumentalisierung der Geduld nicht zu tolerieren ist.

Der Schriftwechsel zwischen *Seneca* (vgl. Kapitel 2.3.1.3) und *Serenus* beschreibt den Beratungsprozess eines Politikers, der an der Fülle seiner Präsenzaufgaben leidet. In seiner Empfehlung rät der lebenserfahrene *Seneca* zu einer Geduld, die den Menschen darin unterstützt, das Leben in all seinen Einflüssen ausgewogen und unaufgeregt zu führen. Emotionen versteht *Seneca* darin als Ablenkungen. Hier ist die Frage zu stellen, ob es für heutige junge Erwachsene nicht hilfreich ist, auch wenn die mentale Haltung der Gemütsruhe und Balance aller Lebenseinflüsse wohlthuend sein kann, die motivierende Kraft von Emotionen (vgl. Kapitel 2.4.5.1 *Gehirn und Lernen*) für psychosozial gesundheitliche Entwicklungen verstärkt zu nutzen.

#### 4.1.1.1.2 *Geduld* in jüdisch-christlichen Wurzeln

Ein Überblick durch das *Alte Testament* (vgl. Kapitel 2.3.2.1) und das *Neue Testament* (vgl. Kapitel 2.3.2.2) zeigt, dass der Begriff der ‚Geduld‘ auf eine tiefe Alltagserfahrung der Menschheit in der Bewältigung schwieriger Lebensumstände verweist. *Otto Friedrich Bollnow* beschreibt, dass im Christentum anstelle von Ruhm und Ehre Tugenden wie „Glaube, Liebe und Hoffnung“ (Bollnow 1958, S. 66) an Bedeutung gewinnen. *Carola Barchet* (2015) betont, dass die Bibel die Geduld nicht als Tugend verstehe, sondern als besondere Erfahrung des Volkes Israel mit seinem Gott, der in seiner Langmut und Liebe ohne Zorn agiere. Im Vergleich der beiden Aussagen zur Geduld wird deutlich, wie sich die Sichtweise von einer Geduld als Tugend und Geduld als Erfahrung in einem relativ kurzen Zeitintervall ändern kann. Die drei Begriffe ‚Glaube, Liebe und Hoffnung‘ weisen aber ein durchgehendes Muster der Reflexion der Geduld von der Entwicklung des Christentums bis in die Gegenwart auf.

#### 4.1.1.1.3 *Geduld* in der Entwicklung des Christentums

Die Aussagen zur Geduld von *Cyprian von Karthago* (vgl. Kapitel 2.3.3.1) zeigen, dass die Geduld in den Anfängen des Christentums einerseits als Alltagsressource verstanden und gleichzeitig als Mittel genutzt wird, um Andersgläubigen die Schuld an jeglichem Leid zuzuschreiben. In einer Verbindung zwischen der Idee der Erbsünde und der Zuschreibung von ‚Ungeduld‘ als Ursache für Leid und Verfolgung

101 Vgl. „Quousque tandem, Catilina, abutere patientia nostra?“ in *Catilinam oratio* 1,1,1 aus der Übersetzung von Kudla 2015, S. 115, Stelle 694.

der Christ\*innen wird hier ein Feindbild insbesondere gegenüber dem Volk der Juden\*innen aufgebaut. Nach heutigem Moralverständnis, das in der Erklärung der Menschenrechte fest verankert ist, und gleichzeitig in einer weltweiten gesellschaftlichen Strömung, die von Fremdenfeindlichkeit und Antisemitismus geprägt wird, stößt seine Haltung an Toleranzgrenzen. Erklären, nicht befürworten, lässt sich *Cyprians* Sichtweise nur aus der Verfolgungsgeschichte der Christ\*innen in der Anfangszeit des Christentums.

In dieser Zeit des Erlösungsdenkens bewegt sich neben *Cyprian* etwas später auch *Augustinus von Hippo* (vgl. Kapitel 2.3.3.2). Für ihn ist es jedoch zentral, die Geduld strategisch zu verstehen. Hierin differenziert er zwischen einer ‚falschen Geduld‘, die sich für ihn aus dem Begehren nährt, also Härte widerspiegelt und nicht zu bewundern ist, und einer ‚guten Geduld‘, die sich in Weisheit, Ausdauer und Standhalten für einen guten Grund notfalls bis zum Lebensende bewährt. Orientiert man sich an dem Verständnis der Geduld von *Augustinus*, so müsste eine Instrumentalisierung des Begriffes der ‚Geduld‘ kritisch beobachtet und sachlich aufgedeckt werden. Der fälschliche Nutzen der Geduld dürfte demnach nicht ‚geduldet‘, das heißt ‚toleriert‘ werden.

#### 4.1.1.1.4 *Geduld in der Entwicklung des klösterlichen Lebens*

Wird *Franz von Assisi* (vgl. Kapitel 2.3.4.1) Lebensweg berücksichtigt, so sind sowohl sein wertschätzender Blick auf das Lebendige wie auch seine Radikalität, seiner inneren Stimme, seiner Berufung zu folgen und für ein Leben in Armut alles aufzugeben, prägend für sein Verständnis der Geduld. Für ein Coaching junger Erwachsener bietet sein Weg ein Modell der Klärung zu den Fragen ‚Wie will ich wirklich leben? Und für wen oder was will ich mein Leben im Innersten einsetzen?‘ Das bedeutet nicht, dass jeder junge Mensch wie *Franz von Assisi* Konsum und Wohlstand weitgehend entsagen muss. Aber eine Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Zielen im Abgleich mit einer wirtschaftlich-kapitalistisch geprägten Gesellschaft ist für alle jungen Menschen in ihrer Lebenszielplanung unabdingbar. Dies zeigt sich schon in der Frage nach der Berufswahl, den Verdienstmöglichkeiten und den Aufstiegschancen bis hin zu dem für junge Menschen relevanten Thema des Umganges mit den Ressourcen der Natur. Dem Verständnis *Franz von Assisi* zufolge sollte jeder Mensch sich die Frage stellen, in welcher Form er Teil der Schöpfung ist, und mit welchen Menschen und anderen Lebewesen er während seines Lebens unterwegs sein möchte und kann. Dem heutigen Bedürfnis junger Menschen nach mehr Nachhaltigkeit und Umweltgerechtigkeit (vgl. Kapitel 2.1.3) kommt sein Ansatz zur Geduld entgegen.

*Katharina von Sienas* (vgl. Kapitel 2.3.4.2) Leistung als Frau in ihrer Zeit, als Mystikerin, als Beraterin und als Kirchenlehrerin im Streben nach Frieden in der Kirche und in Europa ist bemerkenswert. Trotz ihres disziplinierten Lebensstils setzt sie sich gezielt dafür ein, die Unterschiedlichkeit der Menschen zu akzeptieren. Gleichzeitig lässt sich jedoch *Katharinas* Haltung, den von ihr formulierten „Eigenwillen“ (Stöhr 2015, S. 120–133), der stellvertretend für Sinnlichkeit und Gefühle steht, abzutöten, um Geduld zu erlangen, aus heutiger Sicht im Coaching nicht vertreten. Nachvollziehen lässt sich ihre Haltung nur in einem Verständnis des zeitlichen Kontextes, in dem die Unterordnung unter einen göttlichen Willen die oberste Maxime für das Handeln war. In der Gegenwart ist die Förderung der Individualität und der Entwicklung der Persönlichkeit auch unter Berücksichtigung der Emotionalität ein zentrales (sozial-)pädagogisches Ziel. Dies gilt auch für das Coaching.

*Teresa von Ávila* (vgl. Kapitel 2.3.4.3) grenzt sich in ihrem Gebet „*Geduld ist alles*“ (Stöhr 2014, S. 176) von den Lebenszielen ab, die ihre Erfüllung nur in der Vermehrung weltlicher Macht, Reichtum und Leistung statt im Vertrauen in ein göttliches Handeln haben. Für ein Coaching junger Erwachsener bietet ihr Geduldverständnis ein Modell, um sich mit dem eigenen Lebensweg auch unter schwierigen Startbedingungen auseinandersetzen zu lernen.

Unabhängig davon, ob sich eine Person in der heutigen Zeit für gläubig oder nicht gläubig hält, ist bei *Johannes vom Kreuz* (vgl. Kapitel 2.3.4.4) der Bezug zur Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit von Interesse. Wie bei *Teresa von Ávila* ist bei ihm nicht der Mensch willentlich der alleinige Entscheider oder ‚der Macher‘, der die Geduld für das Erreichen eigener Ziele in Betracht zieht und einsetzt, sondern es gibt für ihn einen Gott oder eine übergeordnete Kraft, der bzw. die den Menschen mit Geduld ausstattet und ihm in passender Zeit Impulse für seinen Weg zeigt.

*Franz von Sales* (vgl. Kapitel 2.3.4.5) geht in seinem Geduldverständnis von einem spirituellen Weg aus, Geduld durch ein alltägliches, tugendhaftes Handeln in kleinen Schritten praktizieren zu können. Indem er sich als Mensch dem Menschen zuwenden und von diesem und seiner Lebenssituation lernen will, nimmt er einen prägenden Einfluss auf den Ansatz der Persönlichkeitsentwicklung in der Bildungsarbeit, Jugendseelsorge und Jugendarbeit, der Jugendsozialarbeit und der beruflichen Orientierung.

#### 4.1.1.1.5 *Geduld* in der Industrialisierung

*William Bernhard Ullathornes* (vgl. Kapitel 2.3.5.1) Definition der Geduld als „starke männliche Tugend“ (Ullathorne 1912, S. 10) lässt sich nur aus einer Zeit heraus verstehen, in der Bildung und Führung in der Gesellschaft vorrangig Männern vorbehalten ist. Sein Verständnis der Geduld verdeutlicht, welcher gesellschaftliche Wand-

lungsprozess im sich entwickelnden Kampf um die Gleichberechtigung von Frauen zu den Zeiten des Werkes von *Ullathorne* in England und weltweit noch ansteht. Es zeigt aber auch, wie Geduld zur Legitimation gesellschaftlicher Rollen benutzt werden kann, und wie jede Aussage über Geduld in ihrem spezifischen Kontext verwurzelt ist. In Bezug auf ein Coaching ist davon auszugehen, dass *Ullathorne* heutigen jungen Erwachsenen durch seine traditionalistische Orientierung und seine Verbindung von Geduld mit Selbstdisziplin und sein einseitiges Geschlechterverständnis nur schwerlich ein Rollenvorbild bietet. Was junge Erwachsene jedoch von ihm lernen können, ist der Wert, der eigenen Berufung zu folgen und dabei unterschiedliche Berufsrollen auszuprobieren.

*Mahatma Gandhi* (vgl. Kapitel 2.3.5.2) setzt sich über seinen Weg der „Nicht-Gewalt“ (Otto 1984, S. 7) dafür ein, andere Menschen, Religionen und Kulturen akzeptieren zu lernen und mit ihnen höflich und freundlich umzugehen. Damit leistet er einen wesentlichen pädagogischen und politischen Beitrag zur Entwicklung der Idee einer offenen und toleranten Gesellschaft. Indem *Gandhi* den Begriff der „unerschöpflichen“ (Gandhi aus ‚Self-restraint v. self-indulgence, 1928‘ zitiert in Otto 1984, S. 90) Geduld aufgreift, stellt er die Geduld in den Kontext einer persönlichen Ressource im Sinne des Guten. Wie *Ullathorne* verbindet *Gandhi* die Geduld mit einem Ansatz der „Selbstzucht“ (ebd.) und spiegelt damit eine Haltung seiner Zeit wider, über die sich ein Mensch aus sich heraus mit Disziplin auf ein gewolltes Ziel hin selbst erziehen kann und sollte. *Gandhis* Denken als ein möglicher Weg im Umgang mit Konflikten und einer Friedenslösung wirkt weltweit immer noch in die Thematisierung gesellschaftlich verwurzelter Ungerechtigkeiten sowie die Bewältigung von Armut hinein. Für junge Erwachsene stellt er sich mit seinem Geduldsbegriff als eine Vorbildfigur heraus, an der sich ein Umgang mit Macht und Machtmissbrauch reflektieren lassen. Es kann jedoch angenommen werden, dass sein entschiedener Weg für viele junge Erwachsene, die sich an westlichen Werten ausrichten, polarisierend, wenn nicht sogar überfordernd, ist, sodass eine direkte Orientierung an seinem Handeln für sie nicht naheliegend ist. In diesem Sinne betont *Bauschke* (2018, S. 31; vgl. auch Wessler 2019, S. 771–780), dass *Gandhi* auch in Indien einerseits eine große Anhängerschaft habe, und es gleichzeitig einen so starken Widerstand gegen seine Ziele gebe wie nie zuvor.

*Rainer Maria Rilke* (vgl. Kapitel 2.3.5.3) erinnert den jungen Dichter *Kappus* in einem Brief daran, dass er seiner eigenen Entwicklung mit Ruhe und der Gewissheit auf das Reifen notwendiger Anliegen in der Zeit vertrauen könne. Die Geduld sieht er als Unterstützung in diesem Prozess. Damit bietet *Rilke* eine Grundlage dafür, Geduld als eine Ressource zu verstehen, die die Entwicklung relevanter Anliegen aus dem Inneren einer Person heraus fördern kann.

*Maria Montessori* (vgl. Kapitel 2.3.5.4) verweist ebenso auf eine Geduld als innewohnende Ressource und Fähigkeit, die jeder Mensch von Geburt an hat und die durch eine gute Lernumgebung mit anregenden Herausforderungen und einer wertschätzenden und vertrauensvollen pädagogischen Haltung gefördert werden kann. *Montessori* bietet durch ihren reformpädagogischen Ansatz ein Modell und ein Vorbild, wie Geduld im professionellen pädagogischen Handeln und Reflektieren so Eingang finden kann, dass junge Menschen mit ihren Bedarfen und Fähigkeiten im Mittelpunkt stehen.

Das Verständnis der Geduld von *Rilke* wie *Montessori* bieten demnach eine Argumentationsgrundlage für ein Coaching, dass die Geduld als eine vorhandene Ressource in der persönlichen Entwicklung junger Erwachsener versteht.

#### 4.1.1.1.6 *Geduld in der Gegenwart*

Der Ansatz von *Romano Guardini* (vgl. Kapitel 2.3.6.1) zur Geduld ist für die Begleitung von psychosozial orientierten Coachingprozessen wertvoll, weil *Guardini* seinen eigenen seelischen Leidensprozess und sein Ringen um seine Berufung transparent macht. Damit bietet er ein Vorbild für krisenhafte Entwicklungsprozesse junger Erwachsener (vgl. Wolfersdorf 2011, S. 145). Auch wenn *Guardini* seine Wurzeln im Christentum sieht, öffnet er sich für die Suchbewegungen anderer Religionen sowie Personen in Glaubens- und Lebenskrisen (vgl. Köberle 1986, S. 15) und positioniert sich hierzu. Indem für *Guardini* die Geduld immer wieder neu beginnt (vgl. *Guardini* 2013, S. 65), stellt er sich aus heutiger Sicht in die Nähe der Philosophie der Achtsamkeit (vgl. Kapitel 2.4.7), die ebenso den beständigen Neubeginn allen Seins betont.

In seinem Gedicht *Jedes Werden braucht Geduld* nutzt *Friedrich Bonhoeffer* die Metapher, dass jede Person eine Zeit der ‚Blüte‘ habe. Darin geht er von einer Entwicklungsidee des Lebens aus. Die Geduld sieht er als einen Zustand des Wartens, die den Menschen auf diesem Weg still begleitet. In der Orientierung an *Dietrich Bonhoeffer* (vgl. Kapitel 2.3.6.2), der sich bewusst auch unter der Hinnahme seines Todes für ein Engagement gegen eine Diktatur entschieden hat, lässt sich die Hypothese verfolgen, dass sich Geduld besonders im unermüdlichen und Gefahren hinnehmenden Einsatz für positive Ziele und für ihn als Christ in der Liebe Gottes zeigt. Entsprechend des Ansatzes des ‚verantwortlichen Handelns‘ (vgl. Kapitel 2.4.2.3) erweist sich aber erst im Nachhinein, bei *Bonhoeffer* exemplarisch durch seinen hohen Bekanntheitsgrad in der Öffentlichkeit, ob ein Handeln in Geduld als gut und wertvoll anzusehen ist.

Für *Madeleine Delbr el* (vgl. Kapitel 2.3.6.3) stehen nicht die großen, ruhmreichen Ereignisse des Lebens mitsamt der Thematik des Erfolges und des Scheiterns in ihrem Geduldsbegriff im Mittelpunkt, sondern die stetigen Anforderungen an eine Lebens-

bewältigung des Alltags und das Aushalten von Leid ausgerichtet an einer göttlichen Orientierung. *Delbrêl* bietet sich als ein Vorbild zum Umgang und zur Auseinandersetzung mit Geduld in schwierigen Zeiten an, die sich auch im Kontext der Sozialen Arbeit und (sozial-)pädagogischen Arbeiten mit Randgruppen und Krisenerfahrungen erschließen und kontrovers diskutieren lassen. Hierin orientiert sie sich nicht an einem Ressourcenverständnis der Geduld, sondern daran, die Erfahrung von Leid als Teil eines Glaubensweges zu sehen, der sich in Gott vollendet. Wie *Tomáš Halík* (vgl. Kapitel 2.3.6.9) setzt sich *Delbrêl* mit einer Suche nach spirituellen Wurzeln in einer atheistisch-nichtgläubig geprägten Umwelt auseinander. Auch wenn sie sich selbst für ein spirituelles Leben entscheidet, bringt sie die Offenheit und das Interesse an verschiedenen Sichtweisen und Lebenserfahrungen von Menschen in krisenhaften Kontexten und Lebensumbrüchen mit.

*Dorothee Sölle* (vgl. Kapitel 2.3.6.4) geht in ihrem Geduldsbegriff von einem Alltagsbezug aus, in dem sich göttliches Handeln besonders im Umgang mit Macht zeigt. Hierin ist ihr Ansatz zur Geduld von daher von Bedeutung, da sie im Zuge der Demokratisierung nach dem Zweiten Weltkrieg eine Stimme für die gleichberechtigte Rolle der Frauen, für Gerechtigkeit und Frieden sowie den Umweltschutz eingenommen hat. Damit kann sie sowohl gesellschaftlich wie kirchlich eine Orientierung in der Wertediskussion zur Situation heutiger junger Erwachsener bieten.

Indem *Karl Rahner* (vgl. Kapitel 2.3.6.5) das Bild des jahreszeitlichen Überganges verwendet, deutet er an, welche hohe Bedeutung er der Geduld in Phasen eines nicht erkennbaren Wachstums und der Lebenskrise von Menschen unabhängig von ihrem Wissensstand beimisst. Mit seinem Geduldsverständnis kann er für Lebenssituationen Orientierung geben, in denen Entwicklungen nicht so schnell vorangehen, wie sie gewünscht sind.

*Eberhard Jüngerl* (vgl. Kapitel 2.3.6.6) orientiert sich an einem Bild des Menschen, der nicht angepasst ist, sondern ein energisches und stürmisches Wesen hat, das sich für etwas für ihn Bedeutendes in das Leben einzubringen vermag und sich der Geduld als lebenserhaltender Kraft bedient.

*Kurt Marti* (vgl. Kapitel 2.3.6.7) setzt sich als Lyriker mit dem Thema des Missbrauchs von Macht in kirchlichen und gesellschaftlichen Strukturen auseinander, wobei er der Geduld eine revolutionierende Kraft zuschreibt.

Damit spiegeln *Sölle, Rahner, Jüngerl und Marti* das Bild eines gesellschaftlich und kirchlich engagierten Menschen der Achtzigerjahre des zwanzigsten Jahrhunderts wider, der sich für Frieden, für Gerechtigkeit und für eine tragfähige Solidarität unter Mitmenschen in einer gesellschaftlichen Umbruchzeit einsetzt. Für ein Coaching junger Erwachsener, das thematisch den Umgang mit Gerechtigkeit, dem Sinn des Lebens und der Umwelt berührt, bieten sie interessante Vorbilder, um ein Erleben

von Geduld und Ungeduld unter dem Aspekt des ‚verantwortlichen Handelns‘ in Verbindung mit Spiritualität und Mystik in der jeweiligen Zeit zu reflektieren.

*Johannes Kuhn* (vgl. Kapitel 2.3.6.8) versteht die Geduld primär als eine Ressource in krisenhaften, schwierigen und zu schnellen Zeiten des Alltags. Damit ordnet er die Geduld als ausgleichende Ressource in das Konstrukt der Resilienz ein.

Für *Tomáš Halík* (vgl. Kapitel 2.3.6.9) bewährt sich die Geduld besonders in Krisenzeiten. Hierbei bezieht er sich auf den Atheismus in einer kommunistisch geprägten Gesellschaft. Für ihn ist die Geduld ein befreiendes Zeichen des Wirken Gottes. Seiner Meinung nach muss der Mensch mit Gott Geduld haben, der oftmals im Verborgenen wirke. *Jesus Christus* biete ein Rollenvorbild zur Geduld, indem er sich den Menschen in ihren existenziellen Nöten zugewandt habe.

*Jean-Philippe Toussaint* (vgl. Kapitel 2.3.6.10) stellt für den Schreibprozess eines Werkes die ‚Dringlichkeit‘ und die ‚Geduld‘ als prozessbestimmende Pole einander gegenüber. Auch wenn ein Coaching kein Werk, sondern ein persönlicher Entwicklungsprozess ist, ist jede Entwicklung ein kreativer Prozess. Dieser kann nach *Toussaint* durch die beiden Pole der ‚Dringlichkeit‘ und der ‚Geduld‘ bestimmt sein. In diesem Sinne lässt sich der Begriff der ‚Dringlichkeit‘ mit dem in der Glücksforschung untersuchten Erleben eines „Flows“ (Csikszentmihalyi 2017) beschreiben. Der Geduld im Sinne *Toussaints* kommt eine den kreativen Entwicklungsprozess rahmende und stabilisierende Funktion über die Zeit zu.

#### 4.1.1.2 Interpretation theoretischer Forschungsansätze zur ‚Geduld‘

In dem Kapitel der ‚Forschungsansätze zur Geduld‘ wurden sowohl theoretische Ansätze vorgestellt, die sich explizit mit der Geduld beschäftigen, wie auch solche, die ein Erklärungsmodell liefern, um die Geduld aus Sicht der jungen Erwachsenen verstehen zu lernen. Sie werden in diesem Kapitel interpretierend auf das Coaching junger Erwachsener ausgelegt.

##### 4.1.1.2.1 Burnout-Forschung und Gelassenheit

Aus der ‚Burnout-Forschung‘ (vgl. Kapitel 2.4.1) ergibt sich laut *Ina Rösing* der Auftrag, die Geduld als ein Kriterium in einer weiten Explorationsforschung von Belastungssituationen zu untersuchen. Hierin trifft ihr Appell auf eine teils konträre Definitionslage zum Begriff ‚Burnout‘.

*Stefan Geyerhofer* etwa sieht das Burnout als ein Phänomen der Arbeitswelt an, die durch individuelle Anerkennungserwartungen und familiäre Leistungsansprüche geprägt sei. Kritisch zu konstatieren ist, dass in dieser Definition Jugendliche in der Schule und junge Erwachsene zu Beginn ihres Ausbildungs-, Studien- und Arbeitslebens noch kein Burnout erleben könnten, da sie noch nicht genug geleistet hätten.

*Fritz Helmut Hemmerich* geht davon aus, dass jede Person, die zu wenig Spielräume hat und sich nicht als selbstwirksam erfährt, ein Burnout erfahren kann. Damit erschließt er den Burnout-Diskurs auch für junge Menschen.

*Vikki Reynolds* betont die Schaffung gerechter Bedingungen und folgt hierin der Sicht der Gesundheitsförderung, sich verstärkt gesellschafts- bzw. kommunalpolitisch für eine Schaffung geeigneter Angebote und Maßnahmen wie Gesetze einzusetzen, die allgemein zugänglich Menschen darin unterstützen, mit Belastungen umzugehen.

*Desart, Schaufeli und De Witte* definieren das Burnout als ‚dynamisches Syndrom‘ unter wechselwirkenden beruflichen und privaten Einflüssen. Hierin stehen sie der Systemforschung und Synergetik nahe, die davon ausgehen, dass jedes System individuell in seiner Selbstorganisation und seinem Kontext zu verstehen ist. Übertragen auf die Geduld stellt sich die Herausforderung, Geduld in ihrer Dynamik in einer jeweils spezifischen Situation verstärkt zu untersuchen.

*Matthias Burisch* seinerseits sieht das Burnout in Anlehnung an den Philosophen *Wilhelm Schmid* als einen Impuls an, um über eine Haltung der Geduld eine Fähigkeit zur Gelassenheit zu entwickeln, mit der sich auch langfristige Veränderungen bewältigen ließen.

Das Verständnis der ‚Gelassenheit‘ (vgl. Kapitel 2.4.2) als ein Kennzeichen von Geduld wird durch den Wandel der Zeit geprägt. Wurde Gelassenheit vor vierzig Jahren noch als ein Festhalten an einer von *Augustinus* (vgl. Kapitel 2.1.4.2) und den Stoikern (vgl. Kapitel 2.1.2) abgeleiteten beständigen inneren Haltung des „Guten“ (Kloms 1976) gesehen, so wird sie heute als ein dynamischer Prozess im Zeitfluss verstanden, in dem sich das Leben in langsamem Tempo auf äußere Einflüsse hin verändert, woraufhin sich die Person bzw. die Persönlichkeit über ihre Lebensphasen hinweg wandelt (vgl. Schmidt 2018).

*Wilhelm Schmid* wirft etwa in seiner Beschreibung der Situation eines jungen Erwachsenen die Frage auf, wie ein Mensch in dieser Lebensphase ein gutes – in seinem Sinne ein gelassenes – Verhältnis zwischen der vorhandenen Zeit und seinen Lebensplänen finden kann (vgl. Schmid 2018, S. 43–45). Im Vergleich seiner Definition der Gelassenheit und Geduld mit der von *Heinrich Kloms* (1976) fällt die Zeitspanne von fast vierzig Jahren zwischen den beiden Autoren auf: *Schmid* (2018) versteht das Leben in der heutigen Zeit geprägt durch einen dynamischen, prozesshaften Fluss. Er segmentiert das Leben in Lebensphasen, die von äußeren Einflüssen geprägt werden. Das Leben reagiere hierauf, und die Person wandle sich unter diesen Einflüssen. Bei *Kloms* findet sich hingegen fast vierzig Jahre früher ein Bild der Geduld und Gelassenheit, das sich an einer festen inneren Orientierung am Guten orientiert, d. h. einer Überzeugung, die das Leben bis zum Ende prägt. Äußere Ein-

flüsse werden nur als vorübergehende Belastungen und Prüfungen verstanden, während die Person konstant bleibt.

#### 4.1.1.2.2 Kategorien der Ethik

Seit der Antike wurde Geduld in der ‚Ethik‘ als ein ‚Gebot‘, als eine ‚Pflicht‘ oder eine ‚Tugend‘ im Sinne einer „Tüchtigkeit“ (Korff und Vogt 2016, S. 21) angesehen. Geprüft wurde, in welcher Form Geduld sittlich gut sein kann. In der heutigen Zeit der ‚Verantwortungsethik‘ (vgl. Schröder 2016, S. 71) steht vielmehr die Überlegung im Vordergrund, wie die Geduld ‚verantwortliches Handeln‘ im Sinne eines ‚wertes‘ oder höchsten ‚Gutes‘ unterstützen kann. Dies hat Einfluss darauf, wie eine Aussage darüber, ob jemand Geduld zeigt, interpretiert werden kann. So macht es einen Unterschied, ob jemand beispielsweise Gesundheit, Bildung oder Mitbestimmung als jeweils höchstes ‚Gut‘ betrachtet oder Leistung und Erfolg. Entsprechend ändert sich auch die Antwort auf die Frage, ob Geduld sich lohnen kann, hilft oder förderlich ist. Geduld lässt sich demnach innerhalb der praktischen Ethik in die Kategorien ‚Gebot, Tugend, Pflicht, Gut, Wert‘ sowie als Kriterium eines ‚verantwortlichen Handelns‘ einordnen (vgl. Kapitel 2.4.2; s. Abbildung 20).

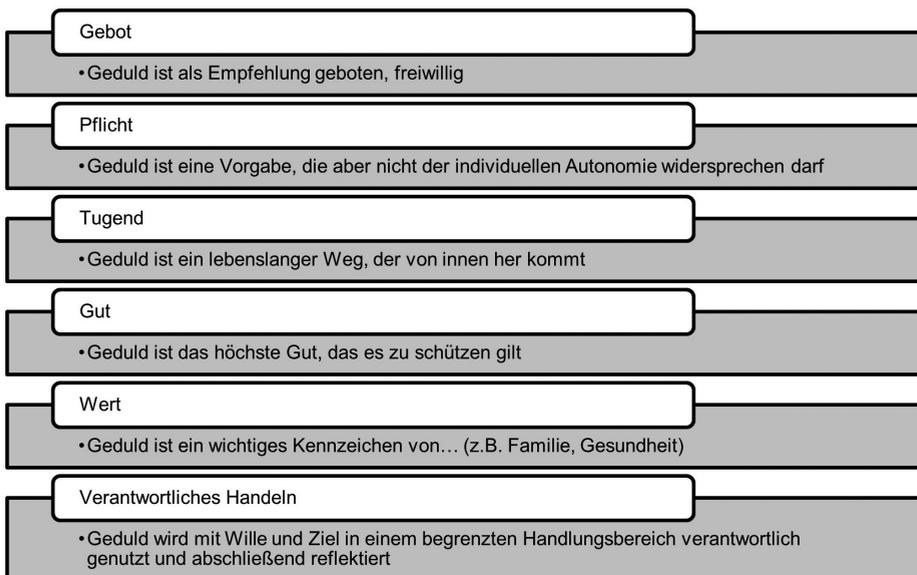


Abbildung 20: Geduld in sechs ethischen Kategorien, eigene Darstellung (Siebert-Blaesing 2020c)

Wird die Geduld im Sinne der Definition ethischer Kategorien von *Markus Vogt* (2016, S. 15–17) als ‚Gebot‘ (Kapitel 2.4.2.1) verstanden, so käme die Geduld durch Erwartungen des Umfelds zustande. Das Ziel wäre es, über ein vereinbartes oder unausgesprochenes geduldiges Handeln als Norm ein besseres Zusammenleben zu fördern. Im Kontext des Coachings junger Erwachsener ließe sich die Geduld als Gebot etwa in Form einer Erwartung an einen jungen Menschen sowie als gewünschte Vorgabe des jungen Menschen an sein Umfeld einordnen.

Die Geduld als ‚Tugend‘ (Kapitel 2.4.2.1) hingegen würde sich, orientiert an der Definition der ethischen Kategorien von *Vogt*, dadurch auszeichnen, dass sie das Individuum willentlich in einem Prozess der „Lebenskönnerschaft“ (vgl. *Vogt* 2016, S. 16) unterstützt. *Thomas Kesselring* (2009, S. 52) betont, dass Menschen für ihre tugendhafte Haltung in Geduld durch ihren „Exzellenzcharakter“ (ebd.) oft gelobt würden. *Christian Schröer* (2016, S. 56–63) wirft die Frage auf, was eine Person können und leisten muss und was zu ihrem gelingenden Leben beiträgt, wenn sie im Sinne einer Tugend geduldig ist. Geduldig im Sinne einer Tugend wäre diese Person dann nicht, weil sie nur geduldig-tugendhaft sein will, sondern erst, indem sie sich immer wieder ungewollt auf ihrem „Pfad“ (*Bollnow* 1958, S. 24) hin zu einem eigenen Ziel tugendhaft, d. h. von innen heraus häufig und nachhaltig bis zum Lebensende geduldig, verhält (vgl. ebd.). Dieses Bild impliziert, dass Geduld nie das Ziel des Lebens ist, sondern der Weg ist, der sich im beständigen Gehen tugendhaft erst herausprägt. Die Geduld aus der Perspektive als Tugend verweist somit immer auf ein Subjekt, das in einem individuellen Können seinen Lebensweg geht. Dennoch wäre in diesem Verständnis die Geduld keinem Leistungsideal unterworfen und auch nicht durch beständiges Training zu erreichen. Zu berücksichtigen ist jedoch, dass sich das Verständnis der Geduld mit Bezug auf den zeitlichen Kontext entsprechend dem gesellschaftlichen Wandel und ihrer Beziehung zu anderen Tugenden geändert hat und demgemäß auch in Zukunft ändern kann.

Wird Geduld entsprechend der Definition von *Vogt* (2016, S. 15–17) hingegen als eine ‚Pflicht‘ (Kapitel 2.4.2.1) interpretiert, käme sie der Anordnung einer Handlungsleistung in einer spezifischen Rolle und Aufgabe (vgl. *Schröer* 2016, S. 56–63) gleich, die in der Spanne zwischen „Autonomie“ (*Vogt* 2016, S. 15–17) und „Selbstachtung“ (ebd.) sowie im Respekt der „Selbstbestimmung“ (ebd.) des Menschen auszuführen ist. Würde einer Person im beruflichen Handeln als Pädagog\*in, als Coach oder als junge/r Erwachsene/r die Geduld in diesem Sinne als Pflicht auferlegt werden, so müsste diese nur insoweit erfüllt werden, wie sie der Selbstachtung und Autonomie des Handelnden nicht widerspricht (vgl. *Vogt* 2016, S. 15–17). Geduld könnte damit zwar im Leitbild einer Organisation als Handlungsorientierung formuliert sein oder in Betreuungs-, Beratungs- und Bildungssituationen von jungen Menschen als eine

Haltung von einzelnen Personengruppen erwartet werden, rechtlich und moralisch als Pflicht durchzusetzen wäre sie aber nicht. Vielmehr bestünde immer ein Spielraum der eigenen freien Entscheidung.

Wird Geduld als eigenes ‚Gut‘ (vgl. Kapitel 2.4.2.2) betrachtet, so ist sie das Zentrum und Ziel aller Überlegung und Handlung, die es zu schützen oder zu fördern gilt (vgl. Schröder 2016, S. 71). Eine Formulierung könnte etwa lauten: ‚Geduld ist unser höchstes Gut.‘ Dieses Gut wären demnach nicht die jungen Erwachsenen oder die Bildung im pädagogischen Kontext, die Mitarbeiter\*innen im Unternehmenskontext, die Menschenrechte oder die Teilhabe im gesellschaftlichen Miteinander oder der Erfolg im wirtschaftlichen oder sportlichen Sinne.

Wird die Geduld jedoch als ‚Wert‘ (vgl. Kapitel 2.4.2.2) angesehen, so wird sie zu einem beschreibbaren oder messbaren Attribut eines Gutes. Im pädagogischen Kontext wäre somit eine Formulierung wie ‚Wir danken der geduldigen Fürsorge aller Beteiligten‘ denkbar oder im unternehmerischen Miteinander ‚Wir hoffen auf ihr geduldiges Mitwirken in der Fusion der beiden Betriebe‘. Im Coaching könnte eine Formulierung lauten ‚Ich schätze die geduldige Suche meines/ Klient\*in nach gesundheitlichem Wohlbefinden‘. Geduld bezeichnet hier die Art und Weise, wie ein Gut, in diesem Fall das ‚gesundheitliche Wohlbefinden‘, umzusetzen bzw. zu gestalten ist.

Wird Geduld als der in der heutigen Zeit gebräuchliche Begriff des ‚verantwortlichen Handelns‘ (vgl. Kapitel 2.4.2.3) aufgefasst, so setzt dies gemäß *Christian Schröder* (2016, S. 43) drei Kriterien voraus: Es bedarf einer vorausgehenden Entscheidung, geduldig bzw. mit Geduld handeln zu wollen oder ein Handeln zu unterlassen. Es ist ein Wissen über ein mögliches Ereignis bzw. Ziel, das mittels Geduld erreicht werden kann, erforderlich. Es kommt zu einer abschließenden Bewertung, aus der die Bereitschaft einer Person hervorgeht, ‚geduldiges Handeln‘ oder Unterlassen in Bezug auf die Kriterien ‚Lust‘ und ‚Leid‘, ‚Schaden‘ und ‚Nutzen‘ sowie ‚gut‘ und ‚schlecht‘ zu beurteilen (vgl. Schröder 2016, S. 43). Hier stellt sich die Frage, ob das Kriterium des ‚verantwortlichen Handelns‘ für Persönlichkeitsentwicklungsprozesse, die häufig in ihrer Zielerreichung über eine lange Zeit schwierig zu überblicken sind, geeignet ist. Oftmals wird weder zu Beginn einer Entwicklung eine bewusste Entscheidung über ein Handeln oder Unterlassen getroffen, noch liegt eine ausreichende und umfassende Informationslage zur Bewältigung einer Krise vor, so dass die Zielerreichung in langwierigen Veränderungsprozessen kaum zufriedenstellend bewertet werden kann. Hierfür braucht es ein ethisches Kriterium, das ein vernetzendes Handeln über die Zeit berücksichtigt.

#### 4.1.1.2.3 Dimension Zeit

Marc Wittmann betont, dass Menschen die Zeit subjektiv, dynamisch, rhythmisch über Bewegung und Veränderung als einen Zeitfluss erleben. Die Spanne des Erlebens der Zeit (vgl. Kapitel 2.4.3.1) reiche von tiefer Langeweile bis zur Erfahrung eines ‚Flow‘. Die kürzeste Zeiteinheit, die realisiert werden könne, dauere drei Sekunden (vgl. Wittmann 2012).

*Philip Zimbardo* und *John Boyd* zeigen auf, wie Menschen das Leben in den drei unterschiedlichen Zeitperspektiven (vgl. Kapitel 2.4.3.2) ‚vergangenheitsorientiert‘, ‚gegenwartsorientiert‘ und ‚zukunftsorientiert‘ erfahren. Diese Einstellungen nähmen Einfluss auf die Bewertungen eigener Handlungen und der Handlungen anderer Menschen (vgl. Zimbardo und Boyd 2011, S. 5). Wird das Modell von *Zimbardo* und *Boyd* auf die Geduld bezogen, könnte ihre Aufgabe darin bestehen, Menschen, die eine vergangenheitsorientierte Perspektive pflegen, in ihrer Ablösung von alten Erinnerungen zu unterstützen und für eine Zuwendung auf die Gegenwart und auf eine gewünschte Zukunft zu stärken. Für gegenwartsorientierte Personen könnte die Funktion der Geduld derart sein, dass eine Verbindung zwischen der Gegenwart, der Vergangenheit und der Zukunft geschaffen wird, wodurch Veränderung ermöglicht wird. Für zukunftsorientierte Menschen könnte die Geduld als eine Ressource und als inneres Lotsensystem den Menschen dazu motivieren, gezielt Pausen in seinem Streben nach Erfolg im Sinne der von *Karlheinz Geißler* (2012) geforderten Langeweile, Muße und Langsamkeit zu machen.

*Robert Levine* weist darauf hin, dass sich die Bewertung des passenden Lebenstempos und die Einstellung zur Geduld in den Kulturen (vgl. Kapitel 2.4.3.3) jedoch unterscheiden (vgl. Levine 2016, S. 22–27). Aus seiner Untersuchung zum interkulturellen Umgang mit Zeit, Ruhe und dem Lebenstempo lassen sich Schlussfolgerung für ein Verständnis von Warten und Geduld ziehen: Auch wenn auf *Levines* Regeln des kulturellen „Wartspiels“ (Levine 2016, S. 22–27) in dieser Arbeit nicht weiter eingegangen werden kann, zeigen seine Regeln auf, dass es in unterschiedlichen Kulturen einen prägenden Umgang mit der Zeitlänge und der Zeitgeschwindigkeit sowie mit dem Kenntlichmachen von Warten als Zäsur in der dahinfließenden Zeit gibt. Wird diese Erkenntnis mit dem Modell der „Zeitperspektiven“ (Zimbardo und Boyd, 2011) und dem Unterschied einer Kultur, die nach der „Uhrzeit oder der Ereigniszeit“ (Levine 2016, S. 22–27) lebt, kombiniert, zeigt sich, dass der Umgang mit dem Warten als ein Merkmal von Geduld immer in einem spezifischen, kulturell geprägten Kontext gesehen werden muss. Nur der Kontext kann klären, ob Warten angemessen, erträglich, normal, zu lang oder zu kurz ist sowie, ob das dazu passende Lebenstempo geeignet ist.<sup>102</sup>

102 Vgl. das Kapitel „Schnell“ im Kinderbuch *Die schönsten Geschichten von Piggeldy und Frederick* von

#### 4.1.1.2.4 Systemische Perspektive

Günter Schiepek (2016, S. 33–53) definiert Geduld als das passende Gefühl für die Zeit, den „Kairos“ (ebd.), der einen wesentlichen Einfluss auf die Therapie- und Beratungsarbeit nimmt. Die Geduld bindet er als ein Merkmal in das Gesamtkonzept einer Systemkompetenz (vgl. Kapitel 2.4.4.1) ein, die zu einem Verständnis dynamischer Muster und Prozesse von Veränderung beiträgt. Dabei sieht er Geduld in Verbindung mit den Fähigkeiten „warten können, sich Zeit nehmen, Zeitdruck vermeiden“ (Schiepek 2016, 47–51). Wie Schiepek verweist Ulrike Borst (2017, S. 28) auf die synergetische Bedeutung wechselwirkender Einflüsse im Systemverstehen (vgl. Kapitel 2.4.4.1). Hiernach bestimmt sich die Dynamik einer Situation, in der etwa auch Geduld verlangt ist, durch vielfältige und sich kontinuierlich verändernde Einflussfaktoren, die in Beziehung stehen. Demnach ist eine Situation mit Geduld, auch wenn sie über lange Zeit besteht, nicht immer statisch, sondern wird von einer Abfolge neuer Muster und Umbrüche geprägt, die phasenweise als Krise erlebt werden können.

Aus Sicht der Selbstorganisation zeigen sich spezifische typische Muster (vgl. Kapitel 2.4.4.2) in einem System, d. h. Entwicklungen, die innerhalb des Systems auftreten und nichtlinear sowie nicht planbar sind, aber durch die Umwelt bzw. den Kontext beeinflusst werden können. Die verschiedenen Elemente des Systems können synergetisch in Wechselwirkung miteinander stehen, einander beeinflussen oder auch keinerlei Wirkung aufeinander haben. In dem einen System kann ein Einfluss eine starke Wirkung oder eine zeitlich versetzte Wirkung haben, in einem anderen System kann es zu einem anderen Systemverhalten kommen. Fraglich ist, wie *Geduld als Ressource* auf einen Veränderungsprozess eines Systems, etwa als Kontextbedingung, (ein)wirken kann und wie *Geduld als Ressource* der Selbstorganisation des Systems erkennbar wird.

Brigitte Schiffner schlägt mit Bezug auf Gregory Bateson vor, den Kontext als „Muster in der Zeit“ (Schiffner 2017, S. 36) zu sehen. Für ein Verständnis der Geduld bedeutet dies, dass jede Aussage zur Geduld erst in ihrem zeitlichen Bezug und in ihrer Umgebung eingeordnet werden kann. Der Kontext bringt nach Bateson eine ‚Struktur in die Zeit‘ (ebd.). Diese kann mit einem Muster verglichen werden, das sich gemäß der Zeitforschung (vgl. Kapitel 2.4.3) aus dem ‚Fluss der Zeit‘ (vgl. Kapitel 2.4.3.1) heraushebt. Kontextgebundenes Sprechen über Geduld und deren Erleben sowie das entsprechende Handeln im Mittelalter prägen demnach andere Muster aus als eine Gedulderfahrung in der heutigen Zeit, die von der zunehmenden Digitalisierung und globalen Vernetzung bzw. Abgrenzung beeinflusst ist. Ein Erleben von

---

Loewe und Loewe: Langsam und schnell lässt sich nur im Verhältnis zu etwas bewerten (Loewe, Elke, Loewe, Dieter 2008, S. 50–52); vgl. auch das Kapitel „Geduld“ (ebd. S. 47–49).

Geduld in einem Kloster differenziert sich aus der Sicht der gleichen Person ggf. von einem Erleben von Geduld in der Schlange eines Supermarktes.

Die Erfahrung und das Erleben von Geduld müsste folglich in einen Kontext eingebunden gesehen werden. Von daher sind Fragen zur Geduld, wie sie in der in dieser Arbeit fokussierten empirischen Befragung *Geduld als Ressource* (vgl. Kapitel 3) an junge Erwachsene gestellt werden, immer kontextual zu sehen: Das bedeutet, dass Fragen in den Antworten spezifische Muster herausbilden, die nur in einem spezifischen zeitlichen Rahmen zu verstehen sind. Die wissenschaftliche Aufgabe besteht demnach darin, das Alltagserleben und die Alltagserfahrungen zur Geduld kontextsensibel zu deuten, zu beschreiben, zu strukturieren und für die weitere Forschung zugänglich zu machen.

#### 4.1.1.2.5 Lernen, Entwickeln, Entscheiden

Die Hirnforschung macht deutlich, dass für ‚Lernen‘ (vgl. Kapitel 2.4.5.1) besonders die psychosoziale Beziehungsgestaltung relevant ist. Die Wahrnehmungen von Emotion und Kognition sind darin als gleichwertig zu betrachten. Das Gehirn lernt musterhaft durch Erfahrung bzw. Lebenserfahrung, Selbstmachen und Erproben sowie durch eigene Fehler und am Vorbild. Lernen findet über einen Zeitraum hinweg statt und erfolgt von der Ausnahme zur Regel, besonders durch die Erfahrung guter Kooperation (vgl. Spitzer 2014; Hüther 2016; Roth und Strüber 2015). Handeln ist nach *Manfred Spitzer* schwieriger als Sprechen über etwas (vgl. Spitzer 2014). Demnach wäre ein Handeln in Geduld herausfordernder als ein Reden von bzw. über Geduld.

*Gerhard Roth und Nicole Strüber* betonen, dass die Arbeit der Gehirnareale durch eine Wechselwirkung biochemischer Prozesse und elektrischer Impulse bestimmt wird. Als wesentliche Systeme im Gehirn lassen sich die „psychoneuronalen Grundsysteme“ (Roth und Strüber 2015, S. 188–198) beschreiben, die sich aus der Stressverarbeitung, der Selbstberuhigung, der Belohnung und Belohnungserwartung, dem Bindungsverhalten, der Impulskontrolle, dem Realitätssinn und der Risikowahrnehmung zusammensetzen. Diese seien durch Umweltreize, ‚genetisch-epigenetische‘ Vorbelastungen und frühe Traumatisierungen beeinflusst. *Roth und Strüber* nennen diesen Prozess die „Sprache der Seele“ (Roth und Strüber 2015, S. 372–374). Im Gehirn finde Zusammenarbeit wie in einem großen Netzwerk statt. Das limbische System, und hierbei besonders der präfrontale Kortex, seien für alle Bewertungsprozesse und moralischen Entscheidungen, die eine Persönlichkeit prägen, zentral.

Laut *Gerald Hüther* (2016), der sich dagegen verwehrt, den Menschen mechanistisch auf einen naturwissenschaftlichen Ablauf zu reduzieren, dient das Lernen – somit auch das Lernen der Geduld – dem Gefühl der Stimmigkeit (vgl. auch Antonovsky – Kapitel 2.2.2). Lernen baut *Hüther* zufolge auf bisherige Erfahrungen

besonders bei der Bewältigung von schwierigen Situationen auf. Lernen erfordert zum einen die Interaktion mit anderen Menschen, deren Vorbild und das Erleben, selbst Vorbild sein zu können, und zum anderen die Erfahrung, dass Lernen Freude machen kann. Auch das erfolgreiche Erlernen von Geduld muss sich mit einem Gefühl der Stimmigkeit, an geeigneten Vorbildern und an dem Erleben von Freude orientieren können.

Nach *Luc Ciompi* (2013, S. 16, S 35) greifen Denken und Fühlen immer ineinander, wobei der Emotion eine Führungsfunktion bei allen Entwicklungen zukommt. Für *Anna Buchheim* (2004, S. 339) ist in diesem Sinne besonders die frühe Erfahrung einer positiven Bindung für die stressfreie Entwicklung relevant. Demnach ließe sich Geduld besonders gut frühzeitig in emotional sicheren Bindungskontexten lernen.

Der präfrontale Kortex reift, wie *Manfred Spitzer* anmerkt, in der Pubertät durch die Beobachtung von modellhaftem Handeln von Vorbildern und die Erfahrung von „Probearbeiten“ (Spitzer 2014, S. 354) unter Gleichaltrigen aus. Erst dadurch seien tragfähige moralische Entscheidungen (Kapitel 2.4.5.2) möglich (vgl. Spitzer 2014, S. 339–359). Orientiert an *Spitzer* ist davon auszugehen, dass Geduld spielerisch schon von Kindheit an erfahrbar bzw. erlernbar ist, insbesondere dort, wo ein Zusammenwirken mit anderen Menschen in unterschiedlichen Kontexten möglich wird. Für die Entwicklung einer tragfähigen ethischen Bewertung, in die auch die Geduld eingeht, bedarf es aber eines lebenslangen Reifungsprozesses.

#### 4.1.1.2.6 Verhaltensforschung zwischen Handeln und Warten

In der Verhaltensforschung und der Handlungsforschung gibt es geeignete Ansätze zur Untersuchung der Geduld. Ausgewählte Ansätze werden in der folgenden Tabelle genannt und im Transfer auf die Geduld dargestellt.

Tabelle 2: Handlungsverständnis zur Geduld, eigene Darstellung (Siebert-Blaesing 2020d)

Handlungsverständnis gemäß Theoretiker/-in	Transfer auf die <i>Geduld</i> im Coaching
Für <i>Kirsten Heisig</i> müssen junge Menschen frühzeitig Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen.	Mit Geduld wird zu spät im juristischen Handeln bei kriminellen Taten von Jugendlichen eingegriffen.
<i>Maria Montessori</i> und <i>Franz von Sales</i> halten eine Entwicklungszeit für junge Menschen für notwendig, besonders unter prekären Bedingungen	Geduld bietet einen Entwicklungsraum für junge Menschen, besonders in prekären Lebenssituationen.
Für <i>Max Weber</i> findet das ‚soziale Handeln‘ auch im Dulden und in der Nicht-Aktion statt.	Geduld geschieht als ‚soziales Handeln‘ auch im Dulden und wenn keine Aktion beobachtet werden kann.

<i>Jean Piaget</i> versteht Erkennen und Handeln als einen innerpsychischen und ineinandergreifenden Prozess.	Geduld lässt sich als ein Prozess verstehen, in dem das Erkennen und Handeln von bzw. in Geduld sich wechselseitig beeinflussen.
Für <i>Niklas Luhmann</i> ereignet sich die Kommunikation vor der Handlung.	Die Kommunikation über Geduld kommt vor der Handlung mit Geduld.
Für <i>Jürgen Habermas</i> zielt ‚kommunikatives Handeln‘ auf einen ‚Konsens‘.	Geduld ereignet sich über ‚kommunikatives Handeln‘ mit dem Ziel des ‚Konsenses‘.
Für <i>Hannah Arendt</i> begründet sich die Fähigkeit zum Sprechen und Handeln durch das Geborensein des Menschen. Handeln ereigne sich immer als Neubeginn sowie über die Freiheit und Verantwortung des Menschen.	Geduld zeigt sich in Verbindung von Sprechen und Handeln als Zeichen des Neubeginns, der Freiheit und der Verantwortung für die Welt.
<i>Friedemann Schulz von Thun</i> versteht Kommunikation auf den vier Ebenen der sachlichen Information, des Apells, der Selbstaussage und der Beziehung. Die indirekte Kommunikation muss ebenso beachtet werden.	Geduld lässt sich auf den vier Ebenen der sachlichen Information, des Appells, der Selbstaussage und der Beziehung verstehen. Auch die indirekte Kommunikation zur Geduld ist relevant.
<i>Theodor Petzold</i> betont die Autonomie des Menschen.	Geduld lässt sich als Zeichen der Autonomie eines Menschen einordnen.
<i>Karl Rahner</i> betont die Entscheidungsfähigkeit des Menschen.	Geduldiges Handeln lässt sich als ein Kriterium einer notwendigen Entscheidung verstehen.
<i>Manfred Spitzer</i> betont, dass Handeln schwieriger als Sprechen ist.	Geduldiges Handeln ist schwieriger als geduldiges Sprechen.
Für <i>Bernd Birgmeier</i> ist die Verbindung von Selbstreflexion, Handlungswissen und Handlungskompetenz für Coaches zentral.	Geduld kann auf der Ebene der Selbstreflexion, des Handlungswissens und der Handlungskompetenz im Coaching verstanden werden.

Im Vergleich von *Kirsten Heisigs* (vgl. Kapitel 2.4.6.1) Forderung, junge Menschen frühzeitig mit der Verantwortung für ihr Handeln zu konfrontieren, mit den Aussagen von *Franz von Sales* (Kapitel 2.4.4) und *Maria Montessori* (vgl. Kapitel 2.4.5), die sich für eine längere Entwicklungszeit junger Menschen insbesondere in marginalen Lebensbedingungen einsetzen, zeigt sich, dass Geduld ein Kriterium der (sozial-)pädagogischen Arbeit in einem spezifischen Kontext (vgl. Kapitel 2.4.4.2) ist. Dieser wird durch eine individuelle Alltags- bzw. Lebensweltorientierung (vgl. Grunwald und Thiersch 2016, S. 24–64) geprägt. Im Beratungsformat des (sozial-)pädagogischen Coachings, stellt sich demnach eine andere Anforderung als in dem von *Heisig* beschriebenen Kontext des strafrechtlichen Handelns.

Orientiert an *Max Weber* (vgl. Weber und Winkelmann 1990, 1972, S. 11) wäre eine Intervention, d. h. etwa eine Beratung bzw. ein Coaching, die sich an der Idee der Geduld orientiert, immer eine Form einer sozialen Handlung, unabhängig davon, ob diese Handlung als Aktivität sichtbar wird. Hiermit lässt sich die Haltung vertreten, dass schon die geduldige Beobachtung oder Überlegung eine soziale Handlung ist sowie eine Entscheidung ‚geduldiges Handeln‘ impliziert. Da *Weber* (vgl. Weber und Winkelmann 1990, 1972, S. 12–13) ‚soziales Handeln‘ nach den vier Kriterien des Zwecks, des Wertes, des Affekts und der Tradition differenziert, lässt sich die Funktion der Geduld im Coaching je nach Kriterium folgendermaßen unterteilen: Eine Handlung, die unter dem Aspekt des ‚Zwecks‘ verstanden wird, stellt den Erfolg des Handelns in den Vordergrund. Geduld wäre hierbei ein Mittel, um einen Zweck zu erfüllen. Stellt das Coaching den ‚Wert‘ der Handlung in den Mittelpunkt, so wäre Geduld eine in sich gegebene Bedingung, die Handeln ermöglicht. Handeln hätte als solches einen Wert. Geduld wäre eine Notwendigkeit hierfür. Stünde die ‚Affektebene‘ des Handelns im Fokus der Beratung bzw. des Coachings, so käme der Geduld eine emotionale Bedeutung zu, die sich im Prozess nicht mental, sondern als Gefühl bei der Handlung ereignet und Einfluss nimmt. Würde ein Coaching den ‚traditionsorientierten‘ Fokus der Handlung betonen, so käme der Geduld die Funktion zu, ein Handeln entsprechend einer sozialen Norm zu begründen. Bei dieser Perspektive würde der individuelle Charakter einer Handlung in den Hintergrund treten. Eine Unterscheidung entsprechend den vier Kriterien einer ‚sozialen Handlung‘ zeigt auf, wie die Entwicklung des Coachings nach unterschiedlichen Sichtweisen die Betonung von Geduld beeinflussen kann.

Da *Jean Piaget* (vgl. Piaget und Herborth 2001) davon ausgeht, dass sich Erkennen und Handeln im Inneren einer Psyche gleichzeitig ereignen, wäre das Erkennen von Geduld sowie das ‚geduldige Handeln‘ Teil einer innerpsychischen Wechselwirkung.

Nach *Niklas Luhmann* (2015; vgl. Reese-Schäfer 2005) geht die Kommunikation über die Geduld der geduldigen Handlung voraus. Geduld wäre im konstruktivistischen Sinne nach *Luhmann* eine rein kommunikative Konstruktion eines Systems (z. B. eines Individuums, einer Dyade, einer Organisation), die Einflüsse als Zufallsgeschehen aus der Kommunikation mit anderen Systemen aufgreifen. Der Wert des Coachings läge somit darin, über die Kommunikation mit dem/r Gesprächspartner\*in zu erfahren, wie und wo Geduld anders wahrgenommen werden kann, und eigene Unzulänglichkeiten zu erkennen, die ohne Kommunikation nicht sichtbar werden.

In Anlehnung an *Jürgen Habermas* würde sich Geduld im Coaching über den Weg des „Kommunikativen Handelns“ (Habermas 2001; vgl. Honneth 2009) einer oder mehrerer Personen ereignen. Beide Personen würden sich an den von ihnen erlebten Lebenswelten orientieren, Schnittmengen erkennen und überprüfen, wie

sich Geduld mit dem Ziel des Konsenses, in den von ihnen erfahrenen und sie umgebenden Systemen verbinden lässt bzw. wie diese ihre Lebenswelt beeinflusst. (vgl. Reese-Schäfer 2005)

Im Handlungsverständnis von *Hannah Arendt* stünde hingegen die Verbindung von geduldigem Sprechen mit dem immer neu beginnenden Handeln in Geduld im Zentrum des Coachings. Hierin sollte die Entscheidungsfreiheit, die aus dem Menschsein resultiert, sowie die sich hieraus bedingende Verantwortlichkeit für die Welt Thema sein. (vgl. Arendt 1967, S. 213–219)

In Anlehnung an das Kommunikationsquadrat von *Friedemann Schulz von Thun* ließe sich Geduld auf den vier Ebenen der Kommunikation – der Sachaussage, der Selbstoffenbarung, des Appells und der Beziehung – verstehen. *Schulz von Thun* warnt jedoch vor einer rein technokratischen Anwendung seines Modells und empfiehlt Kommunikation auch unter ihren indirekten Einflüssen zu sehen. Dies bedeutet in Bezug auf die Geduld, diese im Zusammenhang mit den vielen Einflüssen auf eine Situation verstehen zu lernen. (vgl. Pörksen und Schulz von Thun 2014, S. 32–33)

Für *Theodor Petzold* (2010, S. 175) ist die Autonomie des Menschen das wesentliche Ziel des Handelns. In diesem Sinne würde sich die Geduld im Coaching in einer Verbindung des ‚geduldigen Handelns‘ mit einer geduldigen Kommunikation zeigen.

Bei einer Orientierung an *Karl Rahner* (vgl. Kapitel 2.3.6.5) wäre die Frage des Handelns in Geduld immer auch eine notwendige Frage der Entscheidung (vgl. Rahner 1983, S. 6). Demnach ließe sich das Warten auf ein Handeln wie ein Nichtentscheiden oder das duldende Aushalten als eine Entscheidung verstehen, wenn diese auch nach *Rahner* von einer anderen Qualität wären.

Nach *Manfred Spitzer* (2014, S. 347) ist Handeln schwieriger als Sprechen. In Bezug auf die Geduld wäre davon auszugehen, dass es wesentlich herausfordernder ist, im Alltag geduldig zu handeln als über die eigene Geduld zu sprechen.

Die Integration der Geduld in das Coaching erfordert nach *Bernd Birgmeier* (2011a, S. 17–30) eine Verbindung von Selbstreflexion, Handlungswissen und Handlungskompetenz. Entsprechend dieser drei Ebenen können sich Fragen für das Coaching ergeben. In einem Coaching, das die Ebene der Selbstreflexion betont, könnten somit exemplarisch folgende Fragen gestellt werden: ‚Wie erlebe ich mich in meiner Geduld in unterschiedlichen Kontexten?‘ sowie ‚Wo erfahre ich Geduld als förderlich für mein Handeln?‘ In einem Coaching, das die Ebene des Handlungswissens anspricht, könnten die Fragen formuliert werden: ‚Was weiß ich über Geduld? Was weiß ich über unterschiedliche Sichtweisen zur Geduld?‘ In einem Coaching, in dem die Ebene der Handlungskompetenz im Fokus steht, könnte gefragt werden: ‚Wie lässt sich Geduld trainieren und üben, um mich in meinem Handeln zu stärken?‘

Mit der Idee eines frühen Lernens und Trainings von Geduld setzt sich besonders der Ansatz des ‚Belohnungsaufschubes‘ (vgl. Kapitel 2.4.6.2) auseinander. *Walter Mischel* (vgl. Mischel und Schmidt 2015) untersucht, wie Kinder mit Versuchungen, Selbstkontrolle und dem Aufschub bzw. dem Warten auf eine Belohnung umgehen und wie die Art ihrer Entscheidungsfindung ihren späteren Lebenslauf beeinflusst. Er kommt zu dem Schluss, dass a) Kinder über die Fähigkeit verfügen, Belohnungen trotz attraktiver Anreize auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben, und b) in ihrer späteren beruflichen Laufbahn erfolgreicher seien (vgl. ebd., S. 93). 2015 kommt er übereinstimmend mit der Hirnforschung zu der Erkenntnis, dass in der Entscheidung für das Warten auf eine Belohnung zwei Systeme im Gehirn relevant sind: Es gäbe das „heiße, emotionale System“ (ebd. S. 61–64), das bei Schmerz, Angst und Lust aktiviert werde, für Stress und Fluchtimpulse zuständig sei, sowie das „kühle, kognitive System“ (ebd., S. 64–68), das für Denken, Reflexion, Selbstkontrolle, Kreativität und Zukunftsplanung zuständig sei, aber erst im jungen Erwachsenenalter ausreife. Beide Systeme stünden in Wechselwirkung zueinander. Eine frühe Form der Selbstkontrolle sei leichter zu erlernen als ein späterer Zugang (vgl. Mischel und Schmidt 2015, S. 64).

*Alexandra Logue und Angelika Hildebrandt* (1996) verwenden den Begriff der ‚Selbstkontrolle‘ synonym für Geduld, betonen aber, dass Personen lieber warten, wenn etwas für sie von Bedeutung ist und sie ein intrinsisches Bedürfnis haben.

*Mathias Sutter* erforscht, indem er sich auf die Arbeit von *Walter Mischel* stützt und Geduld mit Warten gleichsetzt, das Verhalten von Kindern bei ökonomischen Entscheidungen im Schulkontext. Er geht davon aus, dass Kinder, die früh warten gelernt haben, auch später im Beruf erfolgreich sein werden. Die Grundlage für Erfolg im Sinne einer beruflichen Karriere werde in der frühen Kindheit gelegt. Unterstützend sei hier das Ruheverhalten der jeweiligen Mütter: Kinder mit ruhigen Müttern seien später erfolgreicher (vgl. Sutter 2014a; 2014b; 2015).

*Georg Wiedemann* führt unterschiedliche Lernformen in den Diskurs dazu ein, in welchem Modell gut gelernt werden kann. Das ‚Lernen am Modell‘ sei die einfachste Form des Lernens, indem ein Mensch am Beispiel eines Vorbildes Handeln erfahre (vgl. Wiedemann 2013, S. 40). Schon *Albert Bandura* (1976) warnt jedoch davor, dass sich durch negativ erlebte Vorbilder auch unerwünschte Effekte zeigen könnten. *Bruno Borgart et al* (2013, S. 65–66) weisen auf die „soziale Macht“ (ebd.) von Vorbildern hin, Eigenschaften positiv bestärken aber auch blockieren zu können. Bezogen auf die Geduld ist demnach davon auszugehen, dass Geduld auf unterschiedlichen Wegen gelernt werden kann. Wird sie als Verhalten von Vorbildern gelernt, so kann sie je nach Erfahrung als förderlich bzw. hinderlich für eine Entwicklung angesehen werden.

#### 4.1.1.2.7 Achtsamkeit und Resonanz

Nach *Jon Kabat-Zinn* (2013a, S. 135) geht *Achtsamkeit* von den sieben Haltungen Nicht-urteilen, Geduld, Anfänger-Geist, Vertrauen, Nichtstreben, Akzeptanz und Loslassen aus. Geduld wird im Ansatz der Achtsamkeit als eine Haltung verstanden, die durch regelmäßige Übung, wie in der Meditation, praktiziert werden kann. Geduld wird dabei als Alternative zur Ruhelosigkeit verstanden. Ein geduldiger Mensch sieht damit eine Entwicklung nicht als Ursache-Wirkungs-Prinzip, sondern immer im Zusammenhang mit der Entstehung anderer Ereignisse. Die Haltung der Achtsamkeit ist in diesem Zusammenhang ein meditativer Weg, in dem die Konzentration auf die Gegenwart im Mittelpunkt steht (vgl. Kabat-Zinn 2013b, S. 52). Für *Kabat-Zinn* (2013a) ist die Achtsamkeit insgesamt eine Prozessmethode und eine Möglichkeit der Selbstreflexion, in der mittels des *Mindfulness-Based Stress Reduction-Programms* (MBSR; vgl. MBSR-MBCT Verband e. V.) umfangreiche Erfahrungen in der Behandlung von Depressionen, Burnout und Belastungsstörungen gesammelt wurden (vgl. Kabat-Zinn 2013a; Michalak et al. 2012, S. 8).

Buddhistisch orientierte Achtsamkeitspraktiker\*innen sehen die Achtsamkeit hingegen als einen religiösen Weg, der offen für die interreligiöse Begegnung und den transdisziplinären Austausch unter Wissenschaftler\*innen ist (vgl. Dalai Lama 2005).

Ähnlich wie in der Vorstellung der Zeit als Prozess und als Lebensfluss geht auch die Achtsamkeit in ihrem Gegenwartsverständnis der Geduld davon aus, dass sich alles in Wechselwirkung beeinflusst. Hierin steht die Achtsamkeit sowohl in enger Verbindung mit der *Mystik* (vgl. Kapitel 2.4.8.1), in der die Berührung mit einer übergeordneten Einheit eine hohe Bedeutung hat, mit der *Zeitforschung* (vgl. Kapitel 2.4.3) wie auch mit der *Synergetik* (vgl. Kapitel 2.4.3.1), in der die Wechselwirkung aller systemischen Elemente sowie die Veränderung eines Systems als Prozess zentral sind. Kommt es zu Stress und Problemen, so bietet sich in der Achtsamkeit über die Geduld ein alternativer Weg, die eigenen Emotionen sowie ein Ruhegefühl wieder wahrnehmen zu lernen (vgl. Kapitel 2.4.2). Entgegen den Methoden des Selbst- und Zeitmanagements zielt die Entwicklung von Achtsamkeit darauf, sich auf die Gegenwart und nicht die Zukunft zu konzentrieren.

*Hartmut Rosa* grenzt sich mit der von ihm entwickelten „Resonanztheorie“ (Rosa 2018) bewusst von der Achtsamkeit ab. Ihr schreibt er eine Tendenz zur Esoterik sowie eine unpolitische Haltung zu. Notwendig sei es vielmehr, die Einflüsse in der Welt, Rosa spricht hier von „Schwingungen“ (ebd.) sowie „Weltverbundenheit“ (ebd.), zu spüren und in die eigene Handlung und Reflexion zu integrieren. Bezogen auf ein Verständnis der Geduld bedeutet dies, dass Geduld im Kontext gesellschaftlicher, politischer, sozialer Wechselwirkungen und Veränderungen zu sehen ist. Sie ereignet sich im Sinne Rosas nicht im Geheimen, sondern in der Auseinandersetzung und Rei-

bung mit den Veränderungen und Transformationen in der Welt. Und sie zeigt sich, wie etwa in der Gestaltung pädagogischer Lernkontexte, als „knisternde“ (Rosa und Endres 2016) Erfahrung, etwa in der Schule, dort, wo andere Sichtweisen, Konflikte, Krisen und wirkliche Begegnung unter Menschen spürbar werden. Auch hierin kann sich die Geduld als eine verbindende Ressource zwischen individuellen, wie kollektiven Positionen, Sichtweisen und Erfahrungen zeigen und Personen darin begleiten, neue Ansichten auf das Weltgeschehen zu entwickeln. Für junge Erwachsene wichtige Themen wie Nachhaltigkeit, Gesundheit, Familie aber auch eine Positionierung zu gesellschaftlichen Tendenzen, wie der Zunahme populistischer, antisemitischer, fremdenfeindlicher Haltungen, lassen sich mit einem Ansatz zur Geduld nach Rosa dahin begegnen, sich nicht in Geduld zurückzuziehen, sondern gezielt auf der Suche nach Veränderung gesellschaftliche „Schwingungen“ (ebd.) wahrzunehmen und im Sinne der eigenen Verantwortung (vgl. Kapitel 2.4.2.3) zu thematisieren.

#### 4.1.1.2.8 Mystik und Spiritualität

Viele Texte, die sich mit der Geduld beschäftigen, sind aus einer individuellen Auseinandersetzung einer Person mit ihrer spezifischen Lebenswelt und ihrer Suche nach Sinn und Bedeutung entstanden. Die Schriften von Klostergründer\*innen im Mittelalter<sup>103</sup> wie auch Texte von Dichter\*innen aller Zeitepochen beschreiben häufig tiefe Glaubens- und Lebenserfahrungen, die in Briefen, Gedichten und Gebeten ihre Form finden. Sie gehen oft auf einschneidende spirituell-mystische Erfahrungen im Lebensverlauf der Person zurück. Nach *Bruno Borchert und Hugo Zulauf* zeigen Textquellen zur Geduld damit meist keine exakte analytische Systematisierung (vgl. Borchert und Zulauf 1994, S. 12). Sie lassen sich vielmehr als Zeugnisse eines plötzlichen „Getroffenseins“ (Erb 1984, S. 10) in einem Leben verstehen, das die Kraft beinhaltet, in Stille gegen Machthaber\*innen aufzutreten, einen geistigen Freiraum bei eng gesetzten gesellschaftlichen Bedingungen zu schaffen, Menschen zur Nachfolge anzuregen, aber auch tiefe persönliche Lebenskrisen zu verursachen und zu überwinden. Für ein Coaching junger Erwachsener, das die Geduld integriert, stellt sich die Frage, wie spirituell-mystische Erfahrungen von bekannten Persönlichkeiten sowie eigene Erfahrungen hilfreich für das eigene gesundheitliche Wohlbefinden sein können.

Mystische Begegnungen (vgl. Kapitel 2.4.8.1) sind in allen Kulturen und Religionen als Grenzerlebnisse bekannt (vgl. Borchert und Zulauf 1994, S. 9). In der

103 Mystische Begegnungen gehören in allen Kulturen zu den menschlichen Urerfahrungen und sind maßgeblich an der Entwicklung der Religionen und der Gesellschaftsformen beteiligt. Zur vertiefenden Recherche bietet sich das Buch *Mystik–Das Phänomen–Die Geschichte–Neue Wege* von Borchert und Zulauf 1994 an.

jeweiligen Lebenssituation kommt es nach *Voigt* sowie *Borchert und Zulauf* zu einer direkten Begegnungserfahrung mit einer übergeordneten Größe, die die Personen als Begegnung, beispielsweise mit *Jesus* oder einer Gottheit, sowie als Gefühl, mit allem verbunden zu sein, beschreiben. Diese Begegnungen erlebten die Personen als real, Paradoxien verbindend, jede Alltagserfahrung und das körperliche Leben hinterfragend. Ihre Erfahrung wird als mystisch beschrieben. Für die betroffenen Personen habe diese Begegnung meist eine beunruhigende emotionale Wirkung, die Einfluss auf die gesamte Lebensplanung nehmen könne. (vgl. *Voigt* 2010; *Borchert und Zulauf* 1994)

*Arndt Büssing* (2012) verweist darauf, dass das Verhältnis von Spiritualität und Religiosität unterschiedlich verstanden wird. Besonders der Begriff der ‚Spiritualität‘ (vgl. Kapitel 2.4.8.2) sei zu klären.

*Wunibald Müller* bezieht sich auf einen Begriff der „geerdeten Spiritualität“ (*Müller* 2016, S. 383) und bezeichnet damit eine Spiritualität, die im Alltag verortet ist und der Sprache des Volkes entspricht.

*Harald Walach* und *Niko Kohls* (2008) sowie *Büssing und Kohls* (2011) stellen einen zunehmenden Bedarf fest, Spiritualität in Bezug zur Gesundheit transdisziplinär zu untersuchen.

*Ralf Gaus* versteht Spiritualität als eine „Erfahrungs- und Bewusstseins-ebene“ (*Gaus* 2016, S.254). Er zeigt auf, dass für viele junge Menschen der Begriff der Spiritualität zwar positiv konnotiert sei, dass sie den Begriff der ‚Religiosität‘ aber ablehnten, da sie ihn mit der Autorität der Kirche in Verbindung brächten.

*Anton Bucher* (2007) sieht die Spiritualität in enger Verbindung mit allem und hält sie besonders für Kinder als Ressource für essenziell.

*Büssing, Rodrigues Rechhia, Surzykiewicz und Baumann* belegen in einer Befragung von Schüler\*innen, dass den befragten jungen Erwachsenen alltagsnahe, konkrete und sozial erwünschte Themen wichtiger sind als abstrakte Themen (vgl. *Büssing et al.*, S. 271).

Nach *Dirk Schliephake* (2013, S. 10) geht es im Leben darum, dem Geheimnisvollen eines Menschen respektvoll und würdig gegenüberzutreten. Essenziell sei es, der anderen Person ihr Geheimnis zu lassen und ihr gleichzeitig die Chance zu ermöglichen, dass sich ihre Besonderheit im passenden Moment unerwartet zeigen könne (vgl. Kapitel 2.4.4.1). Diese Öffnung verlangt der Person nach *Schliephake* die Bereitschaft ab, zu sich stehen zu können. Ein Coaching, das den Ansatz *Schliephakes* verfolgt, muss sich des Geheimnisses jeder Person bewusst sein, kann Klient\*innen die Gelegenheit ermöglichen, einerseits einen persönlichen Schutzraum zu erfahren und andererseits darin ermutigt zu werden, vorsichtig Geduld für relevante Vorhaben zu entwickeln und zu nutzen. *Schliephakes* Forderung, das Geheimnis

eines Menschen zu respektieren, geht mit der Überlegung einher, dass die Erwartung einer Geduld, die sich als nicht erfahrungs- und beziehungsorientiert oder zu normativ-formal im Sinne einer Pflicht versteht (vgl. Kapitel 2.4.2), von jungen Menschen abgelehnt werden könne.

Geduld, die sich aber als Form einer spirituellen Verbindung mit dem Leben und mit allem Lebendigen begreift, kann bei jungen Menschen zu Akzeptanz und zu Vertrauen führen. Übertragen auf ein Verständnis der Geduld als eine religiöse, spirituelle bzw. transzendente sowie mystische Größe, insbesondere zur Gesundheitsförderung, ist es hilfreich, den Bedarf junger Menschen an einem konkreten und alltagsbezogenen Erleben auch in Fragen der Spiritualität, Religiosität, Transzendenz und Mystik zu hören. Dies bedeutet, ihnen auch in einer angemessenen Beziehungsgestaltung und mit geeigneten Methoden pädagogisch zu begegnen. Für die Begleitung von jungen Menschen in Coachingprozessen in der heutigen Zeit kann der Rückgriff auf Texte historischer Personen, die sich an spirituell-mystischen Interessen orientierten, als Vorbild wertvoll sein. Hierüber kann für junge Erwachsene glaubwürdig und konkret spürbar werden, wie sich andere Menschen mit der Geduld beschäftigen. Diese Personen suchten in ihrer Lebenssituation nach einem für sie geeigneten Weg und zeigen, wie sie sich mit Problemen auseinandersetzten. Auch wenn sie als geschichtliche Personen die Herausforderungen des aktuellen digitalisierten und globalisierten Lebens nicht kannten, mussten sie ggf. ähnliche Restriktionen hinnehmen, für sie heilsame Beziehungswelten aufbauen und ihrem Leben eine Bedeutung geben. Unabhängig davon, ob sich jemand für ein religiöses oder weltlich orientiertes Leben entschied oder es leben musste, stand jede der in Kapitel 2.3 beschriebenen Personen vor der Aufgabe, eine persönliche Spur für das eigene Leben zu finden. Das kann junge Menschen dazu anregen, am Beispiel der genannten Personen die Funktion der Geduld in ihrer Stärke, Menschen über lange Zeit auf ein Ziel hinzuführen, verstehen zu lernen.

#### 4.1.1.2.9 ‚Geduldiges Handeln‘ als interdisziplinärer Prozess`

In einer Vernetzung von Ansätzen aus der Burnout-Forschung, der Forschung zur Gelassenheit, der Ethik, der Zeitforschung, der systemischen Forschung, der Hirnforschung, der Verhaltens- und Handlungsforschung, der Achtsamkeits- und Resonanzforschung sowie der Forschungen zur Mystik und Spiritualität ergibt sich ein Konzept der Geduld als psychosoziale Prozessressource besonders für langwierige und herausfordernde Entwicklungen.

Während der Betrachtung der Geduld zwischen den Zeitpunkten der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft (vgl. Kapitel 2.4.3) zeigt ein Vergleich der Achtsamkeit, der spirituellen Hoffnung und der Gelassenheit die Funktion der Geduld

bei psychosozialen bzw. psychopädagogischen Veränderungen auf. Achtsamkeit (vgl. Kapitel 2.4.7) verortet die Geduld in der Gegenwart. In der spirituellen Hoffnung (vgl. Kapitel 2.4.8) wendet sich eine Person in einem schwierigen, krisenhaften, sorgenbereitenden Zustand der Rettung bzw. Verbesserung der Situation in der Zukunft zu. In der Gelassenheit (vgl. Kapitel 2.4.1) geht die gleiche Person von der Gewissheit sowie der in der Vergangenheit konstruktiv bewältigten Erfahrung aus, dass sich ein – wenn auch als kritisch reflektierter – Zustand in der Zukunft mit hoher Wahrscheinlichkeit als gut lösbar erweisen wird. Dies ermöglicht ein Erleben von Ruhe in der Gegenwart, verbunden mit einer Handlungsfähigkeit bei aktuellen Aufgaben.

Die Geduld (vgl. Abb. 21, Geduld als Prozess) verbindet zwei (oder mehrere) voneinander entfernt liegende Zeitpunkte (vgl. Kapitel 2.4.3; Kapitel 2.4.4). Der eine ist ein im spezifischen Kontext bzw. Umfeld in der Gegenwart bzw. Präsenz als schwierig, krisenhaft oder veränderungsbedürftig erlebter Zustand, der andere ist ein gewünschter, besserer, hoffnungsvoller Zustand in der Zukunft. Die Vergangenheit dient als Erfahrungsquelle erfolgreich bewältigter Situationen. Für das Erreichen des gewünschten Zustandes, der oft als weit entfernt, zeitlich schwer vorstellbar oder unerreichbar erscheinen kann, bedarf es der Geduld als Energiequelle zur Stärkung und zum Halt. Die Fähigkeit, die dabei gebraucht wird, lässt sich als ‚geduldiges Handeln‘ definieren. Sie kann sich in einer Verbindung von einem langsamen, vorsichtigen Warten (vgl. Kapitel 2.4.3) mit einer Öffnung für eine plötzliche Veränderung, einem Impuls seitens des Umfeldes (vgl. Kapitel 2.4.4; Kapitel 2.4.8) sowie einem Musterwechsel (vgl. Kapitel 2.4.4) zeigen. Das ‚geduldige Handeln‘ kann situationspezifisch auf ‚Ressourcen der Geduld‘ zurückgreifen.

Solche ‚Ressourcen der Geduld‘ können ‚die Geduld mit der eigenen Person und mit anderen, die Gelassenheit, die Ruhe, das Warten, die Entspannung, der Umgang mit Zeit bzw. mit dem passenden Moment (Kairos) sowie die Entwicklung bedeutender Ziele‘ (vgl. Kapitel 4.2.2) sein.

Geduld äußert sich demnach als eine das Alltagshandeln umfassende und übersteigende, für jede Person generell zugängliche, nicht planbare, jedoch sich nicht erschöpfende, Krisen überwindende (resiliente) sowie Zeit und Unterschiede verbindende (vgl. Kapitel 2.4.3; Kapitel 2.4.4; Kapitel 2.4.7; Kapitel 2.4.8) Ressource zwischen sich unterscheidenden Zuständen in dynamischen, selbstorganisierten Veränderungsprozessen. Dabei begleitet sie die Person bei dem Erreichen eines besseren Zustandes.



Abbildung 21: Geduldiges Handeln als Prozess, eigene Darstellung (Siebert-Blaesing 2020d)

#### 4.1.1.3 Interpretation der aktuellen Studienlage und Forschungsfelder zur ‚Geduld‘

Aus der Recherche der Studien zur Geduld in den Jahren 2010 bis 2/2020 (vgl. Kapitel 2.5) ergeben sich folgende fünf Forschungsfelder zur Geduld: ‚Lebensbewältigung/ Coping‘, ‚Bildung/ Ausbildung‘, ‚Partizipation/ Teilhabe‘, ‚Wirtschaft/ Arbeit/ sowie ‚Sport‘. Die Analyse der Studien geht ergänzend auf die Forschungsthemen zur Geduld ein und auf die zentralen Begriffe, die in den Studien zur Geduld Bedeutung haben.

Studien im Feld der ‚Lebensbewältigung/ des Coping‘ sehen ihren Schwerpunkt in der Suche nach neuen Bewältigungsformen und Ressourcen komplexer belastender/ krisenhafter/ herausfordernder psychischer, physischer und sozialer Problemlagen wie Prozesse im Sinne der Förderung von gesundheitlicher Selbstregulation in der vorhandenen Lebenszeit. Der überwiegende Teil der Studien liegt in diesem Forschungsfeld.

Ein Teil der Studien aus dem Feld der ‚Bildung/ Ausbildung‘ orientiert sich an dem Konzept des Belohnungsaufschubs und der Messbarkeit von Leistung, ein anderer Teil der Studien an der Idee des Zeitgebens für Entwicklung sowie der Förderung

dynamischer Prozessfähigkeit, des Copings von Stress im Sinne von Resilienz sowie in der Systemkompetenz, der Achtsamkeit und der Spiritualität.

In den Studien zur ‚Partizipation/Teilhabe‘ ist eine Orientierung an den Konzepten der Prozesshaftigkeit, der Systemkompetenz und Komplexität vordergründig.

In den Studien zur Geduld aus der ‚Wirtschaft/Arbeitswelt‘ sind die Orientierung an einem Konzept des Belohnungsaufschubes sowie an einem Konzept des ‚verantwortlichen Handelns‘ mit Blick auf ein Gut, wie den wirtschaftlichen Erfolg im Sinne einer Messbarkeit, die überwiegende Gedankenmodelle, aber auch die Prozesshaftigkeit und Komplexität.

Die Studien im Forschungsfeld ‚Sport‘ orientieren sich an den Konzepten des ‚verantwortlichen Handelns‘, des Belohnungsaufschubs, der Spiritualität und einer generellen Idee der Messbarkeit.

Insgesamt zeigen die aktuelle Studienlage und die Bündelung der Studien in Forschungsfeldern, dass Geduld eine Ressource ist, die Menschen bei komplizierten Fragestellungen und in komplexen Situationen (vgl. Kapitel 2.4.4.3) eine wertvolle Hilfe über längere Zeit bietet. Es fällt auf, dass Geduld nur selten als primäres Thema untersucht wird. Meist wird sie als Nebenbefund in einer Studie mitentdeckt und gewürdigt. Eine gemeinsame ‚Geduldforschung‘ ist nicht zu erkennen. Insgesamt wird Geduld positiv als Ressource bei langwierigen Veränderungsvorhaben wahrgenommen.

## 4.1.2 Stellenwert der *Geduld* bei jungen Erwachsenen

Das *zweite* in der Einleitung beschriebene *Problem* besagt, dass nicht einzuschätzen ist, ob und wie junge Erwachsene in beruflichen und privaten Übergangssituationen, wie es das FSJ darstellt, Geduld selbst als eine Ressource des gesundheitlichen Wohlbefindens sehen. Die Auswertung der Befragung *Geduld als Ressource* liefert hierzu neue Sichtweisen von jungen Erwachsenen.

### 4.1.2.1 Kategorien der ‚Geduld‘ gemäß der Befragung

Das Kategoriensystem der Befragung *Geduld als Ressource* wurde aus einer Pretest-Befragung in der Kirchlichen Jugendarbeit gebildet. Die Kategorien der Geduld entstanden aus der Analyse der der eigentlichen Untersuchung vorausgehenden Befragung, da sich die hieraus resultierenden Kategorien als sinnvoll für eine induktiv-deduktive Auswertung erwiesen.

Das Kategoriensystem teilt sich in drei gleichwertige Rubriken auf: In der ersten Rubrik werden die Begriffe der Antworten der Befragung *Geduld als Ressour-*

ce den weit gefassten Kategorien in der Dimension ‚Tempo‘ mit den Zuständen der ‚Ruhe‘ und ‚Gelassenheit‘ sowie zu der Dimension ‚Zeit‘ mit dem Zustand des ‚Wartens‘ zugewiesen. In der zweiten Rubrik werden die Kategorien in Ebenen genauer gebildet. Hierbei gibt es die „Ebenen“ der ‚Beziehung/Kommunikation‘, ‚im Dialog‘, ‚in Beziehung zu sich selbst‘, ‚in privaten Beziehungen‘, ‚Beziehungen zu Bildungseinrichtungen‘, ‚Beziehungen im Beruf‘, ‚zur Öffentlichkeit‘, ‚zur Technik/Medien‘. Es wird eine Ebene zur ‚gedanklichen Struktur‘, zum ‚Umgang mit Emotionen‘, zur ‚Entwicklung/Reife‘, zur ‚Religiosität/Spiritualität/Transzendenz‘ und zum ‚Körper‘ gebildet. Zur dritten Rubrik zählen Nennungen, die ‚Geduld als eigenes Merkmal‘ verstehen.



Abbildung 22: Kategorien der Geduld – eigene Darstellung (Siebert-Blaesing 2020c)

#### 4.1.1.2 ‚Gedultsverständnis‘ junger Erwachsener im FSJ

In der Befragung *Geduld als Ressource* wurden junge Erwachsene im FSJ zu ihrer Einstellung zur Geduld als Ressource der Gesundheitsförderung mit dem Blick auf berufliche und private Veränderungssituationen befragt.

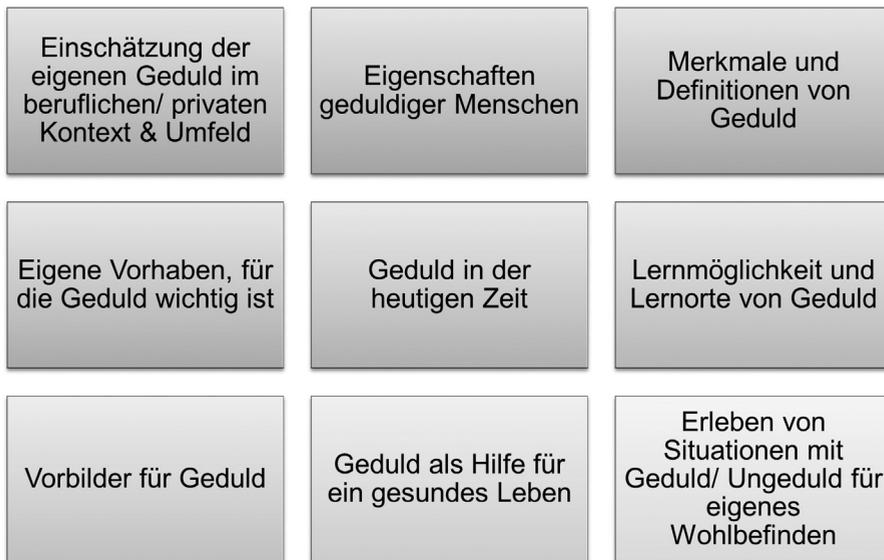


Abbildung 23: Themen der Befragung, eigene Darstellung (Siebert-Blaesing 2020c)

#### 4.1.2.2.1 ‚Gedultsverständnis‘ im beruflichen und privaten Kontext und Umfeld

Viele der befragten jungen Erwachsenen geben auf die Frage, wie geduldig sie sich selbst in ihren privaten bzw. beruflichen Lebenskontexten erleben, in den Antwortmöglichkeiten zwischen den Extremen ‚Ich kann ewig warten‘ und ‚Für mich muss alles sofort gehen‘ mehrere Antworten ein, wobei sie zwischen der Wahrnehmung ihrer Geduld im Berufsleben und im Privatleben einen Unterschied machen. Tendieren sie im Beruf leicht zu der Selbsteinschätzung, langsam und bedacht zu handeln, so sind die Antworten hinsichtlich des Tempos im privaten Bereich ausgewogener. Befragt zu ihrer Einschätzung, wie sie von ihrem Umfeld bezüglich ihrer Geduld gesehen werden, werden weniger Antworten als auf die Frage zur Geduld im Beruf und im Privatleben gegeben, d. h. es gibt viele Befragte, die hierzu keine Antwort angekreuzt haben.

Geduld betrachten die befragten jungen Erwachsene insgesamt kontextsensibel (vgl. Kapitel 2.2.4.2), d. h., eine Person kann in unterschiedlichen Kontexten unterschiedliche Geschwindigkeiten (Kapitel 2.4.3), Entwicklungen (vgl. Kapitel 2.4.5), Handlungen (vgl. Kapitel 2.4.6.1) und Geschehnisse erfahren und sich dementsprechend unterschiedlich geduldig verhalten sowie als unterschiedlich geduldig wahrgenommen werden. Es ist davon auszugehen, dass für die befragten jungen Erwachsenen eine zirkuläre (vgl. Kapitel 2.4.4) Sichtweise auf ihre Geduld ungewohnt ist.

#### 4.1.2.2.2 Die Eigenschaften ‚geduldiger‘ Menschen

Unter der Frage nach den Eigenschaften eines geduldigen Menschen nimmt die ‚Ruhe‘ gefolgt von der ‚Gelassenheit‘ eine zentrale Bedeutung ein, dabei fällt die Nennung des Begriffes ‚Ruhe‘ in der gesamten Befragung auf. Die befragten jungen Erwachsenen beschreiben einen geduldigen Menschen als eine Person mit vielen positiven Eigenschaften. Ein geduldiger Mensch könne gut zuhören. Auf der Ebene der ‚Emotionen‘ nennen die befragten jungen Erwachsenen eine Bandbreite an Begriffen zu den Themen ‚Stress und Entspannung‘. Auffallend ist, dass Geduld auf der Ebene der ‚Entwicklung/Reife‘ sowie auf der Ebene der ‚Spiritualität/Religiosität/Transzendenz‘ nur selten genannt wird. Auch die Ebene des ‚Körpers‘ wird nur selten erwähnt.

Einen geduldigen Menschen verstehen viele der befragten jungen Erwachsenen als jemanden, der gerne im Zustand der Ruhe (vgl. Kapitel 2.4.4.1) verbleibt, sympathisch ist und eine Haltung der Gelassenheit (vgl. Kapitel 2.4.1.2) zeigt. Ausgehend von den vielen Nennungen zur Geduld mit emotionalem und kognitivem Bezug lässt sich davon ausgehen, dass ein geduldiger Mensch aus Sicht der befragten jungen Erwachsenen in der Geduld einem mental-emotionalen Abwägungsprozess auf ein Ziel hin folgt (vgl. Kapitel 2.4.5; Kapitel 2.4.6; Kapitel 2.4.7). Die Ebenen der ‚Spiritualität/Religiosität/Transzendenz‘ sowie der Körperwahrnehmung verbinden die befragten jungen Erwachsenen nicht mit der Geduld (vgl. Kapitel 2.4.7; Kapitel 2.4.8).

#### 4.1.2.2.3 Merkmale und Definitionen von ‚Geduld‘

Die befragten jungen Erwachsenen beschreiben auf die Frage zur Definition von Geduld auch hier vorrangig die ‚Ruhe‘ gefolgt von der ‚Gelassenheit‘ als besonderes Definitionsmerkmal von Geduld. Auch der Umgang mit ‚Zeit‘, ‚Warten‘, ‚Stress‘ und ‚Druck‘ wird häufig erwähnt und in den Mittelpunkt der Definition gestellt. Hierbei fällt das Wort ‚können‘ auf. Kriterien, die der ‚Religiosität/Spiritualität/Transzendenz‘ zuzuordnen sind, werden bis auf eine Definition der Geduld als ‚Tugend‘ und eine der Geduld als ‚Kraft‘ nicht genannt. Auch Definitionen, die die körperliche Ebene betreffen, werden nicht beschrieben.

Geduld zeigt sich für die befragten jungen Erwachsenen darin, dass jemand gut damit umgehend kann, über längere Zeit auf Ziele warten zu können (vgl. Kapitel 2.4.3; Kapitel 2.4.6). Geduld bedeutet für sie, dass jemand Stress und Druck auf dem Weg zu seinem Ziel ausgleichen kann. Einige der Befragten sehen die Geduld als eine Fähigkeit bzw. Kompetenz an (vgl. Kapitel 2.4.5.1). Geduld ist für sie damit eher eine Frage des erlebten Zustandes der Ruhe, der Haltung der Gelassenheit (vgl. Kapitel 2.4.1.2), der Kompetenz des ‚Warten-Könnens‘, des Umgangs mit der Zeit (vgl. 2.4.3 Kapitel; 2.4.4.2 Kapitel) sowie der Gewichtung zwischen emotionalem Erleben und Verstehen (vgl. 2.4.7.1 Kapitel; Kapitel 2.4.6.2) als eine Frage des Glau-

bens, eines spirituellen Ausdrucks (vgl. 2.4.8 Kapitel) oder einer Tugend als ethischer Erwartungshaltung (vgl. Kapitel 2.4.2.1). Geduld steht für die befragten jungen Erwachsenen auch nicht mit einem körperlichen Resonanzraum in Beziehung (vgl. Kapitel 2.4.3.1; Kapitel 2.4.7.2).

#### 4.1.2.2.4 Eigene Vorhaben, für die ‚Geduld‘ relevant ist

Auf die Frage nach eigenen Vorhaben, für die den befragten jungen Erwachsenen die Geduld wichtig ist, werden in allen drei Jahrgängen besonders oft ‚Kinder‘, ‚Familie‘ und ‚Partnerschaft‘ beschrieben. Es werden vereinzelt Begriffe wie ‚Wohnen‘ und ‚Konflikte‘ genannt, deren Klärung bzw. Entwicklung als zu erreichende Ziele in näherer Zukunft anzusehen sind. Auch der Umgang mit ‚Lernen‘ ist ein Feld, für das ein Teil der Befragten sich Geduld wünscht.

Die Hervorhebung der Geduld für eigene familiäre Wünsche weist darauf hin, dass für die Befragten die soziale Bindung in ein privates Umfeld, die Option, eigene Kinder haben und eine gute Beziehung zu den Eltern pflegen zu können, besondere Werte sind (vgl. Kapitel 2.4.5.1; Kapitel 2.1.4). Der geäußerte Wunsch, Geduld für das Thema ‚Wohnen‘ aufzubringen, verweist darauf, dass Geduld für existenzielle Notwendigkeiten, wie es sich exemplarisch in der gegenwärtigen Situation des gesellschaftlichen Wohnraum Mangels zeigt, gebraucht wird. Gleichzeitig ist sie für junge Erwachsene eine Ressource, um sich als Lernende im Alltagsleben der zunehmenden Selbstständigkeit zu nähern (vgl. Kapitel 2.4.5). Die Angabe der Geduld als Wunsch für Bildungsziele zeigt gleichzeitig aber auch den hohen Stellenwert der Bildung im gesellschaftlichen Kontext auf sowie das Bewusstsein der jungen Erwachsenen, dass Bildung für sie ein hohes Gut zur gesellschaftlichen Teilhabe ist, für das die Geduld als ein Wert von Bedeutung ist (vgl. Kapitel 2.4.2).

#### 4.1.2.2.5 ‚Geduld‘ in der heutigen Zeit

Auf die Frage ‚Fällt Geduld den Menschen in der heutigen Zeit leicht?‘ antworten die befragten jungen Erwachsenen überwiegend, dass Geduld nicht leichtfalle. Mit einem Bezug auf die Begriffe ‚Menschen‘ und ‚Zeit‘ wird davon ausgegangen, dass die Befragten in einer offenen Antwort Formulierungen aus der Fragestellung aufgreifen. Die Zeit wird von den Befragten überwiegend als zu schnelllebig und verdichtet wahrgenommen. Gründe sehen sie in einer ständigen Verfügbarkeit von Konsum und von technischen Medien. Diese Gründe werden aber nicht von allen Befragten angegeben. Es werden in den differenzierten Antworten gebündelt Begriffe wie ‚Typsache‘, ‚Gewöhnung‘, ‚Gesellschaft‘, ‚situationsabhängig‘ und ‚Unterschiedlichkeit der Menschen‘ als Gründe genannt.

Insgesamt spiegeln die Antworten auf die Frage zur Wahrnehmung der Geduld in der heutigen Zeit wider, dass die befragten jungen Erwachsenen die Welt als zu ‚schnelllebig‘ sehen und davon ausgehen, dass viele Menschen sie in ihren Lebensumständen mental nicht (mehr) verstehen und daher emotional nicht so geduldig sein können, wie es ohne Zeitdruck, Konsumanreize und hohes Lebenstempo (vgl. Kapitel 2.4.3.3) möglich wäre.

#### 4.1.2.2.6 Erlernen von ‚Geduld‘ und Lernorte für ‚Geduld‘

Von den befragten jungen Erwachsenen sprechen sich 54,55 % dafür aus, dass Geduld erlernbar ist. 12,5 % gehen davon aus, dass Geduld nicht erlernt werden kann. 28,98 % sind der Auffassung, dass Geduld vielleicht erlernbar ist. 3,98 % der Befragten geben keine Antwort auf diese Frage. Diejenigen, die antworten, dass Geduld erlernbar sei, nennen ‚Ruhe‘, ‚sich Zeit nehmen‘ und den ‚Kontakt bzw. den Dialog mit anderen Menschen‘ als Hauptwege, um Geduld zu lernen. Aber auch das ‚Nachdenken über Geduld‘ und das ‚bewusste Leben‘, ‚Begegnungen in der Arbeit, Üben und Ausprobieren‘ sowie das ‚richtige Maß zwischen Handeln und Warten‘ seien relevant, um Geduld zu erlernen. Insgesamt sei eine ‚Reflexion des Umgangs mit der (vorhandenen) Zeit‘ aber noch bedeutender als eine Reflexion der Lebensgeschwindigkeit (vgl. Kapitel 2.4.3). Auch die Erfahrung von Situationen, in denen Geduld erforderlich ist, ist für die befragten jungen Erwachsenen bedeutsam.

Befragt nach einem Lernort für Geduld, zeigte sich in allen drei Befragungsjahrgängen eine leichte Tendenz zu der Ansicht, Geduld im ‚Alltag‘ und ‚überall‘ lernen zu können. Auch der ‚Beruf‘ wird häufig als ein Lernort für Geduld aufgeführt. Die Tendenz zu der Auffassung, Geduld nur in der Beziehung zu sich selbst lernen zu können, bestätigt sich im zweiten und dritten Befragungsjahrgang jedoch nicht. Die Aussage, Geduld primär in engen privaten Beziehungen lernen zu können, zeigt sich auch nicht eindeutig in allen drei Jahrgängen, obwohl viele junge Erwachsene Personen aus dem engen Familienkreis als Vorbild für Geduld haben und familiäre Ziele für ihre Geduld für entscheidend halten (vgl. Kapitel 2.1.3). Insgesamt ist davon auszugehen, dass die befragten jungen Erwachsenen Geduld überwiegend als ‚erlernbar‘ ansehen, sofern es gelingt, einen ruhigen Lebensstil mit der Möglichkeit der persönlichen Begegnung und Reflexion über den Umgang mit Zeit zu praktizieren. Dabei stellen die Alltagswelten mit ihren subjektiven, intuitiven und nicht-systematisierten Möglichkeiten, aber auch Herausforderungen bei der Begegnung mit anderen Menschen zentrale Orte dar, in denen Geduld erfahren und auf diese Weise erlernt werden kann (vgl. Kapitel 3.1.1.1). Hier lässt sich sagen, dass das Erlernen von Geduld eine Auseinandersetzung mit der Alltagswelt, deren Mitgestalten und Reflexion erfordert (vgl. Kapitel 2.4.5.1). Damit stimmt dieser Befund mit der Rück-

meldung der Jugendforschung überein, die ein großes Interesse junger Menschen an einer Erfahrung des Miteinanders feststellt (vgl. Kapitel 2.1.3), was die Chance eröffnet, mit jungen Erwachsenen ihre Alltagserfahrung mit Geduld und Ungeduld in geeigneten Settings zu reflektieren, ohne vorher ein Bildungscurriculum zum Lernen und Trainieren von Geduld durchlaufen zu müssen.

#### 4.1.2.2.7 Vorbilder für ‚Geduld‘

Als Vorbilder für Geduld werden besonders die Eltern – meist jedoch nur ein Elternteil – genannt. An zweiter Stelle folgen die Großeltern. Vereinzelt werden Geschwister, Freund\*innen, Partner\*innen sowie weitere Familienangehörige sowie im schulischen und beruflichen Kontext vereinzelt Lehrer\*in, Kolleg\*innen, Erzieher\*innen oder Vorgesetzte als Vorbilder bezüglich der Geduld aufgeführt. Auf der Ebene der sonstigen ‚Öffentlichkeit‘ wurde wiederholt das Wort ‚niemand‘ genutzt. Namentlich wurde ‚Gandhi‘ mehrfach vorgeschlagen. Die häufige Nennung der Eltern als Vorbilder für Geduld verdeutlicht die Bedeutung der Eltern als generelle Vorbilder für die Generation der jungen Erwachsenen – insbesondere in einem Erleben von Sicherheit und Stabilität sowie einer dialogischen Beziehung zueinander (vgl. Shell-Jugendstudie, Albert et al. 2019b). Die Erwähnung der Großeltern zeigt, wie wichtig vielen jungen Erwachsenen die prägende Bindung zu anderen Generationen in der Familie ist (vgl. 2.1.3 Kapitel; Kapitel 2.4.6.2).

Der seltene Verweis in der Befragung auf Lehrer\*innen, Kollegen\*innen, Erzieher\*innen sowie Vorgesetzte belegt, dass die Geduld für einzelne junge Erwachsene eine positive Bedeutung für einen kollegialen Umgang hat. Gleichzeitig offenbart sich hier aber auch, dass die genannten Rollen für viele befragten jungen Erwachsene bezüglich der Geduld nur wenig Einfluss nehmen bzw. einen geringen Stellenwert als Vorbilder haben. Dies weist insbesondere für die langjährige, prägende Zeit der Schule, der Ausbildung und des Studiums auf eine nicht genutzte psychosoziale und psychopädagogische *Ressource der Geduld* hin (vgl. Kapitel 2.4.5).

Die Nennung ‚Gandhis‘ als Vorbild für Geduld belegt einerseits seine Bedeutung im Einsatz für Gerechtigkeit, Frieden und den interreligiösen Respekt (vgl. Kapitel 2.3.5.2). Andererseits zeigt die seltene Nennung weiterer Personen aber auch auf, dass viele sonstige Figuren der Weltgeschichte nicht als Vorbilder für Geduld bekannt sind und Eingang in einen öffentlichen Diskurs zu Geduld und Gesundheitsförderung finden.

#### 4.1.2.2.8 ‚Geduld‘ als Hilfe für ein gesundes Leben

In der Frage, ob Geduld für die befragten jungen Erwachsenen eine Hilfe für ein gesundes Leben darstellt, wird häufig mit ‚Ruhe‘, ‚Gelassenheit‘ und ‚Ausgeglichen-

heit‘ geantwortet (vgl. Kapitel 2.4.1). Auffällig war der Anstieg der unterschiedlichen Nennungen auf der mentalen Ebene im Jahrgang 2015/2016 gegenüber dem vorherigen Jahrgang unter der Frage der gesundheitlichen Hilfe von Geduld. Erkennbar ist auch in allen drei Jahrgängen die emotionale Bedeutung, die viele Teilnehmende der Geduld für ein gesundes Leben zuweisen. Hierin sind besonders der Umgang mit ‚Stress‘ und ‚Stressverarbeitung‘ sowie als Gegenpol die ‚Entspannung‘ und das Wort ‚entspannt‘ zentral (vgl. Kapitel 2.4.6.2; Kapitel 2.4.5; Kapitel 2.4.4.2). Sichtbar wird im Jahrgang 2015/2016 die häufige Nennung des Wortes ‚können‘, das aber in den anderen Befragungen wegfällt und damit keinen Schluss erlaubt, dass sich Geduld als Kompetenz unter dem Aspekt ‚Hilfe für ein gesundes Leben‘ verstärkt verstehen lässt. Auch die Ebene der ‚Spiritualität/Religiosität/Transzendenz‘ sowie des ‚Körpers‘ scheinen für diese Frage keine Relevanz zu haben (vgl. Kapitel 2.4.8.2). Insgesamt lässt sich bezüglich dieser Frage die Schlussfolgerung ziehen, dass Geduld als Hilfe für einen gesunden Lebensstil angesehen wird, aber nicht einheitlich als gesundheitliche Hilfe wahrgenommen wird.

#### 4.1.2.2.9 Erleben von Situationen mit ‚Geduld‘ oder ‚Ungeduld‘

Auf die Frage ‚Wie erlebst du Situationen mit Geduld/Ungeduld in deinem Wohlbefinden?‘ wird das Erleben kürzlich zurückliegender Erfahrungen mit Situationen, in denen Ungeduld/Geduld eine Rolle spielten, erfragt. Insgesamt gibt es reichhaltige Nennungen auf diese Frage, woran deutlich wird, dass es den jungen Erwachsenen leichter fällt, Geduld an einem konkreten Erleben festzumachen, als allgemein über Geduld in Bezug auf die Gesundheit zu reflektieren. Für Situationen, in denen die Befragten sich als ungeduldig wahrgenommen haben, werden besonders die Worte ‚Unruhe‘ und ‚innere‘ in der Dimension des ‚Tempos‘ als unangenehm beschrieben. Das Wort ‚sein‘ zeigt in dieser Frage an, dass sich die Befragten auf einen Zustand der Ungeduld konzentriert haben. Es gibt auffällig viele Nennungen auf der Ebene der mentalen Verarbeitung, obwohl nach einem Gefühl gefragt wurde. Auf der Ebene der ‚Emotionen‘ wurde als häufigster Begriff ‚Stress‘ gefolgt von ‚Genervtheit‘ und ‚Nervosität‘ erwähnt. Es gab keine Nennungen auf der Ebene der ‚Entwicklung/Reife‘ und auf der Ebene der ‚Religiosität/Spiritualität/Transzendenz‘. Auch der Begriff der ‚Tugend‘ wurde nicht erwähnt (vgl. Kapitel 2.4.2.1). Demnach ist davon auszugehen, dass die befragten jungen Erwachsenen die Geduld nicht als ethische Norm verstehen, die ein bestimmtes Verhalten vorschreibt. Insgesamt wird die Schlussfolgerung gezogen, dass die befragten jungen Erwachsenen vor allem verstehen möchten, was mit ihnen emotional passiert, was teilweise auch körperliche Auswirkungen hat, wenn sie sich ‚ungeduldig‘ oder ‚geduldig‘ fühlen, sodass sie dieses Verstehen für weitere Handlungen im Sinne von richtig, passend oder angemessen nutzen können (vgl. Kapitel 2.4.5.2).

In den Situationen, in denen die Befragten sich kürzlich als geduldig wahrgenommen haben, wurden besonders die Begriffe ‚Ruhe‘, ‚Gelassenheit‘ und das Wort ‚Entspannung‘ aufgeführt. Es wurden auch auf die Frage zur Erfahrung mit Geduld viele Beschreibungen auf der mentalen Ebene und einige auf der körperlichen Ebene genannt. Die Antworten zur Ebene der ‚Entwicklung/Reife‘ und der ‚Religiosität/Spiritualität/Transzendenz‘ decken sich mit denen auf die Frage zu einem Erleben von Ungeduld insofern, als lediglich eine Teilnehmerin den Begriff des ‚Lernfortschritts‘ nutzte. Auch die Frage zum Erleben von Situationen, in denen Geduld erlebt wurde, weist auf den Bedarf der Befragten hin, intensive emotionale Erfahrungen und deren körperliche Symptome mental verstehen zu können.

## 4.2 Kriterien für Empfehlungen und Forschungsbedarfe

Als *drittes Problem* wurde in der Einleitung das Fehlen von Kriterien zur Berücksichtigung der Geduld im Einzelcoaching junger Erwachsener festgestellt. Das Ziel der Untersuchung *Geduld als Ressource* war es, entsprechende Empfehlungen für eine Berücksichtigung von Geduld in der Forschung sowie der Praxis des Einzelcoachings junger Erwachsener aussprechen zu können. Die Entwicklung der Empfehlungen zur Geduld im Einzelcoaching orientieren sich daran, die von Petzold gewünschte „dynamische Prozessfähigkeit“ (vgl. Petzold 2010, S. 176) zu integrieren. Petzold geht davon aus, dass über ein Gespür ungesunder Einflüsse, über ein handelndes Umsetzen von Verbesserungen sowie über eine Verbindung von Ressourcen, Netzwerken und Reflexion Gesundheitsförderung in einem salutogenen Sinn erfahren werden kann.

In diesem Kapitel werden in diesem Sinne allgemeine und spezifische weiterführende Forschungsnotwendigkeiten zu Geduld aufgezeigt und Empfehlungen ausgesprochen, wie diesen Forschungslücken begegnet werden kann. In Kapitel 5 werden zur Untersuchung der *Geduld als Ressource* abschließend Handlungsempfehlungen für die Praxis des Einzelcoachings ausgesprochen.

### 4.2.1 Forschungsbedarf insgesamt

In der Einleitung wurde die Frage aufgeworfen, welche Forschungs- und Praxisfelder sinnvoll im Anschluss an diese Untersuchung bearbeitet werden können. Wie in der geschichtlichen Recherche zur Geduld dargestellt, unterliegt die Sichtweise auf die Geduld einer kontinuierlichen Veränderung im historischen Verlauf. In einer Bera-

tung im Format des Coachings lässt sich Geduld je nach wissenschaftlichem Hintergrund, methodischem Verständnis, der Alltagserfahrung der Beteiligten sowie der Ausrichtung auf den Auftrag aus unterschiedlichen Perspektiven reflektieren. Hierin versteht sich diese Untersuchung als ein explorativer Beginn, auf den weitere Erkenntnisse aufbauen sollen. Die erste Empfehlung zur Erforschung der Geduld ist die Bearbeitung der folgenden vier allgemeinen Forschungsbedarfe:

1. mehr vernetzte, interdisziplinäre Geduldsforschung,
2. mehr Prozessforschung (Dynamik) zur Geduld, insbesondere im Coaching,
3. Geduld in ihrer Gesundheitsförderlichkeit weiter untersuchen,
4. Situationen junger Erwachsener bezogen auf Geduld, Gesundheit, Spiritualität weiter untersuchen.

Besonders die Anforderungen zum Umgang mit steigenden psychosozialen Belastungen junger Erwachsener stellen gesellschaftlich aktuell zentrale Herausforderungen dar, in denen Geduldsforschung einen klärenden Beitrag liefern kann. Einen weiteren Forschungsbedarf zur Geduld unter dem Aspekt der Gesundheitsförderlichkeit gibt es in der Analyse ihrer Prozessdynamik und in ihrer Wirkung als Ressource im zeitlichen Verlauf. Davon könnten die arbeitsweltliche Beratung in der Burnout-Prävention, der Bildungsbereich im Umgang mit Stress und Perspektiven sowie die Soziale Arbeit, die (Sozial-)Pädagogik, die Therapie, das Coaching und die Seelsorge in der Förderung langfristiger Persönlichkeitsentwicklungsprozesse profitieren.

#### 4.2.2 Spezifischer Forschungsbedarf

Das Erleben von Geduld/Ungeduld spricht die Ebenen des Umgangs mit der Zeit, der Motivation und des Ziels, des Umgangs mit Emotionen, des Verstehens von Situationen, die Beziehungsgestaltung mit der eigenen Person und mit anderen Menschen an. Es ist anzuraten, die Vernetzung und gegenseitigen Beeinflussungen der unterschiedlichen Hirnareale im Erleben von Geduld zu untersuchen.

Aufgrund des komplexen Phänomens der Geduld und ihrer Einwirkung auf langfristige Veränderungsprozesse ist ein synergetischer Blick über die Zeit zu empfehlen, der über die einfache Darstellung von linearen Wirkungen/Prä-Post-Vergleichen in Coachingverläufen hinausgeht. Methodisch erweist sich die Arbeit mit dem „Synergetischen Navigationssystem (SNS)“ (Schiepek et al. 2013), einem computerbasierten Prozessforschungstool, mit dem sich Coachingverläufe über die Zeit in ihrer Entwicklung beobachten lassen, als aufschlussreich. Damit ließe sich Geduld im Kon-

text von Einzelcoaching in seiner dynamischen Entwicklung und in seiner Beziehung zum gesundheitlichen Wohlbefinden sowie zu weiteren Ressourcen beobachten und beschreiben. Eine Arbeit mit dem SNS erscheint daher für eine Beforschung der Geduld im Prozessverlauf als weiterführend, weil sich parallel zur Visualisierung von Zeitreihenverläufen auch qualitative Tagebucheinträge zu den Prozessverläufen in Beziehung setzen lassen. Hierdurch stünde dem Coach, den Klient\*innen sowie dem Forschungsteam ein Instrument zur Verfügung, mit dem sich komplexe Prozessdynamiken individuell im Kontext von Therapie, Coaching und Beratung miteinander interpretieren und für die Forschung abbilden lassen. Auch für die Weiterarbeit im Feld des FSJ bietet sich das SNS als ein geeignetes Instrument an, um sowohl ein individualisiertes Coaching als auch eine Anwendungsforschung im Feld der jungen Erwachsenen zu forcieren.

Im Transfer der chaostheoretischen Kriterien „einfach, kompliziert, komplex und zufällig“ (Strunk und Schiepek 2014) von Systemverhalten (vgl. Kapitel 2.4.4.3) liegt die Annahme nahe, dass es mindestens komplizierte, wenn nicht komplexe Zusammenhänge sind, deren Lösungen durch Geduld verbessert werden können: Wird der Einfluss von Geduld als Intervention in Coachingprozessen im Sinne der Gesundheitsförderlichkeit untersucht, so sollten die Forscher\*innen sich der Selbstorganisation und der synergetischen Wechselwirkung vieler Faktoren bewusst sein (vgl. Schiepek et al. 2013, S. 30). Anzunehmen ist, dass Geduld über eine längere Zeit eine stabilisierende Wirkung in kritischen Lebensphasen für ein bedeutendes Lebensziel haben kann. Es kann aber auch sein, dass eine Veränderung in einem System erst eintritt, wenn keine Geduld mehr erfahren wird. Zur Klärung dieser Überlegungen ist eine über diese Untersuchung hinausgehende Prozessforschung zur Dynamik der Geduld in Coachingverläufen angeraten.

In der (sozial-)pädagogischen Forschungstätigkeit zur Geduld sollte der Fokus auf der Frage liegen, wie, unter welchen Bedingungen und wo Geduld zu erlernen sowie zu fördern ist. Es erweisen sich hierfür insbesondere die Erkenntnisse der Burnout-Forschung, der Hirnforschung, aber auch der Verhaltensforschung, der Achtsamkeits- und der Systemforschung als weiterführend. In der Forschung zum Thema ‚Lernen von Geduld‘ sollte der Aspekt der Selbstorganisation von lebenden Systemen als zentral angesehen werden. Weiterführend ist die Wirkung der Geduld auf Lernprozesse und Lernumgebungen in der Familie, im Bildungssystem, im Beruf hinsichtlich ihrer Gesundheitswirksamkeit zu reflektieren. Über die bisherigen Untersuchungen von Einstellung hinaus ist die (sozial-)pädagogische Reflexion der Geduld als ein Kennzeichen des Konzeptes des ‚Habitus‘ im Sinne Bourdieus (vgl. Lenger et al. 2013) eine aufschlussreiche weiterführende Sichtweise für die Fragestellung, in welcher Form sich Geduld erlernen lässt.

Zudem ist es essenziell, die bisherigen vereinzelt Studien und Forschungsprojekte, in denen Geduld meist als ein Nebenprodukt untersucht wurde, in einer vernetzten Geduldsforschung zu verbinden und Geduld als einen Forschungsschwerpunkt an einer Hochschule zu etablieren. Es bietet sich eine Verbindung der bisherigen Forschungsbereiche zur Geduld an. Diese sind Bildung, Arbeit und Wirtschaft, Coping und Umgang mit Belastungen, Sport sowie Partizipation. In der Coachingforschung zur Geduld sollte verstärkt die Lebenssituation junger Erwachsener in ihrer Übergangsdynamik untersucht werden. Darin sollten die Anforderungen in der Umbruchzeit zwischen der Phase der Schule, der Ausbildung/dem Studium und der ersten Berufstätigkeit sowie das Ablösen von vertrauten familiären und befreundeten Beziehungen oder deren Veränderung, der Aufbau neuer Beziehungen sowie die Organisation eines geforderten Erwachsenenlebens in Selbstständigkeit berücksichtigt werden.

In der Gesundheitsforschung ist anzuraten, die Beziehung von Geduld zu Religiosität, Spiritualität und Transzendenz sowie zu Achtsamkeit mit dem Blick auf junge Erwachsene weiter zu untersuchen. Nach dem Stand der Studie zur *Geduld als Resource* ist davon auszugehen, dass den befragten FSJler\*innen der Begriff der ‚Achtsamkeit‘ in ihrer Alltagswelt nicht geläufig ist.

Die qualitative Untersuchung der Geduld im Kontext des FSJ belegt jedoch, dass sich Geduld in einem Zusammenspiel des individuellen Erlebens der Zeit, des Wartens auf wichtige Dinge und Ziele, dem Erleben von Ruhe und Gelassenheit, der Wahrnehmung der Geduld mit sich und der Geduld mit anderen und der passenden Gewichtung im Umgang mit Stress und Entspannung ereignet (vgl. Abb. 24 Ressourcen der Geduld).



Abbildung 24: Ressourcen der Geduld, eigene Darstellung (Siebert-Blaesing 2020c)

Es könnte demnach hilfreich sein, diese Ressourcen in ihrer Wechselwirkung in der Prozessforschung einzelner Coachingverläufe junger Erwachsener als Kriterien des gesundheitlichen Wohlbefindens zu untersuchen.

Obwohl die Befragung *Geduld als Ressource* wenige Nennungen zur Geduld auf körperlicher Ebene aufweist, wäre es für ein Verständnis von Burnout und Belastungserfahrungen junger Erwachsener weiterführend, den Zusammenhang von Geduld mit dem körperlichen Erleben zu untersuchen. Insbesondere die zahlreichen Rückmeldungen zum Thema ‚Stress und Stresserleben‘ weisen in die Richtung, dass der Umgang mit Geduld ein wesentlicher Aspekt der Entspannung von schwierigen Situationen, wie es etwa eine Burnout-Situation darstellt, sein könnte.

Aus der Perspektive der qualitativen Forschung sollte Geduld offen vernetzt in weiteren Forschungsfeldern über die Kirchliche Jugendarbeit, das Coaching und die Arbeit mit jungen Erwachsenen hinaus untersucht werden. Es ist davon auszugehen, dass insbesondere die Analyse von Tagebucheinträgen im Zeitverlauf neue Erkenntnisse über ein Verständnis der Geduld in unterschiedlichen Kontexten liefert.

Die empirische Befragung *Geduld als Ressource* führte bei vielen (Sozial-)Pädagog\*innen, Psycholog\*innen und Seelsorger\*innen aus den Einrichtungen der FSJler\*innen und aus der Kirchlichen Jugendarbeit zu großem Interesse, Geduld auch im Kontext ihres beruflichen Handelns und ihres Verständnisses von ‚Arbeit‘ zu untersuchen. Die Supervisionsforschung könnte an dieser Stelle ansetzen.

Im Zuge der Verwissenschaftlichung der Sozialen Arbeit und der Entwicklung neuer Studiengänge, wie der Kindheitspädagogik, der Frühpädagogik und neuer Masterstudiengänge, könnte die Geduld in diesen Kontexten als zentrale Ressource pädagogischen Handelns untersucht werden.

In der Weiterentwicklung aktueller Lehramtsstudiengänge sollte die Erforschung der Geduld als didaktisch-psychologische Ressource der Gesundheitsförderung zur Burnout-Prävention von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen wie auch Lehrkräften integriert werden. Die pädagogische Haltung (vgl. Hattie 2014) von Lehrkräften ist eine wesentliche Größe in der gesundheitlichen Förderung von jungen Menschen. Insbesondere die Ressourcenorientierung, das vernetzte Arbeiten, aber auch eine coachende Fähigkeit sollten Praxis des Studiums, des Schulalltages, der Supervision sowie der standardisierten Fortbildung sein.

In der Psychologie ist es angeraten, Geduld in Bezug zur Lern-, Emotions-, Bindungs- und Entscheidungsforschung weiter zu untersuchen.

In der Publikations- und Diskursforschung wäre es aufschlussreich, Geduld und Aussagen zur Geduld von Personen des öffentlichen Lebens hinsichtlich ihres Einflusses auf Veränderungsvorhaben zu analysieren.

Aus der Perspektive der systemischen Forschung sollte Geduld als ein Faktor der systemischen Forschungstätigkeit untersucht werden. Interessant sind etwa die Fragen, inwieweit die Entwicklung langwieriger systemischer, interdisziplinärer Forschungsvorhaben zur Geduld gefördert wird, in welcher Form die Prozesshaftigkeit und Dynamik von Forschungsvorhaben durch Finanzgeber\*innen angemessen gefördert werden, und in welcher Form neue Kontexte in systemisch relevanter Forschung ausgewogen berücksichtigt werden. Klärend wäre es auch, die Funktion der Geduld in Persönlichkeitsentwicklungsprozessen sowie in der Organisationsentwicklung systemisch zu untersuchen. Im Zuge der Anerkennung der Systemischen Therapie als Richtlinienverfahren wäre es perspektivenreich, die Auswirkungen der Geduld auf eine Kooperation der unterschiedlichen Interessens- und Berufsgruppen in der systemischen Szene in einer veränderten Marktlage zu reflektieren.

Aus dem Blickwinkel der hermeneutischen Forschung ist es notwendig, eine verstehende Haltung in der Forschung im Gegensatz zu naturwissenschaftlich-erklärenden Arbeitsweisen in der Untersuchung der Geduld einzunehmen und interdisziplinäre Sichtweisen und Erkenntnisse zu teilen.

Aus Sicht einer explorativ-anwendungsorientierten Forschung ist eine stärkere Forschungstätigkeit aus den (sozial-)pädagogischen Organisationen und der Sozialen Arbeit heraus notwendig, um die Vielschichtigkeit der psychosozialen Fragestellungen angemessen bewerten zu können. Da viele dieser Organisationen aber über öffentliche Fördergelder finanziert werden und eine Anwendungsforschung über einen längeren Zeitraum durchgeführt wird und somit die mit dem Projekt betrauten Mitarbeiter\*innen durch die Forschungstätigkeit nicht durchgehend in der Dienstleistung für Kund\*innen einsatzfähig sind, sind Etats, Zuschüsse und Geldgeber\*innen notwendig, die eine Anwendungsforschung insgesamt und speziell zur Geduld in Einrichtung unterstützen. Dabei müssten auch eine Ausstattung mit wissenschaftlichen Mitarbeiter\*innen, Promotionsstellen, die Teilnahme an Kongressen sowie Lizenzen für Computerprogramme berücksichtigt werden.

## 4.3 Kritisches Hinterfragen der Ergebnisse

### 4.3.1 Evaluation der wissenschaftlichen Vorgehensweise

In der vorliegenden Untersuchung ging es darum, alltägliche Einstellungen junger Erwachsener unter dem Fokus der Geduld zu betrachten und für eine Einbindung in ein gesundheitsförderliches Coaching wissenschaftlich zu reflektieren. Zusammengefasst werden damit subjektive Alltagserfahrungen und das Alltagswissen junger Erwachsener nach wissenschaftlichen Standards und Methoden aufbereitet und der Forschung zugänglich gemacht. Kritisch zu hinterfragen ist, wie dies entsprechend den in den Kapiteln 2.1.1–2.1.3 genannten Blickwinkeln der ‚ressourcenorientierten Gesundheitsförderung‘, des ‚(sozial-)pädagogischen Einzelcoachings‘ und der ‚aktuellen Situation junger Erwachsener‘ in dieser Forschungsarbeit gelungen ist. Im methodischen Kapitel 3 wurden ‚Alltagswissen‘ und ‚wissenschaftliches Wissen‘ von Schaffer nach folgenden Kriterien differenziert: Alltagswissen zeichnet sich durch die Kriterien des Vertrauens auf alltägliches, selektives, subjektives, intuitives und praktisches Erfahrungswissen in einer generellen Quellenvielfalt aus, während wissenschaftliches Wissen intersubjektiv überprüfbar, systematisch, dokumentiert ist und durch empirische Untersuchung und einen wissenschaftlichen Diskurs wie auch eine Möglichkeit der Falsifizierbarkeit gekennzeichnet ist (vgl. Schaffer 2014, S. 28, Kapitel 3.1.1).

Aus der Perspektive der ‚ressourcenorientierten Gesundheitsförderung‘ eröffnet die alltagswissenschaftliche Ausgangsbasis dieser Untersuchung eine Vielfalt an individuellen Einschätzungen, Erfahrungen, Wahrnehmungen und Erleben zur Geduld: Jede Antwort der befragten jungen Erwachsenen wirkt als Sicht eines/einer Leser\*in als subjektive Aussage ‚richtig‘. Der Begriff ‚Geduld‘ erscheint für die Befragungsteilnehmer\*innen in einer exponierten Fokussierung ungewohnt neu und unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung reizvoll sowie motivierend, um hierzu ihre eigene Sicht beschreiben zu können. Der intuitive Bezug der Befragung zur Alltagswelt, zu den Ressourcen und den Lebensträumen junger Erwachsener, für die Geduld relevant ist, erschließt dem/der Leser\*in neue Gedanken- und Handlungsräume, um die Geduld mit einer psychosozialen Gesundheit junger Erwachsener in Verbindung zu bringen. Die systematische qualitativ-inhaltsanalytische wissenschaftliche Auswertung der 176 Fragebögen von jungen Erwachsenen zwischen 18 und 26 Jahren aus dem FSJ belegt für einen Diskurs zur Geduld in den Sozial- und Gesundheitswissenschaften, dass vorrangig die Fragen nach dem ‚Erleben von Stress und Emotionen‘, der ‚Umgang und die Gestaltung von Zeit und Zeitdruck‘, die ‚Haltung der Gelassenheit‘ und eine ‚Fähigkeit, auf wichtige Ziele zu warten‘, sowie die ‚Wahrnehmung der eigenen Geduld und der Geduld mit anderen Menschen‘ jeweils in

sich unterscheidenden Kontexten für die befragten jungen Erwachsenen relevante Merkmale der Geduld sind.

Unter dem Kriterium des ‚(sozial-)pädagogischen Einzelcoachings‘ nennen die befragten jungen Erwachsenen ein breites Spektrum an Eigenschaften und Definitionen, die sie – abgeleitet aus ihrer Erfahrungswelt – insgesamt mit einem positiven Menschenbild verbunden sehen, wenngleich sich ihre Beschreibungen im Detail unterscheiden.

Der systematische Vergleich von historischen Quellen, Forschungsrichtungen und Studien weist aus wissenschaftlicher Perspektive nach, dass die Geduld kulturell zu einer bisher wenig beachteten, aber zentralen Alltagsressource zu zählen ist, die besonders für krisenhafte Lebens- und Veränderungssituationen gebraucht wird. Hierin lässt sich auch einer kritischen Haltung widersprechen, dass die Geduld keinen Mehrwert für die Unterstützung von Menschen in psychosozialen Belastungssituationen hat. Gleichsam kann nicht davon ausgegangen werden, dass mit der Geduld allein eine Burnout-Situation zu verhindern ist. Hier ist das Zusammenspiel vieler Ressourcen und Stressoren zu beachten.

Der Studienüberblick belegt, dass Geduld bisher in den Feldern des Copings/der Belastung, der Arbeitswelt/Wirtschaft, der Bildung/Ausbildung, der Partizipation und im Sport untersucht worden ist, jedoch keine vernetzte Geduldsforschung existiert.

Die Auswertung der empirischen Befragung verdeutlicht den Stellenwert der Geduld für die befragten jungen Erwachsenen als Ressource für familiäre Pläne und berufliche Vorhaben. Alltagswissenschaftlich nach ihrer Einschätzung zur Geduld befragt, beschreiben einige der jungen Erwachsenen Vermutungen, die sie mit einem Fehlen von *Geduld als Ressource* in Verbindung bringen. Hierin beziehen sie sich weder auf Studien noch auf andere Quellen, sondern auf ihre subjektiv erlebten Erfahrungen. Von ihnen formulierte Schlussfolgerungen zeigen, dass sie davon ausgehen, dass Geduld hilfreich für eine psychosoziale Gesundheit sein könnte. Das Fehlen von konkreten, systematisch nachgewiesenen Belegen zeigt sich aber in einer in der Tendenz skeptischen Haltung, ob Geduld insgesamt als gesundheitsförderlich bewertet werden kann. Die wissenschaftlich inhaltsanalytische Auswertung der Befragung *Geduld als Ressource* belegt jedoch, dass junge Erwachsene umfangreichere Wahrnehmungen zur Geduld/Ungeduld als gesundheitliche Hilfe beschreiben können, wenn man sie nach konkreten und kürzlich erlebten Situationen fragt, als wenn man sie nur allgemein nach ihrer Einstellung zur Geduld und deren Gesundheitsförderlichkeit befragt. Das Erleben von aktuellen Situationen mit Ungeduld beschreiben die befragten jungen Erwachsenen durchweg als psychosozial belastend und verbunden mit Stress. In der Reflexion von noch nicht weit zurückliegenden Situationen mit Geduld spiegeln sie ein positives Gefühlsleben wider.

Unerwartet für die aktuelle ‚Generation Z‘, ist, dass Geduld von den befragten jungen Erwachsenen vorrangig auf der Ebene der Kommunikation und Beziehungsgestaltung – insbesondere mit engen Bezugspersonen (Eltern, Großeltern, Geschwistern), die oft als Vorbilder gesehen werden – gedacht ist. Damit kommt der Geduld ein die Generationen verbindender Wert zu.

### 4.3.2 Passung der Methodenwahl

In der Anfangsphase des Forschungsprojektes zielte die Planung des Projektes darauf ab, eine theoretische Recherche zur Geduld, eine Zielgruppenbefragung, eine Untersuchung von Dialogforen zur Geduld sowie eine Prozessanalyse einzelner Coachingverläufe basierend auf dem SNS zu verbinden. Die geplante methodische Ausrichtung orientierte sich an der Grounded Theory. Mit der Übernahme der Betreuung durch den Lehrstuhl für Sozialpädagogik an der Katholischen Universität in Eichstätt-Ingolstadt wurde eine Eingrenzung des Projektes sowie eine Methodenwahl zur qualitativen Inhaltsanalyse nach *Kuckartz* angeregt. Dies führte zu einer umfassenden Einordnung der Geduld und einer klaren Wahrnehmung der Sichtweise der befragten jungen Erwachsenen zur Geduld wie auch dazu, dass weitere Forschungsbedarfe herausgearbeitet werden konnten.

### 4.3.3 Befragung als geeignetes Instrument

Mit der Entwicklung des Fragebogens *Geduld als Ressource* stand die Studie vor der Herausforderung, einfache und geeignete Fragen für die Zielgruppe der jungen Erwachsenen im FSJ zu entwickeln. Hilfreich war es, in einem Vorlauf zur geplanten Untersuchung den Fragebogen einem Pretest in der Kirchlichen Jugendarbeit zu unterziehen. Dabei zeigte sich, dass die zu wählenden Fragebogenfragen einen konkreten Bezug zur Lebenswelt junger Menschen haben müssen, damit sie von der Zielgruppe beantwortet werden. Deutlich wurde, dass oft in der (sozial-)pädagogischen Arbeit genutzte Begriffe wie ‚Umfeld‘, ‚Kontext‘ und ‚Achtsamkeit‘ nicht zum Sprachgebrauch aller befragten jungen Erwachsenen gehören und daher erläutert werden müssen. Dies erforderte einen Lernprozess bei der Forschungsleitung. Insgesamt stellten sich die Fragen aber als passend und für eine qualitative Untersuchung als aussagekräftig heraus. Nicht geeignet war die Form der Abfrage demographischer Daten. Diese hätte im Vorfeld anders aufbereitet werden können, um sie in der Auswertung qualitativ ggf. auch quantitativ nutzen zu können. Auch die Abfrage von persönlichen Daten hätte nach heutigen Datenschutzvorschriften separat im Fragebogen abgefragt werden müssen.