

Rotter, Peter

Salutogenese in der Corona-Pandemie

Der Einfluss des Kohärenzgefühls im Jugendalter auf die Bewältigung
der Corona-Pandemie

eingereicht als

BACHELORARBEIT

an der

HOCHSCHULE MITTWEIDA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit
Mittweida, 2021

Erstprüfer*in: Prof. Dr. Phil. Barbara Wedler
Zweitprüfer*in: Isabell Martin

Bibliographische Beschreibung:

Rotter, Peter:

Salutogenese in der Corona-Pandemie

Der Einfluss des Kohärenzgefühls im Jugendalter auf die Bewältigung der Corona-Pandemie. 46 S.

Hochschule Mittweida (FH), Fakultät Soziale Arbeit,
Bachelorarbeit, 2021

Referat:

Die Bachelorarbeit befasst sich mit der Salutogenese im Jugendalter und deren Einfluss auf die Bewältigung der Corona-Pandemie. Schwerpunkte der Arbeit liegen auf der Untersuchung möglicher Faktoren, die zur Entstehung eines Kohärenzsinns (SOC) beitragen und bei der Bewältigung der Corona-Pandemie von Nutzen sind.

Dabei soll der Frage Rechnung getragen werden: „Welche Bedingungen in Zeiten einer Pandemie ermöglichen es Gesundheit aufrechtzuerhalten und wiederherzustellen?“

Die Arbeit stützt sich auf eine intensive Literaturrecherche, die den gegenwärtigen Wissensstand zur Salutogeneseforschung sowie Erkenntnisse aus der bundesweiten Studie „JuCo - Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen“ berücksichtigt und eine wissenschaftliche Perspektive bezüglich der Entwicklung eines Kohärenzsinns bei Jugendlichen für zukünftige Pandemien eröffnet.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis.....	4
Einleitung	5
1. Salutogenese als Reaktion auf eine vorausgegangene Krise	6
1.1. Die Begriffsdefinition von Salutogenese	8
1.2. Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum	10
2. Das Konzept des Kohärenzgefühls	11
2.1. Bedeutsamkeit.....	14
2.2. Handhabbarkeit.....	15
2.1. Verstehbarkeit.....	16
3. Generalisierte Widerstandsressourcen	18
3.1. Die personale Ressource Selbstwert.....	20
3.2. Die personale Ressource Ich-Identität.....	22
3.3. Die soziale Ressource der Gleichaltrigen	23
4. Die Corona-Pandemie.....	25
4.1. Die Definition der Corona-Pandemie	26
4.2. Die Chronologie der Pandemie.....	27
5. „Jugend“ vor der Corona-Pandemie.....	28
5.1. Begriffsdefinition von Jugend.....	29
5.2. „Jugend“ in der Postmoderne.....	30
5.3. Die Bewältigung des Jugendalters.....	31
6. „Jugend“ in Zeiten der Corona-Pandemie.....	33
6.1. „Jugend“ in Isolation.....	34
6.2. Die Reduzierung auf die Rolle als Schüler.....	36
6.3. Der Verlust von Sicherheit	38

7. Die Pandemie und die generalisierten Widerstandsressourcen.....	40
7.1. Festigung des Selbstwertes.....	40
7.1. Die Etablierung der Ich-Identität.....	42
8. Die Pandemie und das Kohärenzgefühl von Jugendlichen	43
8.1. Die Handhabbarkeit der Isolation.....	43
8.2. Bedeutsamkeit jenseits der Rolle als Schüler	45
8.3. Die Verstehbarkeit der Pandemie	46
Schlusswort	47
Literaturverzeichnis.....	50
Erklärung zur selbständigen Anfertigung der Arbeit	62

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ergebnisse der Basisstichprobe.....	7
Abbildung 2: Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum	11
Abbildung 3: Die Dimensionen des Kohärenzgefühl	14
Abbildung 4: Erfahrungen Jugendlicher mit Sorgen.....	37

Einleitung

Zum aktuellen Zeitpunkt ist es bereits über anderthalb Jahre her, seitdem das Corona-Virus in das Bewusstsein des öffentlichen Lebens trat. Ein Ende der pandemischen Lage ist momentan (Stand: 30.11.2021) noch nicht absehbar (RKI 2021, S. 1).

Der Empfehlung des Robert Koch Instituts, „[...] das pandemische Geschehen [weiterhin] durch Impfungen, individuelle präventive Maßnahmen und verantwortungsvolles Verhalten zu kontrollieren“ (ebd., S. 3), kann somit entnommen werden, dass dieser Zustand noch fortbestehen wird.

Auf Grund des Fortbestehens wurden Jugendliche in Deutschland innerhalb dieser Pandemie in einen so genannten *Lockdown* geschickt. Dieser sollte dem Credo der Kontaktvermeidung entsprechen und Jugendliche auf digitale Bildungswege verweisen.

Daher scheint es wenig verwunderlich, dass dieser Generation relativ zügig eine Etikettierung zugeschrieben wurde. So sehen Dohmen und Hurrelmann (2021) die *Generation Z* durch die *Generation Corona* abgelöst (S. 7). Der Deutschlandfunk ergänzt und stellt die Frage: „Sind Jugendliche die Verlierer der Krise?“ (Florin 2020).

Entgegen dieser Herangehensweise fragt der Ansatz der Salutogenese danach, wo die Ressourcen des Menschen liegen. Daran anlehnend beschäftigt sich diese Arbeit mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Entwicklung des Kohärenzgefühls bei Jugendlichen und fragt, welche Bedingungen nötig sind, um in Zeiten der Covid19-Pandemie Gesundheit zu ermöglichen, aufrechtzuerhalten und wiederherzustellen, um mögliche Schlüsse für zukünftige Pandemien daraus abzuleiten. In drei Schritten wird sich diesem Ziel genähert. In einem ersten Schritt befasst sich diese Arbeit mit dem Ansatz der Salutogenese und erläutert diesen. Im Zweiten wird der Versuch unternommen, ein aktuelles Bild des Pandemiegeschehens unter Berücksichtigung erster Forschungsergebnisse zu skizzieren. In einem dritten und letzten Schritt wird dann die Korrelation zwischen Kohärenzgefühl und der Corona-Pandemie hergestellt, um entsprechende Schlüsse daraus zu ziehen.

Den Einstieg bildet das Folgende Kapitel mit dem Ansatz der Salutogenese.

1. Salutogenese als Reaktion auf eine vorausgegangene Krise

Es war der israelische Medizinsoziologe und Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky, der den Begriff der Salutogenese Ende der 1970er Jahre schuf (Lindström; Eriksson 2019, S. 26f.).

Zeit seines Lebens war Antonovsky, sowohl biographisch als auch beruflich, mit widrigen gesellschaftlichen Entwicklungen konfrontiert. Zur Gruppe der russisch-jüdischen Migrant*innen in Brooklyn gehörend, in der Zeit der Weltwirtschaftskrise bis zur Mitte der 1930er Jahre, war seine Kindheit eher von Armut geprägt. Ebenso gehörte die Erfahrung von Rassismus aus breiten Bevölkerungsschichten der USA zu seiner damaligen Lebenswirklichkeit. Das Studium in Yale musste Antonovsky für seinen Dienst in der US-Armee während des zweiten Weltkrieges unterbrechen. So scheint es wenig verwunderlich, dass er sich als Soziologe besonders für gesellschaftliche Zusammenhänge und für das Handeln von Menschen in sozialen Kontexten sowie dessen Auswirkungen auf Gesundheits- und Krankheitsprozesse interessierte (Blättner 2007, S. 67f.).

Aus dem Kontext eigener Erfahrungen von Armut, Krieg, Rassismus und Antisemitismus wird deutlich, dass Gesundheit für ihn nicht als Normalzustand gesehen werden kann, der lediglich durch störende Reize oder falschen Lebenswandel aus der Balance gerät und an Selbstverständlichkeit einbüßt. Gesundheit ist für ihn trotz aller Omnipräsenz von Stressoren eine Entwicklungsrichtung, welche auch unabhängig vom Krankheitsstatus möglich ist (ebd., S. 68).

Zwischen 1960 und 1970 untersuchte Antonovsky gemeinsam mit dem Facharzt für Psychiatrie, Benjamin Maoz, zunächst das Verhalten von Frauen in der Menopause und deren Anpassung an diesen Lebensabschnitt (Krause; Lorenz 2009, S. 22). Unter den Damen, welche unterschiedlichen ethnischen Gruppen in Israel angehörten, waren unter den Mitteleuropäerinnen, die an der Studie teilnahmen, etwa 300 Personen, die während des Nationalsozialismus ein Konzentrationslager überlebt hatten (Blättner 2007, S. 68). Diese galten vor und nach ihrer Einreise nach Palästina jahrelang als *deplaced persons*. Trotz ihrer negativen Lebenserfahrungen in den Konzentrationslagern sahen sich diese auch nach ihrer Befreiung mit Vorurteilen, Gerüchten und Fremdenfeindlichkeit konfrontiert (Wetzel 2017).

Die beiden Forscher gingen davon aus, jene Frauen, deren Leib und Leben durch die Shoah bedroht gewesen war, hätten größere Schwierigkeiten damit, sich an die Menopause anzupassen (Krause; Lorenz 2009, S. 23). Dies bestätigte sich, und die meisten waren im Vergleich zur Kontrollgruppe viel stärker von Stress betroffen und zeigten mehr Symptome in der Menopause. Jedoch ein kleiner, doch nicht unerheblicher Teil von 29% (siehe Abbildung 1), welcher den Holocaust überlebt hatte, meisterte diese Phase trotz der extrem negativen Lebenserfahrungen ohne psychische und physische Probleme. Die Betroffenen führten kein schwer dysfunktionales Leben (Lindström; Eriksson 2019, S. 26f.).

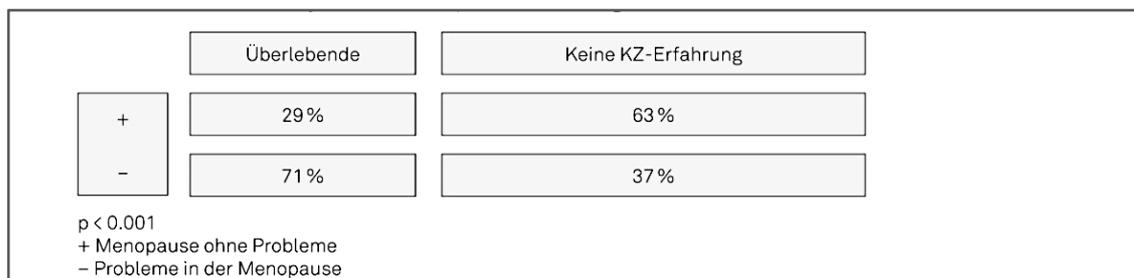


Abbildung 1: Ergebnisse der Basisstichprobe (Meier Magistregtti 2019, S. 27)

Dieses Ergebnis faszinierte Antonovsky und er stellte sich die Frage, wie es all diesen Menschen möglich sei, trotz solcher extremen Bedingungen weiterhin fähig zu sein zu lieben, ein alltägliches Leben zu führen, gute soziale Beziehungen zu schaffen, Kinder zu erziehen und mit Familie und Arbeit genauso wie andere Menschen fertig zu werden (Lindström; Eriksson 2019, S. 27). Um der Frage auf den Grund zu gehen, was diese Menschen trotz der Stressoren gesund hält, entschied sich Antonovsky dazu, eine weitere Studie durchzuführen. Und so wurden die Teilnehmer*innen ausführlich befragt, was ihre wichtigsten Probleme als Einwanderer gewesen seien (Krause; Lorenz 2009, S. 23). Er gelangte durch diese Studie zu der Erkenntnis, dass nicht der Stressor selbst den Menschen krank werden lässt, sondern dass das subjektive Erleben dieses Stressors ausschlaggebend ist. So ist ein Zustand der Anspannung an sich nicht schädlich, sondern kann als Herausforderung wahrgenommen werden. Erst wenn die Anspannung anhält und ein Mensch keine Handlungsoptionen mehr für sich findet, um somit die Kontrolle über sein Leben zurückzuerlangen, besteht die Gefahr körperlicher und seelischer Erkrankungen (ebd.). Aus der qualitativen Analyse der Ergebnisse der Tiefeninterviews schuf Antonovsky einen neuen

theoretischen Rahmen für Gesundheit - das Model der Salutogenese (Lindström; Eriksson 2019, S. 27).

1.1. Die Begriffsdefinition von Salutogenese

Der Begriff Salutogenese setzt sich zusammen aus dem lateinischen Wort *salus* (lateinisch: Gesundheit) und *Genesis* (griechisch: Ursprung, Entstehung). Zusammengefasst könnte man den Begriff somit als den Ursprung beziehungsweise die Entstehung von Gesundheit übersetzen (ebd., S. 37). Dieser Terminus verdeutlicht Antonovskys Perspektive auf Krankheit und Gesundheit. Anstatt die pathogenen Effekte zu fokussieren schlussfolgerte er für sich: *"Wir sollten viel eher schauen, was Gesundheit ausmacht und erhält, statt uns auf die Beschränkungen und die Ursachen von Krankheit zu konzentrieren"* (ebd., S. 29). Dies kam gegenüber zahlreichen Herangehensweisen der damaligen Zeit, welche eher nach den Ursachen von Krankheit fragten, einem Paradigmenwechsel gleich (ebd.). Und so lässt sich Salutogenese nach Lindström und Eriksson (2019) wie folgt definieren:

"Salutogenese ist die Wissenschaft von den Bedingungen, die Gesundheit ermöglichen, aufrechterhalten und wiederherstellen. Im Unterschied zur Pathogenese, die sich mit den Ursachen von Krankheit beschäftigt, fokussiert Salutogenese die Ursachen von Gesundheit" (S. 17).

Darüber hinaus versteht Mittelmark (2008) Salutogenese als:

„eine führende akademische Bewegung, die menschliche Stärken betont und nicht deren Schwächen, menschliche Fähigkeiten und nicht nur deren Grenzen, Wohlbefinden und nicht nur Krankheit" (zit. n. Lindström; Eriksson 2019, S. 25).

Möchte man ergründen worauf der Begriff Gesundheit beruht, stellt man fest, dass dieser ein nicht eindeutig definierbares Konstrukt darstellt, welches schwer fassbar ist und sich nicht leicht beschreiben lässt (Franzkowiak; Hurrelmann 2018). Göckenjan unterteilt den Gesundheitsbegriff in drei Deutungsmöglichkeiten. Als Abgrenzungskonzept, als Funktionsaussage oder als Gesundheitsdefinition auf der Grundlage von Wertaussagen (ebd.).

Die Betrachtung als Abgrenzungskonzept versteht Gesundheit als *Abwesenheit von Krankheit*, als *Noch-nicht-Krankheit* oder *noch nicht vollständig medizinisch diagnostizierte körperliche beziehungsweise seelische Verfassung* (ebd.).

Als Funktionsaussage verstanden, beschreibt Gesundheit die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit in körperlicher und sozialer Hinsicht. Die Gesundheitsdefinitionen auf der Grundlage von Wertaussagen versteht Gesundheit als höchsten Wert, als das schlechthin Gute beziehungsweise als einen absoluten Richtwert (Franzkowiak; Hurrelmann 2018). In diese Kategorie des Gesundheitsbegriffes ist die klassische WHO-Fassung von 1948 einzuordnen (Homfeldt; Sting 2011, S. 568). Die WHO (World Health Organisation), die gegründet wurde, um die Gesundheit als Menschenrecht zu ermöglichen und gesundheitliche Ungleichheit zu verringern, hat in der so genannten Ottawa-Charta von 1986 ein handlungsleitendes Dokument verfasst, das Aufgaben der Gesundheitsförderung formuliert (Lindström; Eriksson 2019, S. 47). Im Kern sieht dieses Dokument Gesundheit als Prozess, bei dem allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglicht werden soll, um sie zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Damit wird das Ziel verfolgt, ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen. Die Charta betont besonders die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit und sie weist darauf hin, dass Menschen ihr Gesundheitspotential nur dann weitestgehend entfalten können, wenn sie auf Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, auch Einfluss nehmen können (WHO 1986, S. 2). Dieser Prozess sieht vor zu verstehen, welche Gesundheitsressourcen verfügbar sind, ein bedeutsames Ziel im Leben zu haben und umfasst die Fähigkeit, unsere Gesundheitsressourcen zu nutzen, also zu handhaben. So gesehen kann die Ottawa-Charta von 1986 in einen salutogenen theoretischen Rahmen übertragen werden (Lindström; Eriksson 2019, S. 49). Neben dem Gesundheitsbegriff ist, für das Modell der Salutogenese, auch der Krankheitsbegriff relevant. Dem Begriff wird sich häufig über den biomedizinischen Ansatz genähert, welcher im deutschen Standardwerk, dem medizinischen Wörterbuch Pschyrembel, relativ knapp als:

"Störung der Lebensvorgänge in Organen oder im gesamten Organismus mit der Folge von subjektiv empfundenen und/oder objektiv feststellbaren körperlichen, geistigen oder seelischen Veränderungen" (Stellpflug; Kramer 2020) definiert wird.

Dennoch ist umstritten, was unter Krankheit zu verstehen ist. Entscheidend ist, dass Gesundheit und Krankheit keine gegensätzlichen Pole darstellen, sondern

auf einem Kontinuum zwischen mehr oder weniger gesund beziehungsweise krank angesiedelt sind (Homfeld; Sting 2011, S. 568). Daher geht Antonovsky von einem lückenlosen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Krankheit aus, in dem wir immer beides sind. So sind wir, wenn wir erkrankt sind, nicht nur krank, sondern zugleich auch gesund und umgekehrt (Krause; Lorenz 2009, S. 23).

1.2. Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Für Antonovsky als Stressforscher bestand eine Relevanz zwischen dem Stresserleben und Gesundheit oder Krankheit. In diesem Zusammenhang waren für ihn die Begriffe *Disstress*, der krankmachende Stress, und *Eustress*, der gesund erhaltende Stress von Bedeutung (ebd.).

Der Stressbegriff stammt von dem altfranzösischen Wort *destresse* und dem lateinischen Begriff *distingere* ab, was so viel wie *beanspruchen* oder *einengen* bedeutet. Es wird also etwas Belastendes beschrieben (ebd.). Zeit seines Lebens bezeichnete Antonovsky Faktoren, die ein Leben negativ beeinflussen, daher als Stressoren. Diese führen zu Spannungen, durch die ein psychischer oder physischer Zusammenbruch in die pathogene Richtung ausgelöst werden kann. Konträr dazu können diese auch dazu führen, dass ein Individuum die Belastung überwindet und gesundet (Lindström; Eriksson 2019, S. 30).

Stress ist also ein Zustand, der durch eine Belastung hervorgerufen werden kann, nicht aber zwangsläufig daraus folgt. Stressoren sollten demzufolge nicht grundsätzlich als krankmachende Faktoren gesehen werden. Es ist vielmehr das Bewältigungsverhalten in Abhängigkeit von der Bedeutung, die wir dem Stressor verleihen, welches über Pathogenese oder Salutogenese entscheidet (Krause; Lorenz 2009, S. 23). Antonovsky (1987) entwarf zur deutlicheren Darstellung das Modell des *Gesundheits-Krankheits-Kontinuums* (siehe Abbildung 2) als horizontale Linie zwischen absolutem Fehlen von Gesundheit (H-) und völliger Gesundheit (H+) (Lindström; Eriksson 2019, S. 30).

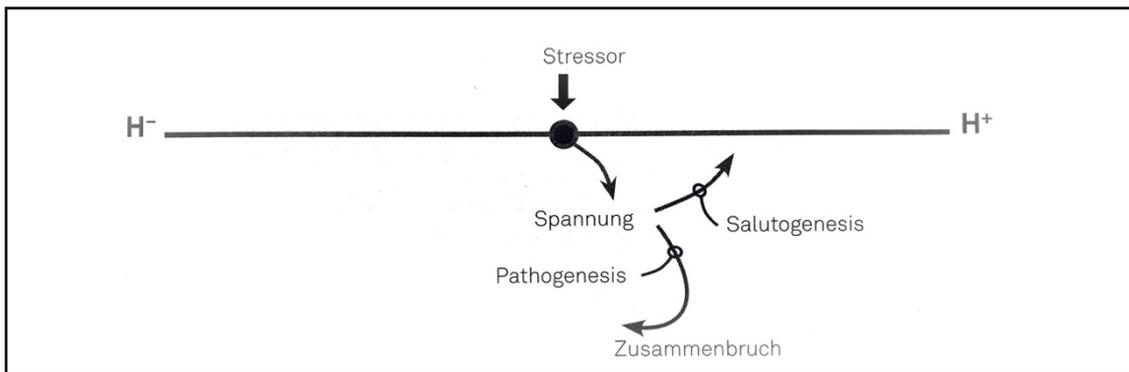


Abbildung 2: Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum (Lindström; Eriksson 2019, S. 31).

Dazu schilderte er, dass sich alle Menschen irgendwo auf einer Position dieser Linie befinden. Stressoren, mit denen wir zurechtkommen müssen, sind wir jeden Tag ausgesetzt. Diese können unsere Position stören und Spannung erzeugen. Dadurch gewinnen entweder die pathogenen Kräfte überhand und wir erkranken oder wir gewinnen unsere Gesundheit durch Salutogenese wieder und entwickeln uns in Richtung Gesundheit (H+) (ebd., S. 31).

Befindet sich ein Mensch höher auf dem Kontinuum in Richtung H+, ist es wahrscheinlicher, dass dieser Lebenserfahrungen macht, die einem starken Kohärenzgefühl förderlich sind (Antonovsky 1997, S. 44). Ob Stressoren in krankmachender, neutraler oder gesundheitsfördernder Richtung wirken, hängt von der Spannungsbewältigung ab, dem *Coping*, was so viel wie bewältigen, *gewachsen sein* oder *meistern* bedeutet (Blättner 2007, S. 68; Krause; Lorenz 2009, S. 37). Die Bewältigung von Spannung ist abhängig davon, welche generalisierten Widerstandsressourcen (Generalized Resistance Ressource - GRR) zur Verfügung stehen und inwiefern diese in der entsprechenden Situation genutzt werden können (Blättner, 2007, S. 68). Die maßgebliche Kompetenz, die generalisierten Widerstandsressourcen (GRR) anzuwenden und abzurufen, bezeichnet Antonovsky als Kohärenzsinn (Sense of Coherence) (Krause; Lorenz 2009, S. 97). Kohärenzsinn (SOC) und generalisierte Widerstandsressourcen (GRR) sollen in den folgenden Kapiteln 2. und 3. näher erläutert werden.

2. Das Konzept des Kohärenzgefühls

Antonovsky (1997) ist davon überzeugt, dass das Kohärenzgefühl einen wesentlichen Faktor sowohl dafür darstellt, welche Position man auf dem

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum erhält, als auch dafür, dass man sich in Richtung des Pols Gesundheit (H+) bewegt (S. 33).

In der medizinischen Psychologie und Soziologie wird das Wort Kohärenz als "Übereinstimmung des eigenen Lebensgefühls mit der vorgefundenen Umwelt" (Keim 2018) verstanden. Diese Übereinstimmung kann sich auch auf den Einklang von Psyche und Körper beziehen (ebd.). Im englischen Sprachgebrauch bedeutet es Zusammenhalt und Geschlossenheit (Krause; Lorenz 2009; S. 97). Im Rahmen des Salutogenese-Modells wird Kohärenzsinn – im englischen Sense of Coherence (SOC) - definiert als:

„eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

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

In der unterschiedlichen Fachliteratur wird dieser Begriff des Kohärenzsinn häufig auch als Kohärenzempfinden, -Gefühl oder Kohärenzerleben beschrieben (Krause; Lorenz 2009, S. 97).

Im Rahmen einer schwedischen Zwillingsstudie fand man heraus, dass 35% des Kohärenzsinn von genetischen Faktoren abhängen und 57% von Umwelteinflüssen (Hansson et al. 2008, S. 544 zit. n. Lindström; Eriksson 2019, S. 38). Er ist jedoch kein Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine grundlegende Lebensorientierung und auch kein Copingstil (Blättner 2007, S. 68; Krause; Lorenz 2009, S. 98f.).

Menschen mit einem starken SOC wählen eine bestimmte Bewältigungsstrategie aus, die am geeignetsten scheint, um mit dem Stressor umzugehen. Hierbei sollte angemerkt werden, dass es sich beim SOC auch nicht um eine Ressource handelt, sondern eine Steuerungsinstanz, welche innere und äußere Ressourcen auf ihre Anwendbarkeit überprüft und eine Entscheidung trifft, welche Ressource Anwendung findet (Krause; Lorenz 2009, S. 99f.).

Dies ermöglicht es dem Menschen, das Leben als zusammenhängend, handhabbar und sinnvoll zu erachten, wodurch dieser inneres Vertrauen und Zuversicht in eigene Fähigkeiten in gesundheitsfördernder Weise erlangt und diese nutzt (Lindström; Eriksson 2019, S. 30).

Im Zusammenspiel von externen und internen Ressourcen, den so genannten generalisierten Widerstandsressourcen, welche im Kapitel 3 näher erläutert werden, kann der Kohärenzsinn weiter ausgeprägt werden (Lindström 2019, S. 115). Antonovsky war der Annahme, dass etwa zum Ende des 30. Lebensjahres die Ausprägung des Kohärenzsinn seinen Abschluss findet (Krause; Lorenz 2009, S. 115). Ebenso nahm er an, dass er dann bis zum Ruhestand stabil bleibt und sich erst im Anschluss wieder abschwächt. Diese Annahme konnte empirisch nicht gestützt werden. Im Gegenteil, verschiedenen Studien (Eriksson; Lindström 2005; Hakanen u.a. 2007) konnten entgegen Antonovskys Vermutung, der Kohärenzsinn bleibe über die Lebensdauer verhältnismäßig stabil, aufzeigen, dass dieser seine Stabilität nach Stresserfahrungen wieder zurückgewinnt und sich mit zunehmendem Alter über die gesamte Lebensspanne eher noch verstärkt (Lindström; Eriksson 2019, S. 45). Vor diesem Hintergrund erklärt dieses Modell einen lebenslangen Prozess der Auseinandersetzung, welcher sich zwischen den gesundheitsfördernden und den bedrohenden Faktoren bewegt (Decker; Decker 2015, S. 52). Aus sozialpädagogischer Perspektive sollte diese Auseinandersetzung als Prozess des lebenslangen Lernens verstanden werden (Jork 2012, S. 22). Lebenslanges Lernen wiederum wird definiert als kontinuierlicher Prozess und die Herausforderung induzierter Verhaltensänderungen über die gesamte Lebensspanne, welche durch traditionelle, institutionalisierte Bildungsformen sowie informelle und individuelle Lernprozesse entsteht (Michael 2016).

Antonovsky ordnet dem Kohärenzsinn drei grundlegende Dimensionen zu: die Verstehbarkeit, die Handhabbarkeit und die Bedeutsamkeit. Diese entwickeln sich durch systemische Erfahrungen während der Kindheit und der Jugend (Maass 2019, S. 138).

Alle drei Dimensionen korrelieren miteinander (Lindström; Eriksson 2019, S. 39).

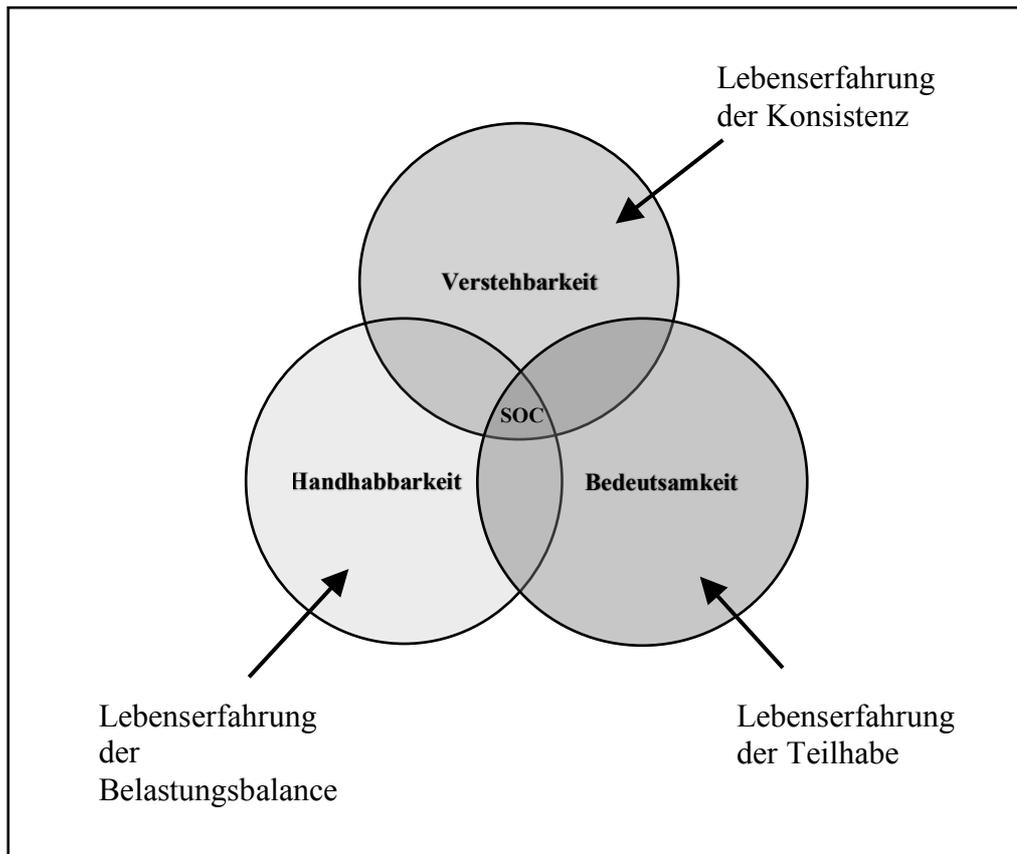


Abbildung 3 – Die Dimensionen des Kohärenzgefühl (vgl. Krause; Lorenz 2009, S. 117)

2.1. Bedeutsamkeit

Den wichtigsten Stellenwert weist Antonovsky der Dimension der Bedeutsamkeit zu, da diese den motivationalen Faktor bildet. Nur durch Sinn und Bedeutung sind wir gewillt, Strukturen zu folgen und Ressourcen zu suchen (Lindström; Eriksson 2019, S. 39). Formal beschreibt diese Komponente:

„[...] das Ausmaß, in dem man das Leben emotional als sinnvoll empfindet: daß wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, daß man Energie in sie investiert, daß man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, daß sie eher willkommene Herausforderungen sind als Lasten, die man gerne los wäre" (Antonovsky 1997, S. 35f.).

In diesem Sinne beschreibt er das Vertrauen, dass die Anforderungen des Lebens als sinnvolle Herausforderungen wahrgenommen sowie in sinnstiftende Handlungen umgesetzt werden und dass ein Großteil der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert (Antonovsky 1997, S. 35f.; Krause; Lorenz 2009, S. 108).

An dieser Stelle sollte betont werden, dass von Individuen auch unglückliche Herausforderungen bereitwillig als sinnvoll angenommen werden können. Das bedeutet, der Mensch ist in der Lage, Problemstellungen eine Bedeutung beizumessen, um daraufhin alles dafür zu tun, diese zu bewältigen. In ihrem allgemeinsten Sinne stellt die Bedeutsamkeit somit den Gegenpol zur Sinnlosigkeit dar, welche das Vulnerabilitätspotenzial in sich birgt, den Menschen völlig zu lähmen (Stöhr u.a. 2019, S. 119).

Das Gefühl der Bedeutsamkeit wird durch die Lebenserfahrung, der Partizipation an Entscheidungen, der Gestaltung von Handlungsergebnissen und durch das Beeinflussen von Entwicklungen gestärkt (Maass 2019, S. 138; Stöhr u.a. 2019, S. 119). Entscheidend ist, ob die Person mitentschieden hat, ob sie die Erfahrung machen möchte, nach welchen Spielregeln sie verlaufen soll und wie die damit verbundenen Probleme und Aufgaben gelöst werden. Wird man an Entscheidungsprozessen nicht beteiligt und diese werden von anderen übernommen, kann die Lebenswelt gegenüber den eigenen Handlungen als gleichgültig wahrgenommen werden. Die betreffende Person selbst wird somit auf ein Objekt reduziert. Die Welt verliert dadurch an Bedeutung (Stöhr u.a. 2019, S. 119f.).

2.2. Handhabbarkeit

Die Dimension der Handhabbarkeit beschreibt das Vertrauen, dass Herausforderungen und Aufgaben mit Hilfe der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Ressourcen zu handhaben und zu lösen sind (Krause; Lorenz 2009, S. 105).

Dem Aspekt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Herausforderungen zu begegnen, weist Antonovsky dabei eine wesentliche Bedeutung zu. Diese Ressourcen entstehen jedoch nicht nur durch das Vertrauen in eigene Fähigkeiten, sondern sind ebenso beeinflusst von der Hilfe aus dem sozialen Umfeld, der Gesellschaft oder der Wirkung eigener spiritueller Glaubensansätze (ebd., S. 107).

Um Handhabbarkeit zu entwickeln, bedarf es der Lebenserfahrung der Belastungsbalance (ebd., S. 139). Dieser Begriff beschreibt die Balance zwischen Herausforderungen und den Mitteln, um diese zu bewältigen (Maass 2019, S. 138). Er beschreibt auch, dass Anforderung und Können, ebenso wie

Erwartung und Ergebnis in richtiger Balance zueinanderstehen, dass also eine Person immer so gefordert wird, dass etwas dazugelernt werden kann (Krause; Lorenz 2009, S. 149). Ein hohes Maß an Handhabbarkeit zeichnet sich dadurch aus, dass Anforderungen nicht dazu führen, dass sich beim betroffenen Menschen eine Opferrolle oder ein Gefühl etabliert, vom Leben ungerecht behandelt worden zu sein, sondern dass diese als Erfahrungen wahrgenommen werden, welche man bewältigen kann (Stöhr u.a. 2019, S. 118).

„Chronische oder häufig wiederholte akute Überlastungen ohne die angemessene Gelegenheit zu Ruhe und Erholung“ (Antonovsky 1997, S. 109) können das Erleben von Handhabbarkeit einschränken. Ebenso kann Unterforderung die Entstehung des Vertrauens, die Welt sei handhabbar, verhindern (Stöhr u.a. 2019, S. 118f.). Antonovsky (1997) erwähnt im Zusammenhang mit der Unterforderung den psychologischen Begriff der *sensorischen Deprivation* (S. 109). Im engeren Sinn beschreibt dieser Begriff die „Ausschaltung oder weitgehende Reduktion der Intensität von meist visuellen und akustischen Reizen (sog. Unterbelastung der Wahrnehmungssysteme) [...] z. B. bei extremer sozialer Isolation eines Menschen“ (Margraf 2016a). Gemeint ist damit die dauerhafte eindimensionale und monotone Erfahrung, eigene Fähigkeiten anzuwenden oder eigene Möglichkeiten zu aktualisieren, um das Handhabbarkeitserleben zu stärken (Antonovsky 1997, S. 109). Dies tritt ein, wenn der Mensch die Erkenntnis erlangt, angemessene materielle, soziale und organisatorische Ressourcen zur Verfügung zu haben, gelegentlich Überlastungen ausgesetzt zu sein, um dann wieder auf ein ausreichendes Maß an Erholung und Muße zurückgreifen zu können (Stöhr u.a. 2019, S. 119).

2.1. Verstehbarkeit

Verstehbarkeit beschreibt das Maß, mit welchem interne und externe Stimuli als kognitiv sinnhaft wahrgenommen werden. Diese werden als geordnet, konsistent, strukturiert und klar hinsichtlich ihrer Informationen empfunden. Dem gegenüber stehen chaotische, ungeordnete, willkürliche Informationen, welche nach Antonovsky als zufällig und unerklärlich wahrgenommen werden und welche er als *Rauschen* beschreibt (Antonovsky 1997, S. 34).

Zusammengefasst bedeutet dies, wenn Situationen wie Versagen, Krieg oder Tod eintreten, kann eine Person sich dies erklären und ist in der Lage, die Realität

zu beurteilen (Antonovsky 1997, S. 34). Der Mensch versteht somit, dass Probleme, Belastungen und unsere Umwelt gewissen Gesetzmäßigkeiten unterworfen sind. Dadurch entsteht ein Vertrauen, dass diese Herausforderungen einschätzbar sind sowie in einem größeren Zusammenhang stehen und dadurch lösbar sind (Krause; Lorenz 2009, S. 102). Probleme erscheinen dann als unlösbar, wenn es dem Menschen an einer kognitiven Landkarte vom Ausmaß und der Art des Problems fehlt und er kein Gefühl dafür entwickeln kann (Antonovsky 1991, S. 127. zit. n. Krause; Lorenz, S. 104).

Um Verstehbarkeit zu entwickeln, braucht es Erfahrungen der Konsistenz. Eng verbunden mit dem Erleben von Beständigkeit und Verlässlichkeit sind diese die Voraussetzung für die Entstehung dieser Dimension des Kohärenzgefühls (Krause; Lorenz, S. 121). Für Antonovsky (1987) wird diese Erfahrung besonders in der Kindheit eines Menschen erlangt. Für ihn hängt Entwicklung von Verstehbarkeit davon ab, inwieweit klare Mitteilungen, konsequente Regeln und feste Wertesysteme im Elternhaus verortet waren (zit. n. Maass 2019, S. 138). So vertrat er den Standpunkt:

„Erfährt man immer wieder, daß verschiedene Dinge sich ergänzen, daß einem etwas Unbekanntes zufriedenstellend erklärt wird und daß Muster geordnet sind, stärkt dies das Erleben von Verstehbarkeit“ (Antonovsky 1997, S. 110).

Allerdings konnte dieser Punkt zur Entstehung von Verstehbarkeit, im Gegensatz zu den anderen beiden Dimensionen, nicht empirisch bestätigt werden. Solch eine Kommunikation würde laut Sagy und Antonovsky (2000) auf autoritäre Eltern-Kind-Beziehungen hinweisen, was wiederum die Partizipation an Beschlüssen und Aushandlungsprozessen verhindert und somit für die Dimension der Bedeutsamkeit hinderlich wäre (zit. n. Maass 2019, S. 138). Gleichberechtigte Dialoge im Elternhaus beziehungsweise zwischen Angehörigen verschiedener Gruppen stellen die Möglichkeit dar, in den Austausch über spezifische Erfahrungen zu treten. Sie bieten somit die Möglichkeiten zur Mitgestaltung allgemeiner Auffassungen und tragen damit auch zur Bedeutsamkeit bei (Maas 2018 zit. n. Maass 2019, S. 142f.). Mit der Lebenserfahrung der Konsistenz ist also vielmehr die Sicherheit in kontinuierlicher Weise gemeint, welche ein heranwachsender Mensch erfährt,

wenn er sich angenommen fühlt und in einer tragfähigen Beziehung aufwächst (Krause; Lorenz, S. 121).

Als Wirkungsfaktor für solch ein Verständnis von Sicherheit kann besonders *einfühlendes Verstehen* gesehen werden. Petzold und Sieber beschreiben, dass unter diesem Begriff Mitgefühl, Takt und Wertschätzung gefasst werden. Wenn Menschen in stimmiger Weise Empathie erfahren, können sich selber besser verstehen und dadurch Selbstempathie sowie Einfühlung für andere Menschen entwickeln (ebd., S. 104).

Bereits im Säuglingsalter erfährt ein Kind durch seine Fähigkeit zu interagieren, dass dies stabile konsistente Reaktionen fördert. Antonovsky benannte es mit Verweis auf Boyce ein „[...] wachsendes Bewusstsein der den sozialen Beziehungen inhärenten Kontinuität“ (Stöhr u.a. 2019, S. 119). Es sagt aus, dass ein Kind mit der Zeit in der Lage ist, die Überzeugung und das Verständnis aufzubauen, sich darauf zu verlassen, dass seine physikalische und soziale Welt sich nicht ständig verändern. Dadurch wird die Welt des Kindes für das Kind verstehbar (ebd.).

Das Jugendalter steht gewiss unter dem maßgeblichen Einfluss der Kindheit, die als Grundstein der Entwicklung von Konsistenz verstanden werden kann (Krause; Lorenz 2009, S. 135). Jedoch auch im Jugendalter, besonders in dieser Lebensphase, benötigen Menschen konsistente Erfahrungen, welche ein zuverlässiges, stabiles und berechenbares Netz von Beziehungen für sie bereitstellt, um die komplexen Entwicklungsaufgaben dieser Zeit bewältigen zu können. Stabile Beziehungen im familiären Rahmen oder zu den Peers, also den jungen Menschen gleichen Alters, stellen eine wichtige generalisierte Widerstandsressource dar (ebd., S. 136). Auf diese generalisierten Widerstandsressourcen soll nun im Folgenden näher eingegangen werden.

3. Generalisierte Widerstandsressourcen

Die Forschungen Antonovskys beschäftigten sich eine lange Zeit mit der Suche nach Variablen, welche die Spannungsbewältigung erleichtern und dadurch den Erhalt oder die Förderung von Gesundheit unterstützen. Diese Variablen nannte er generalisierte Widerstandsressourcen, da er damit zum Ausdruck bringen wollte, dass durch die dem Menschen zur Verfügung stehenden Ressourcen die Widerstandsfähigkeit erhöht wird (Krause; Lorenz 2009, S. 42). Diese

generalisierten Widerstandsressourcen, die im englischen Sprachgebrauch mit *Generalized Resistance Resources (GRR)* beschrieben werden, können als Kräfte verstanden werden, die den Menschen dazu befähigen, potenziell krankmachende Einflüsse zu bewältigen, um nicht daran zu erkranken (Reimann 2006, S. 15 zit. n. Stöhr u.a. 2019, S. 124). Man könnte diese generalisierten Widerstandsressourcen auch als Immunverstärker gegenüber Stressoren verstehen, wobei generalisiert bedeutet, dass diese Ressourcen in Situationen jeglicher Art eingesetzt werden können (Krause; Lorenz 2009, S. 41; Mertens 2010 zit. n. Stöhr u.a. 2019, S. 124). Definiert werden sie als:

"[...] physiologische, biochemische, materielle, kognitive, emotionale, werte- und einstellungsbezogene, interpersonale und makrokulturelle Charakteristika von Individuen, Gruppen, Subkulturen und Gesellschaften die bewirken, dass Stressoren vermieden oder bekämpft werden können und die so verhindern, dass aus Spannung Stress entsteht" (Lindström, Eriksson 2019, S. 40).

Zudem sind sie die Voraussetzung für die Entwicklung des Kohärenzsinn und können innerhalb eines jeden Menschen gefunden werden (ebd., S. 39f.). Krause und Mayer (2012) differenzieren diese in vier Gruppen aus:

(1) *Gesellschaftlich-kulturelle Faktoren*, wie beispielsweise kulturelle Stabilität, Religion oder Kunst, die ein politisch-kulturelles und spirituelles Eingebundensein in die Gesellschaft garantieren (zit. n. Stöhr u.a. 2019, S. 124).

(2) *Materielle Faktoren*, die sich auf materiellen Wohlstand und Besitz beziehen wie beispielsweise Geld und Güter (ebd.).

(3) *Soziale Faktoren oder soziale Unterstützungsressourcen*, welche sich auf Personen der Familie beziehen, Freund*innen, Erzieher*innen und Lehrer*innen. Aber auch bedeutsame Bezugspersonen und soziale Netzwerke gehören im weiteren Sinne dazu (ebd.).

(4) Und *personale Faktoren*, welche die genetische, konstitutionelle und immunologische Ausstattung eines Menschen meint, sowie dessen im Laufe des Lebens erlangte Dispositionen wie Wissen, emotionale Stabilität, Ich-Identität oder Selbstwirksamkeit. Weitere Charakteristika wie Kontrollüberzeugungen, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zählen ebenso zu diesen Faktoren wie Handlungs- und soziale Kompetenzen (ebd.).

Drei dieser generalisierten Widerstandsressourcen sollen an dieser Stelle näher in den Fokus rücken, da sie für das Thema der Arbeit von entsprechender Relevanz sind.

3.1. Die personale Ressource Selbstwert

Als „zentrale Komponente des täglichen Lebens eines Individuums“, wie Kernis (2003) Selbstwert beschreibt, kommt man an dieser personalen Ressource nicht vorbei, möchte man sich mit der Entstehung des Kohärenzgefühls bei Jugendlichen beschäftigen (S. 1 zit. n. Jünemann 2015, S. 195). Als Persönlichkeitsmerkmal eines Menschen ist diese Ressource über die Zeit und verschiedene Situationen hinweg eine relativ stabile Eigenschaft einer Person (Jünemann 2015, S. 188).

Im klinischen Wörterbuch Pschyrembl wird sie definiert als gefühlsmäßige Einschätzung des Werts der eigenen Person (Margraf; Von dem Knesebeck 2016). Coopersmith (1967) erweiterte diese Definition von Selbstwert noch, indem er ergänzte, dass diese auch den Grad des Selbstrespekts und der Selbstwertschätzung sowie den Glauben in eigene Fähigkeiten in sich birgt. Einem stabilen, adäquaten und positiven Selbstwert wird zugeschrieben, ein wesentlicher Bestandteil und Grundlage psychischer Gesundheit zu sein (Jünemann 2015, S. 188). Die Stabilität ist dabei wichtiger als eine hohe Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals. Sie entsteht durch Selbstachtung und weniger durch positive Rückmeldungen anderer (Margraf; Von dem Knesebeck 2016). Dem entgegen führt ein instabiler Selbstwert zu einer geringeren intrinsischen Motivation (Jünemann 2015, S. 190). Die Ausprägung des Selbstwertes steht dabei im Zusammenhang mit dem sozialen Umfeld. Dies erklärt sich daran, dass Individuen mit einem hohen Selbstwert von Familie und Freund*innen positiver, das heißt extravertierter, gewissenhafter und emotional stabiler, eingeschätzt werden (Zeigler-Hill u.a. 2013 zit. n. Jünemann 2015, S. 191). Selbstwertgefühl als kognitive Fähigkeit entsteht in den beiden Schläfenlappen unseres Gehirns, in der sogenannten *Amygdala*, dem *Mandelkern*. Unsere Urahnen konnten nur überleben, wenn drohende Gefahren schnell erkannt wurden. Die Gefahren der Urzeit sind heute nicht mehr von gleicher Relevanz, finden sich jedoch in Situationen, wie beispielsweise Prüfungen wieder (Kraus; Lorenz 2009, S. 59). Auch diese können

angsteinflößend sein und existenziell an die eigene körperliche Substanz gehen. Dabei befürchten wir die Verletzung unserer persönlichen Integrität, was wiederum unser Selbstwertgefühl herausfordert. Um dies zu vermeiden, werden vom Menschen unterschiedliche Strategien, sogenannte *selbstwertdienliche Verzerrungen*, abgerufen (Kraus; Lorenz 2009, S. 59). Dies beschreibt die „Bereitschaft eines Menschen, sich selbst in einem günstigen Licht zu sehen“ (Stangl 2021a). Dabei neigen Menschen dazu, ihre Erfolge auf der Grundlage eigener Fähigkeiten zu beschreiben und persönliches Versagen auf externe Ursachen, beispielsweise, dass eine Aufgabe in einer Prüfung zu schwer war, zu beziehen (ebd.). Was der Mensch in der Prüfungssituation erlebt, kann als Stress bezeichnet werden. Entscheidend ist immer, wie er den Stress selbst bewertet. Disstress kann zur Überforderung führen, indem die Belastung nicht mehr ausbalanciert werden kann. Dadurch befürchtet der Mensch negative Konsequenzen und letztlich, dass sein Wohlbefinden gefährdet wird (Kraus; Lorenz 2009, S. 61).

Fragen bezüglich konkreter Maßnahmen, welche Selbstvertrauen fördern, werden von der psychologischen Seite der Forschung nur spärlich beantwortet. So sieht Özsaker (2013) in seinen Studien einen förderlichen Effekt durch sportliche Betätigung für ein besseres Selbstvertrauen (zit. n. Jünemann 2015, S. 196). Dagaz (2012) sieht dabei außerschulische Aktivitäten, beispielsweise in einem Orchester, als relevant. Genau genommen wird in seiner Studie deutlich, dass mit steigender Quantität und Qualität der sozialen Beziehungen innerhalb des Orchesters das Selbstvertrauen gesteigert wird. Er führt dies auf das Gefühl der Akzeptanz und Wertschätzung zurück (zit. n. Jünemann 2015, S. 196). Im Grunde spiegelt dies den Kern des im Kapitel 2.1 beschriebenen *einfühlenden Verstehens* wieder, und es erklärt sich, dass Menschen dadurch in stimmiger Weise Empathie erfahren, wodurch wiederum Selbstempathie und dadurch die Dimension der Verstehbarkeit gefördert werden (Krause; Lorenz 2009, S. 104). Forschungsergebnisse wiesen ebenso daraufhin, dass sich die Empathie von Müttern positiv auf das Selbstwertgefühl eines Kindes auswirkt. Bedingungslose Liebe und Wertschätzung sowie ein positiver Umgang mit Fehlern und Misserfolgen stärken bewiesenermaßen das Selbstwertgefühl (Feshbach; Feshbach 2009 zit. n. Jünemann 2015, S. 196).

Aus diesem Wissenschaftsbestand wird erkenntlich wie bedeutend positive Beziehungen sind und welchen Wert die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe hat. Besonders im Jugendalter bedarf dies einer permanenten Anpassung des Individuums zwischen Familie, Gleichaltrigen, Gesellschaft und dem eigenen Selbst. Diese Passungsarbeit bezeichnet man auch als Identitätsarbeit.

3.2. Die personale Ressource Ich-Identität

Bereits Antonovsky (1979) stellte fest, dass die Ich-Identität einen wichtigen Stellenwert innerhalb der allgemeinen Widerstandsressourcen einnimmt. Für ihn ist diese Ich-Identität personales Kapital, welches der Person Erfahrungen von persönlicher Sicherheit und Klarheit vermittelt (Höfer; Straus 2019, S. 215). Antonovsky orientiert sich am Stufenmodell von Erikson (1959, 1973), denn auch er ist der Annahme, dass man ein gesichertes Identitätsniveau erreicht, sobald eine anstehende Entwicklungsaufgabe gelöst ist und somit verschiedene Entwicklungsstufen adäquat durchlaufen wurden. Für Erikson ist die Entwicklung von Identität eine der wichtigsten Aufgaben in der Lebensspanne der Adoleszenz (Schwab 2011, S. 157).

Jedoch blieb sein Entwicklungsstufenmodell, bei dem ein Subjekt mit dem Ende der Adoleszenz einen stabilen Identitätskern ausgebildet hat, nicht unwidersprochen. So scheint laut der Identitätsforschung heute die Verbindung von Kontinuität, Kohärenz und Entwicklungslogik nicht mehr passfähig zu sein, sondern wird als Prozessgeschehen kontinuierlicher alltäglicher Identitätsarbeit verstanden (Höfer; Straus 2019, S. 215f.). Diese stellt eine permanente Passungsarbeit zwischen inneren und äußeren Bedingungen dar und bildet, wie Keupp (1997) es formuliert, „ein reflexives Scharnier zwischen der äußeren und inneren Welt“ (Höfer 2000, S. 183). Daher geht man nicht mehr wie Erikson von einem linearen Entwicklungsmodell aus, sondern kann sich unter Identitätsentwicklung eher einen wellenförmigen Verlauf vorstellen, welcher im Wechsel von realisierten Identitätsprojekten und neuen Identitätsentwürfen unterschiedliche Projekte eigenen Lebens entwirft und letztlich einige davon realisiert (Höfer; Straus 2019, S. 216). Der Identitätsprozess ist somit als ein lebenslanger Prozess zu verstehen (Keupp 2013, S. 190). Es ist dabei nicht untypisch, wenn ein Individuum gleichzeitig unterschiedliche und auch teilweise sogar widersprüchliche Identitätsprojekte verfolgt, welche im Kontrast

zueinanderstehen (Höfer; Straus 2019, S. 216). In diesem Zusammenhang nutzt Keupp (2013) die Metapher der Patchworkidentität (S. 300). Dies verlangt vom Individuum ein permanentes Ausbalancieren und stellt sich im Spannungsverhältnis zwischen Individualität und Bezogenheit dar. Damit sich ein Individuum als einzigartig und in sozialer Verbundenheit zur eigenen Lebenswelt verorten kann, muss dieses beide Seiten in Bezug zueinander setzen (Höfer 2000, S. 183). Gleichzeitig findet eine Zukunftsorientierung statt, die zu den vergangenen und aktuellen situationsbezogenen Selbstthematizierungen (Patchworkidentitäten) Optionen für das eigene Selbst entwirft. Diese werden dann zu Identitätsprojekten konkretisiert und zum Gegenstand alltäglicher Lebensführung gemacht (Höfer; Straus 2019, S. 216).

Der Kohärenzsinn spielt dabei eine wesentliche Rolle. Dieser organisiert als Teil einer Person ein Gefühl, welches die multiplen biografischen Erfahrungen mehr oder weniger sinnhaft miteinander verknüpft, damit die Person versteht, warum sie sich so und nicht anders entwickelt hat. Dadurch wird ihr bewusst, inwieweit sie mehr oder weniger selbstwirksam an diesen Prozessen beteiligt gewesen ist (ebd., S. 216f.). So soll Handlungsfähigkeit gesichert werden, welche die Grundlage für die Lebensbewältigung sowie die Basis für Gesundheit darstellt. Gesundheit kann somit auch als Ausdruck einer individuellen Lebensgeschichte und als Ergebnis einer Auseinandersetzung mit inneren Bedürfnissen und der äußeren sozialen Lebenswelt gesehen werden (ebd., S. 217).

Stressoren sind in diese reflexiven Prozesse eingebunden und für die alltägliche Identitätsarbeit von handlungsrelevanter Qualität. Gelingt es dem Subjekt nicht, die angestrebten Identitätsziele zu erreichen sowie die entsprechenden Identitätsprojekte zu realisieren, kann Identitätsarbeit zur Dauerbelastung werden, welche die Handlungsfähigkeit negativ beeinflusst. Wenn es dem Subjekt jedoch gelingt, kann Identität selbst zur Ressource werden und das Kohärenzgefühl stärken (ebd.).

3.3. Die soziale Ressource der Gleichaltrigen

Für Antonovsky sind Widerstandsressourcen Bewältigungsressourcen, mit welchen er zum Ausdruck bringen möchte, dass diese die Widerstandsfähigkeit erhöhen. Soziale Widerstandsressourcen stellen für ihn den Bereich der sozialen Bindungen und die Eingebundenheit in ein soziales Netzwerk dar (Krause;

Lorenz 2009, S. 42f.). Dieses soziale Netzwerk ist bei Jugendlichen im Wesentlichen neben dem Einfluss der Familie von dem der Gleichaltrigen geprägt – den so genannten Peers.

Die Begriffe Peergroup oder Peer stammen vom altfranzösischen Wort *per* ab. Daraus wurde später das Wort *pair*. Dies bedeutet so viel wie *Gleichsein* oder *den gleichen Rang beziehungsweise Satus besitzend*. Im wissenschaftlichen Kontext beschreibt es den mehr oder weniger organisierten Zusammenschluss von Personen, welche sich gegenseitig beeinflussen und etwa einen ähnlichen Status sowie das gleiche Alter besitzen (Graupner 2019, S. 6). Die Begrifflichkeiten der Gruppe oder der Clique bezeichnen häufig den selbigen Begriff (Böhnisch 2018, S. 129f.).

Hinsichtlich seiner Funktion sind Peers vergleichbar mit Tandempartner*innen, die eine Bezugsperson darstellen, sich in einer ähnlichen Situation befinden und gleiche Ziele verfolgen. Dies bietet den Anlass, gemeinsam aktiv zu werden und dabei Prozesse der Veränderung zu beschreiten. Peers übernehmen dabei die Aufgabe, in den Austausch über Themen des Alltags zu gehen. Dadurch steigt der Einfluss der Jugendlichen auf gewisse Problemlösungen beziehungsweise auf die Bewältigung herausfordernder Aufgaben (Graupner 2019, S. 6). Es kann ihnen somit eine außerordentliche, sozialisatorische Bedeutung beigemessen werden, denn damit bieten viele Peergroups Jugendlichen kompetente Teilnahme- und Selbstverwirklichungschancen (Ferchhoff 2007, S. 344f. zit. n. Ecarius u.a. 2012, S. 162). Neben Wissensvermittlung ermutigt die Peergroup das Subjekt dazu, Veränderungen zuzulassen und vermittelt ihm damit das Gefühl, dass gesetzte Ziele erreichbar sind. Dies stärkt den motivationalen Faktor beziehungsweise hält diesen im besten Falle aufrecht, wodurch positive Effekte erzielt und Selbstwertgefühl sowie Selbstwirksamkeit stabilisiert werden (Graupner 2019, S. 6). Dadurch erwächst in salutogener Hinsicht die Dimension der Bedeutsamkeit. Gleichzeitig stellt die Peergroup einen zentralen Bildungsort für den Erwerb von sozialen Kompetenzen dar und ist als Sozialisationsinstanz für das jugendliche Individuum zu sehen. Jugendliche werden damit allmählich in die Lage versetzt, sich vom Elternhaus zu lösen (Ecarius u.a. 2012, S. 162). Die Shell Jugendstudie 2010 konnte als besonders positiv hervorheben, dass Beziehungen zu Gleichaltrigen dazu beitragen, Konflikte und Probleme zu bearbeiten und auch zu bewältigen, da der Austausch mit anderen Jugendlichen

die am häufigsten gewählte Problembewältigungsstrategie ist, sobald sich Jugendliche ernsthaften Problemen ausgesetzt fühlen (Gensicke 2010, S. 227 zit. n. Ecarius u.a. 2012, S. 162f.).

Tatsächliche negative Aspekte für die Entwicklung von Jugendlichen lassen sich laut Ecarius, Hößl und Berg (2012) im Hinblick auf mögliche Gefahrenpotenziale nur vereinzelt finden. Dabei beziehen sie sich auf Hurrelmann (2007), welcher auf negative Einflüsse der Peergroup verweist. So beispielsweise werden bis zu 10 % aller Jugendlichen Opfer von Aggression und Stigmatisierung ihrer eigenen Peergroup (S. 163f.). Ebenso finden sich bei Fend (2008) und Harring (2007) potenzielle Gefahrenquellen im Arrangement von Peergroups. Beide vertreten die Auffassung, dass diese negativen Einfluss auf die Identitätsbildung nehmen können, indem sie abweichende Verhaltensformen befördern und manifestieren (Ecarius u.a. 2012, S. 163f.). Ecarius, Hößl und Berg (2012) sehen dies jedoch kritisch und bezweifeln die Nachhaltigkeit derartiger Einflüsse (ebd.).

Im 4. Kapitel soll sich nun, mit Hinblick auf die Forschungsfrage, mit der Lebenswirklichkeit von Jugendlichen in der Corona-Pandemie auseinandergesetzt werden.

4. Die Corona-Pandemie

Das Coronavirus SARS-CoV-2 breitete sich ab Dezember 2019 von China über den gesamten Globus aus. Mitte Februar 2020 erreichte die Krankheit schließlich Europa und verteilte sich in allen Mitgliedstaaten der Europäischen Union (Müller 2020, S. 115f.).

Innerhalb weniger Wochen kannten die meisten Bundesbürger*innen den Begriff der Sieben-Tage-Inzidenz. Die Inzidenz gilt dabei als nützliches Instrument für die Abbildung der Corona-Lage und weist die Zahl der Corona-Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner*innen innerhalb einer Woche auf (Seidel 2021). Pandemiebezogene Begriffe wie Atemschutzmaske, COVID-19, Facharzttermin, Geisterspiel, Herdenimmunität, Lockdown, Reproduktionszahl und social distancing wurden sogar in die 28. Ausgabe des Dudens aufgenommen (Haas 2020, S. 40).

Zunächst sah sich die Welt, und so auch Deutschland, mit einer Situation konfrontiert, die den besonderen Fokus auf die vulnerablen Gruppen der älteren Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen lenkte. Schnell durchdrang ein

Geist von Solidarität die Gesellschaft, und so forderten auch die Bundessenorenministerin Giffey und der ehemalige Vizekanzler und Bundesminister für Arbeit und Soziales Müntefering, dass Alten- und Pflegeheime weitgehend für Besucherinnen und Besucher geschlossen werden, um Pflegebedürftige zu schützen. Er appellierte an Nachbarn*innen, unkomplizierte Einkäufe oder Botengänge für diese Gruppen zu übernehmen (Giffey; Müntefering 2020).

Vor dem Hintergrund zunehmender globaler Ausbreitung erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 11. März 2020 den Ausbruch des *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* offiziell zu einer Pandemie (Schlack u.a. 2020, S. 23). Diese lässt sich wie folgt definieren.

4.1. Die Definition der Corona-Pandemie

Der Pandemiebegriff besteht seit den 1970er Jahren und wurde zunächst ausschließlich für eine weltweite Ausbreitung der Influenza verwendet. Laut der WHO (2005) wird mit dem Begriff Pandemie eine interkontinentale Ausbreitung eines neuartigen Virus beschrieben, das mangels vorhandener Resistenzen ein hohes Risiko für die Weltbevölkerung darstellt (Rengeling 2020, S. 212).

Die Corona-Pandemie beschreibt somit die Ausbreitung des *Coronavirus* in einem pandemischen Ausmaß. In zahlreichen Publikationen findet man unter dem *Coronavirus* das Synonym *Covid-19*. *Covid-19* ist die Abkürzung für *coronavirus disease 2019*. Folglich bezeichnet dies also die durch das Virus ausgelöste Krankheit. Die Zahl 19 entstammt der Jahreszahl 2019, in der die Krankheit erstmalig aufgetaucht ist. *Corona* bezeichnet die Viren-Familie, welcher das Virus angehört. Es wird oft auch als *Sars-Covid-2* oder *Sars-Cov-2* bezeichnet, um eine Unterscheidung zur Sars-Virus verursachten Lungenkrankheit Sars-Covid-1 hervorzuheben, denn zu dieser Viren-Familie gehören unzählige andere, teils schädliche, teils neutrale und teils sogar für den Menschen nützliche Viren (Jäggi 2021, S. 1). Aktuell beläuft sich die Anzahl der weltweit gezählten Fälle (Stand: 03. Oktober 2021) auf 234.609.003 Menschen. 4.797.368 Menschen starben in Folge einer Covid-19 Infektion (WHO 2021). Doch wie konnte es durch dieses Virus zu einer Krise kommen, die dazu führte, dass in allen Mitgliedstaaten der EU Einschränkungen der Grundrechte, wie das der Versammlungsfreiheit, vorgenommen wurden (Müller 2020, S. 118)?

4.2. Die Chronologie der Pandemie

Di Cesare (2020) bezeichnet diese Pandemie nicht nur als eine reine Krise, sondern als eine Katastrophe in Zeitlupe, welche die wirtschaftlichen, sozialen und politischen Laufwerke stoppte. Zudem stelle sie eine planetarische Konvulsion (also eine Art Krampf) dar, welche durch fiebrige Virulenzen der jahrzehntelangen Beschleunigung ausgelöst wurde (S. 12). Dies hatte zur Folge, dass es weltweit zu verschiedenen, nicht pharmazeutischen Eindämmungsmaßnahmen für die Bevölkerungen ganzer Staaten kam. So kam es auch in Deutschland zu Kontaktbeschränkungen, Schließungen von Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen, sozialer beziehungsweise körperlicher Distanzierung und Quarantänemaßnahmen. Der Alltag veränderte sich damit drastisch für die Bevölkerung (Schlack u.a. 2020, S. 23).

Im Zuge dieser Eindämmungsmaßnahmen fiel am 16. März 2020 der Beschluss zu einem ersten Lockdown, welcher am 22. März 2020 in Kraft trat (Kodzo 2021). Der Begriff *Lockdown* beschreibt dabei im ursprünglichen Sinne eine Ausgangssperre oder auch eine Absperrung beziehungsweise Versiegelung von Gebäuden und Bereichen. Das heißt, gewisse Freiheiten und bestimmte Handlungen werden beschränkt (Bendel 2021a). Kinder und Jugendliche waren als eine entwicklungsbedingt vulnerable Bevölkerungsgruppe von den Auswirkungen des Lockdowns besonders betroffen (Schlack u.a. 2020, S. 24). So ergab eine Studie der Forschungsstelle Sotomo, dass 60 % der 15- bis 24-Jährigen im Zuge der Pandemie unter negativen bis sehr negativen Stimmungslagen litten, währenddessen es bei den Rentner*innen 41 % waren. Zudem befanden sich auf der Rangliste der zehn häufigsten Emotionen bei älteren Menschen ausschließlich positive Gefühle, während es bei den 15- bis 34-Jährigen nur vier positive und sechs negative Emotionen waren. Dies lässt sich laut den Forscher*innen auf einen tendenziell höheren Anteil von Widerstandsressourcen der älteren Menschen zurückführen (Bangerter 2020 zit. n. Jäggi 2021, S. 79). Ältere Menschen konnten demnach besser mit der psychischen Belastung der Pandemiesituation umgehen und erwiesen sich als resilienter gegen Angst, Depressionen und andere stressbedingte psychische Leiden (Jäggi 2021, S. 80).

Am 4. März 2020 endete der erste Corona-Lockdown in Deutschland mit den ersten Lockerungen nach sieben Wochen (Kodzo 2021). Kurz vor Beginn des

Sommers gab dann die Bundesregierung am 15. Juni 2020 weitere Lockerungen bekannt. Der Sommer 2020 verlief ohne steigende Infektionszahlen und so konnten Restaurants und Kinos wieder unter Auflagen öffnen (Kodzo; Imöhl 2021). Doch bereits mit den rapide ansteigenden Infektionszahlen im Herbst veranlasste die Bundesregierung neue Maßnahmen. Zunächst wurde der sogenannte *Lockdown Light* beschlossen, welcher mittels Kontaktbeschränkungen helfen sollte, die Infektionszahlen vor Weihnachten deutlich zu verringern (ebd.). Da der gewünschte Effekt jedoch nicht eintrat, gab die Bundesregierung am 6. Januar 2021 den zweiten harten Corona-Lockdown für Deutschland bekannt. Ziel war es, mit den Schutzmaßnahmen die Fallzahlen abermals deutlich zu senken. Universitäten, Hochschulen, Schulen und Kitas wurden erneut geschlossen. Der Unterricht wurde ebenso wie alle beruflichen Tätigkeiten ins heimische Umfeld verlagert (ebd.). Letztlich sollte der zweite harte Lockdown bis in den frühen Sommer andauern. In Abhängigkeit von den regionalen Fallzahlen öffneten zunächst die Grundschulen. Oberschulen, Gymnasien oder Hochschulen blieben hingegen bis Schuljahresende für junge Menschen in Deutschland geschlossen (RND 2021). Um die Lebenswirklichkeit der deutschen Jugendlichen in seiner Gesamtheit zu verstehen ist es wichtig, sich ein Bild über das Jugendalter vor dem Ausbruch der Pandemie zu schaffen und Jugend als Entwicklungsphase zu begreifen.

5. „Jugend“ vor der Corona-Pandemie

Die heutige Jugend lässt sich mit all ihren Facetten nur schwer kategorisieren. So wird diese Generation in der Fachliteratur häufig als „Generation Z“ (Meyer 2020, S. 3) oder als "Digital Natives“ (Süss u.a. 2018, S. 3) benannt, da diese laut Stillmann und Stillmann (2017) überwiegend online kommuniziert (Meyer 2020, S. 3). Die sogenannte Generation Z bezieht sich auf die Jahrgangskohorte der nach 1995 Geborenen, deren Situation grob skizziert von einem hohen Wohlstandsniveau und einer subjektiv stärker wahrzunehmenden Unsicherheit infolge von Globalisierung und einer *Alles-Ist-Möglich-Mentalität* gekennzeichnet ist (Appel; Michel-Dittgen 2013, S. 4).

Publizierende Medien schrieben in der Vergangenheit auch gern einmal von der *Generation Weichei*. Diese ziehe Freizeit der Karriere vor und würde unbezahlten Sonderurlaub bevorzugen, um Stress zu unterbinden, frei nach dem Credo

Karriere ja, aber nicht um jeden Preis (Appel; Michel-Dittgen 2013, S. 5). Doch letztlich sind solche pauschal formulierten Kategorisierungen kritisch zu betrachten, da davon auszugehen ist, dass dies der Pluralität der Gesellschaft nicht gerecht wird.

Ebenso wie der Versuch der Kategorisierung kann auch der *Jugendbegriff*, welcher in der Wissenschaft und im alltäglichen Sprachgebrauch Verwendung findet, nicht einheitlich eingesetzt werden (Sander; Witte 2011, S. 658). Dennoch möchte der folgende Abschnitt einen Überblick skizzieren.

5.1. Begriffsdefinition von Jugend

Oerter und Dreher (2002) beschreiben Jugend als Phänomen multidisziplinären Interesses, welches mit seiner Vielzahl an Bedeutungsfacetten für unterschiedliche Disziplinen, wie die Politik, die Biologie oder die Medizin von großem Interesse ist (S. 259).

So kann der Jugendbegriff in seiner Bedeutung als juristischer Terminus und als soziohistorisches Konstrukt gesehen werden. Gleichsam beschreibt dieser mit dem Status *nicht mehr Kind* und *noch nicht erwachsen* allgemein eine Übergangsperiode, welche die Zeit zwischen Kindheit und Erwachsenenalter meint (ebd., S. 258). Zugleich kann das Jugendalter als ein Schonraum verstanden werden. Dieser Schonraum, welcher oft auch als *Jugendmoratorium* benannt wird, bezeichnet die Tatsache, dass sich gesellschaftlich bedingt eine Altersphase etabliert und ausdifferenziert hat, in welcher die Jugendlichen Eigenleben und Eigenwert entwickeln können (Sander; Witte 2011, S. 658). In dieser Lebensspanne werden junge Menschen ausnahmslos vom Arbeitsprozess ausgeschlossen, um in einem Schon- und Experimentierraum, sich lernend auf die spätere Eingliederung in die Arbeitsgesellschaft, vorbereiten zu können (Böhnisch 2008, S. 22).

Ordnet man die Jugend in eine biografische Zeitspanne ein, so lässt sie sich auf ein Alter „[...] zwischen 13 und 18 bzw. 21 Jahren [...]“ (Sander; Witte 2011, S. 658) festlegen. Allerdings divergieren die Aussagen darüber, wann diese endet und daher kann sich heute die Gesamtdauer auf bis zu 20 Jahre ausdehnen (Hurrelmann; Quenzel 2016, S. 21). Unstrittig ist, dass sie in der Verknüpfung biologischer, intellektueller und soziologischer Veränderungen zu einer Quelle vielfältiger Erfahrungen wird, die von Individuen bereits schon vor der Pandemie

individuell bewältigt werden musste (Oerter; Dreher 2002, S. 258). So unternahm die Wissenschaft bereits in der Zeit vor der Corona-Pandemie den Versuch, die Charakteristika von Jugendlichen dieser Generation zu dechiffrieren.

5.2. „Jugend“ in der Postmoderne

Der Beginn der aktuellen Epoche der Postmoderne wird auf das Jahr 1989 datiert (Weber 2020). Keupp (2013) beschreibt, dass die Jugend der Postmoderne aufgrund eines radikalen Bedeutungswandels erhöhten Anforderungen unterliegt, der seit den 1950er Jahren zum Zerfall sozialer Institutionen wie beispielsweise der Kirche, der Gewerkschaften oder der Familie geführt hat (S.73.) Dadurch, so Keupp (2013), seien die Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten bezüglich der persönlichen Berufslaufbahn, der Gestaltung von partnerschaftlichen und familiären Bindungen oder gar die Akzeptanz oder Verweigerung gegenüber Weltanschauungen vervielfältigt worden, was dem Individuum ein noch höheres Maß an Entscheidungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit abverlangt (ebd.). Böhnisch (2018) thematisiert in diesem Zusammenhang den Begriff der *Risikogesellschaft* (S. 14). Diesen setzt er mit dem gesellschaftlichen Prozess der Individualisierung als Konsequenz der beschleunigten ökonomischen und sozialen Arbeitsteilung in Verbindung (ebd.). Mit Individualisierung ist, so Beck (1986), in erster Linie ein Prozess der Freisetzung gemeint, welcher „[...] die ‚Herauslösung‘ aus historisch vorgegebenen Sozialformen und Bindungen im Sinne traditioneller Herrschafts- und Versorgungszusammenhänge thematisiert [...]“ (Keupp 2011, S. 635). Gleichsam steht er aber auch für „[...] Verlust von Sicherheiten im Hinblick auf Handlungswissen, Glauben und leitende Normen‘ [...]“ (ebd.). Dieser verlangt dem Individuum gesellschaftliche Offenheit und Verfügbarkeit gleichermaßen ab beziehungsweise setzt sie sogar voraus. Das heißt, der Mensch soll zu sich selbst gelangen, sozial-emotionalen Rückhalt finden und Individualität ausbilden, da er sonst an der gesellschaftlichen Offenheit, an ihrem Optionsdruck und ihrer riskanten Unübersichtlichkeit scheitert (Böhnisch 2018, S. 14).

Aufgrund dieser Bewältigungslage kann heute im Gegenzug zu den 1980er Jahren ein Trend bei Jugendlichen beobachtet werden, der junge Menschen eher dazu bringt, an ihren Herkunftsfamilien festzuhalten, statt sich von ihnen abzulösen und zu distanzieren (ebd., S. 197).

Für Böhnisch (2008) ist in diesem Zusammenhang die Statuspassage Jugend „[...] brüchig geworden, der Übergang in eine gesellschaftlich kalkulierbare Zukunft nicht mehr selbstverständlich“ (S. 22). Ein Beruf, der mit 16 oder 20 Jahren erlernt wurde, kann bereits nach weiteren zehn Jahren nicht mehr als Existenz- und Lebensmittelpunkt dienen. Somit steht die heutige Jugend unter einem andauernden Zwang mithalten zu müssen. Berufsbiografien mit drei oder vier verschiedenen Berufen stellen damit keine Seltenheit mehr dar (ebd.). Die hohen Anforderungen an Jugendliche, das Leben in dieser Phase aktiv und flexibel an die subjektiven sowie die objektiven Bedingungen anzupassen, stellt damit eine enorme Herausforderung dar (Hurrelmann 2016, S. 49). Dieser von Böhnisch (2008) als Entstrukturierungs- und Entgrenzungsprozess beschriebene Vorgang, welcher beschreibt „[...] dass das gesellschaftliche Übergangs- und Integrationsarrangement Jugend als Selbstverständlichkeit und Verlässlichkeit eingebüßt hat“ (S. 22), kann dazu dienen, den einstigen Begriff des Jugendmoratoriums infrage zu stellen.

Im Zuge dieser Aspekte stellt sich die Frage, wie Jugend solche starken ökonomischen und sozialen Belastungen bewältigt.

5.3. Die Bewältigung des Jugendalters

Eine wesentliche Voraussetzung für die Bewältigung der vielfältigen Lebensaufgaben, die das Jugendalter bereithält, ist der Aufbau von Selbstvertrauen. Dies entsteht besonders in der Beziehungsgestaltung der Eltern zu ihren Kindern. Besteht bedingungsloses Vertrauen in die Autonomiebestrebungen von Heranwachsenden und ist die Beziehung von Kontinuität geprägt, kann sich dieses entwickeln (Krause; Lorenz 2009, S. 136). Doch konsistente Erfahrungen können gestört werden, sobald es zu schwer einschätzbaren Situationen kommt, bei denen Unsicherheit über Zukünftiges vorherrscht. Gerade für die heutige Jugend, deren Chancen auf einen sicheren Arbeitsplatz eingeschränkt sind, stellt dies eine wesentliche Hürde dar (ebd.). Hinzu kommen entwicklungsbedingte Bewältigungsaufgaben, die sich zusätzlich als große Herausforderung erweisen können. So stehen Jugendliche vor der Aufgabe, einen wertschätzenden Umgang mit den altersbedingten und geschlechterspezifischen körperlichen Merkmalen zu entwickeln oder gar eine reflektierte Vorstellung über das eigene Selbst zu etablieren. Darüber hinaus

haben sie sich der Aufgabe zu stellen, sich allmählich vom Elternhaus zu lösen, Verhaltensweisen zu erlernen und einzuüben, die ihrer Geschlechtsidentität entsprechen und Vorstellungen von Partnerschaft zu entwickeln. Dabei entwickeln Jugendliche Wert- und Normvorstellungen sowie eine Zukunftsperspektive (Krause; Lorenz 2009, S. 135f.).

Verfügen junge Menschen jedoch nicht über ausreichend personale und soziale Ressourcen, können Lebenskonstellationen als kritisch erlebt werden. Dies tritt ein, sobald das psychosoziale Gleichgewicht gestört ist. Das heißt, wenn Situationen nicht mehr handhabbar erscheinen, das Leben von Inkonsistenz und Unsicherheit geprägt ist oder man nicht in der Lage ist, selbstwirksam auf Prozesse Einfluss zu nehmen, beziehungsweise an Entscheidungsprozessen teilzuhaben. Auf Böhnischs (2011) Bewältigungsansatz fußt die Annahme, dass Jugendliche in solchen Situationen abweichende Verhaltensweisen entwickeln können (S. 3). Unter abweichendem Verhalten – auch als Devianz bezeichnet – versteht man allgemein ein "[...] Verhalten, das sich in bedeutsamer Weise von allgemeinen Normen und Wertvorstellungen unterscheidet" (Margraf 2016).

Für Böhnisch (2011) sind dies neben institutionell gebundenen, sozialen Abweichungen, wie beispielsweise Leistungsverweigerung, Stören im Unterricht oder Gewaltanwendungen, auch Delinquenz (kriminelle Handlungen), desintegratives Verhalten und selbstgefährdende beziehungsweise selbstdestruktive Handlungen, wie Drogenabhängigkeiten und Medikamentenmissbrauch bis hin zum Suizid (S. 3). Laut ihm muss abweichendes Verhalten von Jugendlichen als Botschaft der Betroffenen verstanden werden, die es für die soziale Arbeit zu entschlüsseln gilt. Abweichendes Verhalten von Jugendlichen ist daher klar als Bewältigungsverhalten zu verstehen, welches auf kritische Lebenskonstellationen verweist (ebd.).

Die Bewältigung des Jugendalters zeigt sich aber auch anhand der Aneignung von öffentlichen Räumen und einer jugendspezifischen Aneignungsdynamik. So können Skaterparks und Parkplätze des öffentlichen Raumes zu wichtigen Entwicklungsräumen für Jugendliche werden, in denen sie sich öffentlich bemerkbar machen und darstellen können. Diese bringen Anerkennung und Selbstwirksamkeit mit sich (Böhnisch; Schröder 2010).

Heute weiß man, dass kritische Lebenskonstellationen von Jugendlichen thematisiert werden können, wenn sie als soziale Probleme anerkannt sind und nicht allein dem Einzelnen angelastet werden (Böhnisch 2018, S. 32). Doch wie zeigt sich eine solche Bewältigungslage in Zeiten einer Pandemie?

6. „Jugend“ in Zeiten der Corona-Pandemie

Für die Corona-Pandemie sind Situationen stellvertretend, bei denen Jugendliche Verstöße gegen Eindämmungsmaßnahmen begehen. Diese weisen auf Bewältigungsdynamiken kritischer Lebenskonstellationen hin. So tauchten Jugendliche in der medialen Berichterstattung selten auf und wenn, dann vordergründig als vermeintliche Regelbrecher*innen (Andresen u.a. 2020, S. 4). Laut Thommessen (2021) sind von März 2020 bis Februar 2021 knapp 200.000 Verstöße gegen die Corona-Maßnahmen protokolliert worden. Fast die Hälfte aller Verstöße wurden von Jugendlichen begangen. Diese beziehen sich auf das Nichttragen eines Mund-Nasen-Schutzes sowie auf Verstöße gegen die Versammlungsbeschränkungen (ebd.).

Delikte von Jugendlichen gegen die Corona-Maßnahmen sollten daher als soziales Problem verstanden werden, bei denen Jugendliche auf ihre kritische Lebenskonstellation aufmerksam machen. Diese erklärt sich daraus, dass sich der Alltag aufgrund der Eindämmung und weitreichender Kontaktbeschränkungen überall verändert hat (Andresen u.a. 2020, S. 4). In diesem Zusammenhang fügt sich gleichzeitig das Jugendwort des Jahres 2020 ein – „lost“. Dieses beschreibt, dass sich jemand orientierungslos und unwissend fühlt sowie mies drauf ist (Langenscheidt 2020 zit. n. Fuchs; Matzinger 2021, S. 34).

Angesichts der paradoxen Situation, welche schlagartig das *Social Distancing*, mit sich bringt, scheint dies nicht verwunderlich. *Social Distancing* meint, dass man untereinander Abstand hält, möglichst wenig Gegenstände und Lebewesen berührt und es vermeidet, Veranstaltungen, Geschäfte oder öffentliche Einrichtungen wie Schulen, Bibliotheken und Restaurants zu besuchen (Bendel 2021b). Seminare, Vorlesungen und andere Veranstaltungen finden mit einem Mal meist nur noch online statt. Der Auszug aus dem elterlichen Heim und die erste eigene Wohnung müssen zunächst noch warten. Einige Student*innen des ersten Semesters brechen ihre Zelte bereits nach einigen Wochen wieder ab. Die

geplante Reise, neue soziale Kontakte sowie „Work and Travel“ in Neuseeland oder erste eigenständige berufliche Erfahrungen sind nicht geboten und zählen als aufschiebbare Aktivitäten, welche es zu vermeiden gilt und die sogar explizit verboten sind (Krause u.a. 2021, S. 34). Zurück bleibt eine Jugend im Isolationsmodus, welcher der Zugang zu eigenen Bedürfnissen und Interessen verwehrt bleibt.

6.1. „Jugend“ in Isolation

Aufgrund der geschlossenen Schulen, Universitäten und anderer Bildungseinrichtungen konnten in der Corona-Pandemie rund 1,5 Milliarden Kinder und Jugendliche nicht den Unterricht besuchen (Daellenbach; Merz 2020, S. 10 zit. n. Jäggi 2021, S. 58). Reiche Länder mit guter Infrastruktur gingen weitestgehend in das *Homeschooling* über (Jäggi 2021, S. 58).

Homeschooling bezeichnet eine Form der Bildung und Erziehung, bei der die Kinder oder Jugendlichen zu Hause statt in Schulen unterrichtet werden (Stangl 2021b). Auch wer sich nicht unmittelbar in Quarantäne befand, war dennoch von einer gewissen Isolation betroffen.

Während man unter Isolation „[...] die Trennung von Menschen mit einer ansteckenden Krankheit von anderen, nicht erkrankten Menschen [versteht, ist] die Quarantäne eine Trennung von anderen Menschen mit einhergehender Bewegungseinschränkung [...], um festzustellen ob sie Krankheitssymptome entwickeln“ (Haas 2020, S. 30).

Wo früher im Anschluss an das Seminar ein Kaffee mit neuen Kommiliton*innen getrunken und Erfahrungen ausgetauscht wurden, lockt man sich in der Corona-Pandemie des Jahres 2020/21 am Ende des Online-Seminars aus der *Zoom*- oder *BigBlueButton-Konferenz* aus und sitzt danach wieder allein in seinem Zimmer. Persönliche Treffen sind hinsichtlich der Personenzahl stark reglementiert (Fuchs; Matzinger 2021, S.34f.).

Mit der Frage, worin genau die Herausforderungen für Jugendliche in dieser Pandemie liegen, beschäftigte sich auch die bundesweite Studie JuCo. Bei dieser wurden insgesamt 6.431 Personen im Alter zwischen 15 und 30 Jahren interviewt (Andresen u.a. 2020, S. 7f.). Gefragt wurde unter anderem danach, wie zufrieden Jugendliche mit der Stimmung zu Hause sind. Die Teilnehmenden

konnten innerhalb einer Skala von null (total unzufrieden) bis zehn (zu 100% zufrieden) frei wählen. Es zeigte sich, dass insgesamt eine recht hohe Zufriedenheit mit der Stimmung zu Hause besteht. Die Ansicht, dass es in ihrem Zuhause aktuell immer jemanden gibt, der sich um sie kümmert, vertraten 70 % der jungen Erwachsenen. 650 junge Menschen teilten diese Ansicht jedoch nicht. Ähnliches zeigte sich bei der Fragestellung, ob bei Problemen immer ein Ansprechpartner zur Seite gestanden hat. 3.691 junge Menschen bejahten diese Frage. Für 640 Teilnehmende hingegen traf dies jedoch nicht zu (Andresen u.a. 2020, S. 9). Bezüglich der Fragestellung, wie zufrieden Jugendliche damit waren, wie sie generell ihre Zeit verbringen, zeigte sich eine deutliche Tendenz zur Abnahme. Wo vor Corona die Zufriedenheit noch bei einem Mittelwert von 7,37 lag, liegt sie seit Corona bei 5,06. Besonders deutlich zeigte sich die Unzufriedenheit der jungen Menschen bei der Frage, wie zufrieden sie mit dem Kontakt zu Freunden und Freundinnen sind. Der Mittelwert von 4,95 blieb dabei deutlich hinter dem anderer Fragen zurück und verdeutlichte, wie stark Jugendliche von der Isolation gegenüber ihren Freunden*innen, sprich den Peers, betroffen sind (ebd.). Für die jungen Menschen stellte die Situation, ausschließlich digital Kontakt zu ihren Freunden zu halten und den Lebensalltag zu strukturieren, eine sehr große Herausforderung dar. In einigen Bundesländern gingen die Beschränkungen sogar soweit, dass Kontakte zu anderen Peers überhaupt nicht möglich waren. Persönliche Begegnungen bestanden ausschließlich zur Familie (ebd., S. 17).

Unzufriedenheit spiegelte sich auch im Tätigkeitskontext der Jugendberatungsstellen wieder, bei denen die Anfragen von 15 bis 19-jährigen Jugendlichen zum Thema *Freunde verlieren* um 153 %, zum Thema *Freunde finden* um 81 % und zum Thema *Selbstwert* um 70 % zunahmen (Jäggi 2021, S. 79).

Laut einer Metastudie zeigten sich die Auswirkungen dieser Isolation durch Symptome wie Unruhe, Reizbarkeit, Angst, stärkere Anhänglichkeit und höhere Unaufmerksamkeit in Verbindung mit mehr Zeit vor den Bildschirmen (Haas 2020, S. 30). Eine Lagebeurteilung von 20 Expert*innen im deutschsprachigen Raum sah sogar bei zehn Prozent der Minderjährigen die Gefahr, dass die Corona-Krise zu einer posttraumatischen Störung führen könnte. Die Fallzahlen von jungen Menschen mit Depressionen, Angstzuständen und Aggressionen

sowie sozialen Phobien hätten in der Pandemie um 10–20 % zugenommen. Ebenso verhielt es sich bei der Häufigkeit suizidaler Äußerungen und Suizidversuchen von Jugendlichen (Jäggi 2021, S. 82).

Laut Benoy (2020) sind von psychischem Leiden in Epidemie- und Pandemiezeiten besonders Frauen, Menschen mit Bildungsferne und Menschen mit psychischen Vorerkrankungen gefährdet (zit. n. Jäggi 2021, S. 76). Die Ursachen dafür liegen in dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Bleibt dieses Bedürfnis unerfüllt, kann dies Empfindungen wie Einsamkeit, empfundene Unerwünschtheit, subjektive Wertlosigkeit oder ein Gefühl von innerer Leere verursachen. Einsamkeit stellt prinzipiell einen Hauptrisikofaktor für Angststörungen und Depression dar (Haas 2020, S. 38f.).

Studien weisen darauf hin, dass der Einfluss von Einsamkeit auf die Sterbewahrscheinlichkeit größer ist als der beim Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck oder Luftverschmutzung (Jäggi 2021, S. 78).

Der Vollständigkeit halber muss an dieser Stelle noch auf eine Gruppe verwiesen werden, welche durch die Kontaktbeschränkungen eher eine Art Entlastung verspürte. Dies bezieht sich auf Menschen mit psychischen Erkrankungen, wie Depressionen oder sozialen Phobien und lässt sich anhand der veränderten gesellschaftlichen Rahmenbedingungen erklären. Der soziale Druck, den diese jungen Menschen offensichtlich vor der Pandemie empfanden und die komplexen Anforderungen, die normalerweise als Stressmomente wahrgenommen wurden, sind in dieser Zeit zum Großteil weggefallen (Andresen u.a. 2020, S. 15). So wurde im *Homeschooling* nur noch gut dreieinhalb Stunden pro Tag gelernt, was im Vergleich zum normalen Präsenzunterricht eine Halbierung darstellt (Jäggi 2021, S. 46).

Doch wie stellt sich die Rolle als Schüler*in innerhalb dieser Isolation genauer dar? Im Punkt 6.2. soll daher der Versuch unternommen werden, für die Lebenswelt von Jugendlichen in ihrer Rolle als Schüler*in zu sensibilisieren.

6.2. Die Reduzierung auf die Rolle als Schüler*in

In der JuCo-Studie wurde unter anderem auch auf die Beteiligung junger Menschen eingegangen. So wurde gefragt, ob sie den Eindruck haben, dass ihre Sorgen gehört werden. Knapp ein Viertel (23,6%) der Befragten gab an, *gar nicht*

den Eindruck zu haben, mit seinen Sorgen gehört zu werden, 22% gaben an *eher nicht* gehört zu werden und 30 % sehen sich in der Position mittig zwischen den beiden Polen (siehe Abbildung 4) (Andresen u.a. 2020, S. 11).

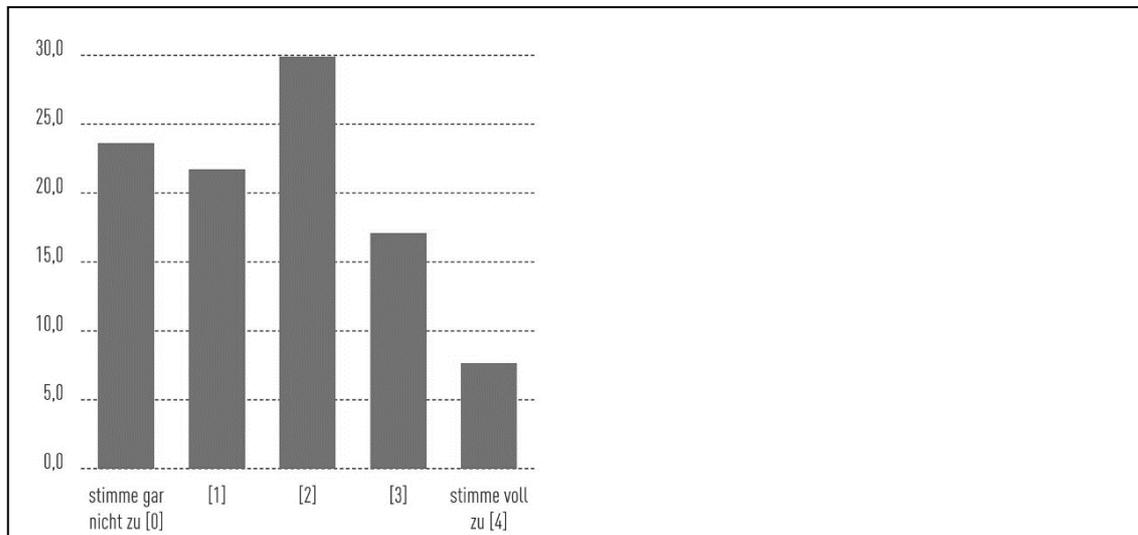


Abbildung 4: Erfahrungen Jugendlicher mit Sorgen (Andresen u.a. 2020, S. 11)

Noch deutlicher wurde diese Tendenz von den Jugendlichen am Ende des Fragebogens ausdifferenziert. In diesem Teil hatten die jungen Menschen die Möglichkeit, in einem Freitextfeld Anmerkungen, Gedanken oder Kritiken zu hinterlassen. Dabei fiel auf, dass für eine quantitative Erhebung auffallend viele Antworten gegeben worden (ebd., S. 12). Von insgesamt 5.128 Fällen des bereinigten Datensatzes nahmen 566 Personen die Möglichkeit wahr und schrieben ihre Intentionen in das Textfeld. Im Anschluss wurden alle Aussagen in einer ersten Durchsicht geclustert und jene, welche als äußerst relevant galten, wurden als Schlüsselkategorien in der Studie dargestellt (ebd.). In einem sehr breiten Spektrum an Aussagen zeigte sich bei den jungen Menschen, dass sie sich in den politischen Entscheidungen nicht gesehen und gehört fühlten. Häufig gehe es um wirtschaftliche Belange oder Profisport, allerdings nie darum, wie die Jugendlichen ihren Alltag wieder normalisieren könnten. Die Informationen seien oftmals hinsichtlich ihrer Themen und Textformate nicht altersentsprechend formatiert, und dadurch sähen sich die Jugendlichen nicht repräsentiert. Es entstehe der Eindruck, dass tatsächliche Beteiligung in Form von angehört zu werden, mitreden zu dürfen und mitentscheiden zu können nicht gegeben sei (ebd., S. 14).

Auffällig bei den Fragebögen war ebenfalls, dass die jungen Menschen in kürzester Zeit an der Befragung teilgenommen und 6.000 Fragebögen komplett

ausgefüllt haben. In anderen Studien mit Jugendlichen sei dies nicht der Fall. Für die Autor*innen der Studie ist das ebenso ein Signal der Teilnehmenden, sich mehr beteiligen zu wollen und ihren individuellen Sichtweisen Ausdruck zu verleihen, um ihr Grundrechte auf Beteiligung wahrzunehmen (Andresen u.a. 2020, S. 17).

Zudem wurde deutlich, dass im Gegensatz zu vielen Erwachsenen, die noch ihre Berufe ausüben konnten und somit die Möglichkeit hatten, ihre Außenkontakte zu pflegen, Jugendliche stark auf ihre Rolle als Schüler*innen und über die Auswirkungen von Corona im Bildungssystem definiert wurden (ebd., S. 12). So lautet eine Aussage:

„Es wird häufig in der Politik darüber diskutiert, was mit den Schulen, den Schülern und dem Unterrichtsstoff passieren soll. Aber wir (also die Schüler) werden nie gefragt, also es wird nicht gefragt, ob bzw. was für Lösungsideen wir haben oder was wir für das Beste halten oder was wir uns wünschen“ (ebd., S. 16).

Die daraus ersichtliche Ohnmacht kann Jugendliche auf Dauer, im Bezug auf das Gefühl, die Situation nicht handhaben zu können, gänzlich verunsichern.

Wie genau sich dieses zeigt und wodurch sich mögliche Folgen abzeichnen, soll im Punkt 6.3 erläutert werden.

6.3. Der Verlust von Sicherheit

Infektionskrankheiten lösen seit jeher negative Gedanken und Gefühle aus, allem voran Angst und Unsicherheit (Haas 2020, S. 11). Auch weiß man, dass die Unsicherheitsintoleranz, also die Fähigkeit, Unsicherheit aushalten zu können, in Pandemien erheblich zunimmt. Dies kann bei Menschen zu Gefühlen von Entscheidungsunfähigkeit, persönlicher Lähmung oder gar Selbstzweifel führen (Jäggi 2021, S. 76).

Bei einigen Jugendlichen zeigt sich diese Unsicherheit in Form von Zweifel und Unklarheit, wie es in ihrem Leben und dem ihrer gleichaltrigen Freunde in Zukunft weitergeht (Krause u.a. 2021, S. 35). So schreibt ein junger Mensch in der JuCo-studie:

"Ich finde die Unsicherheit die Zukunft betreffend sehr belastend. [...] Ich mache mir sorgen [sic] nicht ausreichend vorbereitet zu sein. Zwischendurch, als überhaupt nichts fest stand wann und wie die Prüfungen stattfinden sollen, ist es mir schwer

gefallen [sic], meine Motivation aufrecht zu erhalten. Ich habe mich noch nie so ohnmächtig gefühlt" (Andresen u.a. 2020, S. 14).

Diese Worte stehen sinnbildhaft für die Unsicherheit der meisten Jugendlichen, die sich während der Pandemie in Statuspassagen des institutionellen Übergangs befanden und einen Wechsel von der Schule in die Universität, in den Ausbildungslehrgang oder ins Berufsleben meistern mussten. Für sie, die sich in einer Lebensphase befanden, die gewöhnlich für Aufbruch steht, ergaben sich aus der Situation ganz eigene Konsequenzen. Wo herkömmlicherweise eine Fortsetzung gewohnter Routinen stattfindet, welche Sicherheit verheißen, ließ das Pandemiegeschehen nur wenige Akzente davon zu. Sicherheit oder Entlastung kamen dadurch nicht zum Tragen (Krause u.a. 2021, S. 35).

Hinzu kam, dass die Umstellung auf digitale Kommunikation und die unterschiedlichen finanziellen Ressourcen der Menschen als Ungleichheitsverstärker dienten. So hatten nicht alle Jugendlichen Zugang zu Onlinediensten und Einige sahen ihren Nebenjob während des Studiums in Gefahr, was dies wiederum bedrohte (Dörre 2020, S. 13).

Erschwerend erschien ebenfalls, dass die mediale Berichterstattung die Ängste und Unsicherheiten der jungen Menschen noch weiter schürte. So zeigte eine Untersuchung der Beschaffenheit medialer Schlagzeilen im Zeitraum von Januar bis Juni 2020 eine überwiegend negativ emotionale Färbung. 52 % aller Schlagzeilen lösten demnach negative Gefühle aus, während 18% neutral waren und lediglich 30 % positive Gefühle hervorriefen. Angst, Vertrauen, Vorfreude, Traurigkeit und Wut wurden als vorrangig hervorgerufene Gefühle identifiziert. Im Verlauf der Untersuchung zeigte sich zudem, dass sich der Anteil emotional negativ gefärbter Inhalte in der Berichterstattung mit Fortgang der Pandemie kontinuierlich erhöhte (Haas 2020, S. 42).

Der Generaldirektor der WHO äußerte sich zu diesem Hergang medialer Berichterstattung mit den Worten: „*We're not just fighting an epidemic; we're fighting an infodemic*“ (Ghebreyesus 2020 zit. n. Haas 2020, S. 51). Eine Infodemie stellt dabei eine Wortkreuzung der Worte *Information* und *Epidemiologie* dar und meint „[...] das auftretende Überangebot sowohl an korrekten als auch irreführenden Gesundheitsinformationen, wodurch es Menschen erschwert wird, glaubwürdige Quellen und zuverlässige Informationen

bzw. Ratschläge zu finden" (Haas 2020, S. 51). Diese Unübersichtlichkeit lässt Unsicherheit entstehen und wenig Transparenz zu. Alle Informationen hinsichtlich ihrer Quellen und Faktenlage zu analysieren, kann von Jugendlichen nur bedingt erwartet werden.

Was lässt sich aus diesen zusammengefassten Perspektiven hinsichtlich des Kohärenzgefühls ableiten und was wird für zukünftige Pandemien daraus ersichtlich? Dieser Fragestellung soll in den folgenden Kapiteln 7 und 8 auf den Grund gegangen werden. Den Anfang bildet das folgende Kapitel 7 mit der Eruierung von Folgen für die generalisierten Widerstandsressourcen und die daraus resultierenden Schlussfolgerungen.

7. Die Pandemie und die generalisierten Widerstandsressourcen

Im Kapitel 5 konnte aufgezeigt werden, dass die Jugend der Postmoderne Individualisierungs-, Entstrukturierungs- und Entgrenzungsprozessen unterliegt. Diese müssen und mussten bereits vor der Corona-Pandemie von Jugendlichen ganz individuell bewältigt werden. Der Druck der Jugend mithalten zu können und die ökonomischen und biografischen Anforderungen zu bewältigen, ist dabei heute sehr groß (Böhnisch 2008, S. 22). In diesem Zusammenhang wurde im Kapitel 5 ebenfalls darauf Bezug genommen, dass das sozio-historische Konstrukt der Jugend und der damit einhergehende Moratoriumsbegriff seine Selbstverständlichkeit eingebüßt hat. Jugendliche der *Generation Z* werden in einer Risikogesellschaft erwachsen, welche von der Gefahr des Scheiterns betroffen und deren Zukunft von einem unklaren Ausgang befangen ist (ebd.). Daher sind die entsprechenden generalisierten Widerstandsressourcen eines jeden Einzelnen, wie die des Selbstwertes, von fundamentaler Bedeutung.

7.1. Festigung des Selbstwertes

Selbstwert stellt, wie im Punkt 3.1 beschrieben, eine dieser wichtigen generalisierten Widerstandsressourcen dar. Dieser bildet die Grundlage für psychische Gesundheit und somit für die Bewältigung der Krise (Jünemann 2015, S. 188). Daher gilt es diese nach allen Möglichkeiten bei Jugendlichen zu festigen. Als stärkend konnten sportliche Betätigung und außerschulische Aktivitäten mit steigender Quantität und Qualität der sozialen Beziehungen identifiziert werden. Ebenso wurde darauf verwiesen, dass positive Beziehungen

und das Gefühl von Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe im Wesentlichen ein Gefühl der Akzeptanz und Wertschätzung vermitteln. Dadurch erfahren die Jugendlichen Empathie, wodurch gleichsam Selbstempathie gefördert und die Dimension der Verstehbarkeit unterstützt wird (Jünemann 2015, S. 196). Zudem kann ein positiver Umgang mit Fehlern und Misserfolgen diesen Prozess noch ergänzen (Feshbach; Feshbach 2009 zit. n. Jünemann 2015, S.196).

Im Punkt 6.1 zeigte sich, dass ein Großteil der jungen Menschen in Deutschland dieses Gefühl der Akzeptanz, der Wertschätzung und der Empathie aus dem heimischen Umfeld der Familie während des Lockdowns erhielt. So ergab die Fragestellung, ob bei Problemen immer Ansprechpartner*innen zur Seite gestanden haben, bei 3.691 jungen Menschen von 4.331 erfassten bereinigten Datensätzen ein positives Ergebnis (Andresen u.a. 2020, S. 9). Dies spricht für eine *Atmosphäre des einführenden Verstehens* bei den meisten jungen Menschen, was wiederum die Etablierung und Aufrechterhaltung von Selbstwert unterstützt (Krause; Lorenz 2009, S. 104). Laut der JuCo-Studie traf dies jedoch gleichfalls für 640 Teilnehmende nicht zu (ebd.). Dies birgt somit die Gefahr, dass sich bei Verstetigung dieses Zustandes negative Effekte für das Selbstwertgefühl ergeben.

Seitens der Jugendhilfesysteme kann dem in möglichen Pandemien zukünftig sicherlich mit verschiedenen Konzepten entgegengesteuert werden. Beispielsweise könnten Beratungen, die online abgehalten werden, eine wesentliche Option darstellen, um Jugendliche in der Isolation eines Lockdowns bei auftauchenden Problemen erste Unterstützungsmaßnahmen zur Seite zu stellen. Kapitel 3.3 unterstreicht jedoch gleichsam, dass Beratungen auf digitalem Weg Effekte, die durch die Peergroup entstehen, nicht ersetzen, sondern höchsten Falls ergänzen können, da diese neben ihrer außerordentlichen sozialisatorischen Funktion auch eine unabkömmliche Bedeutung für die Problembewältigung der jungen Menschen haben (Ecarius u.a. 2012, S. 162; Graupner 2019, S. 6). Daher sollten physischer Kontakt und öffentliche Räume im Freien in zukünftigen Pandemiegeschehnissen Jugendlichen ermöglicht werden, insofern das Übertragungsrisiko eines Virus unter diesen Voraussetzungen verhältnismäßig gering erscheint. Die Peers als Ressource sind für das Selbstwertgefühl ebenso bedeutsam wie für die Bildung einer eigenen Identität junger Menschen.

7.1. Die Etablierung der Ich-Identität

Im Punkt 3.2 wurde auf die Bedeutung der Peers für die Bildung verschiedener Ich-Identitäten verwiesen, da diese von Jugendlichen benötigt werden, um in einer permanenten Passungsarbeit sich selbst im Spannungsverhältnis zwischen Individualität und Bezogenheit als einzigartig und in sozialer Verbundenheit zur eigenen Lebenswelt verorten zu können (Höfer 2000, S. 183). Dadurch findet eine Zukunftsorientierung statt, bei der Jugendliche Optionen für das eigene Selbst entwerfen und diese zum Gegenstand alltäglicher Lebensführung werden (Höfer; Straus 2019, S. 216).

Jugendliche nehmen sich dadurch selbstwirksam wahr, was ebenso für die Dimension der Bedeutsamkeit wesentlich ist (Höfer; Straus 2019, S. 216f.). Bezüglich der Selbstwirksamkeit jedoch konnte im Kapitel 6.1 aufgezeigt werden, dass junge Menschen sich innerhalb der Pandemie wenig selbstwirksam im Rahmen ihrer Freizeitgestaltung empfanden und sich sehr unzufrieden hinsichtlich ihrer Kontakte zu anderen Peers sahen (Andresen u.a. 2020, S. 9). Da aktuelle Studien, so Oberhofer (2020), die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung im Freien als eher gering einstufen, sollte überlegt werden, ob es der Verhältnismäßigkeit entspricht, Jugendlichen in Pandemien Freizeitaktivitäten im Freien mit anderen Gleichaltrigen zu verwehren. Die Gefahr einer Übertragung des Virus steht in keinerlei Verhältnis zu der Gefahr, dass Identitätsarbeit als primäre Entwicklungsaufgabe des Jugendalters zur Dauerbelastung wird, was wiederum die Handlungsfähigkeit negativ beeinflusst (Höfer; Straus 2019, S. 217). Jugendliche brauchen den Raum im Radius anderer Peers, um diese Entwicklungsaufgabe bewältigen zu können. An dieser Stelle sollte daher auf politischer Ebene nachjustiert werden und auf die Bedeutung der Peergroup als wichtige Ressource für Jugendliche hingewiesen werden. Die physische Verfügbarkeit in zukünftigen Pandemiegeschehnissen für Jugendliche nicht aufrechtzuerhalten, ist daher ein defektiver Zug. Es gilt somit Räume für Jugendliche im Freien zu ermöglichen, da diese als essentiell für die Gesundheit junger Menschen und die Bewältigung dieser Lebensphase sowie der Corona-Krise zu erachten sind. Zudem sind sowohl Ich-Identität als auch Selbstwert wesentliche generalisierte Widerstandsressourcen für die Entwicklung eines Kohärenzgefühls bei Jugendlichen. Auf dieses soll im Kapitel 8 das Augenmerk

hinsichtlich des Einflusses der Pandemie und möglicher Schlussfolgerungen gerichtet werden.

8. Die Pandemie und das Kohärenzgefühl von Jugendlichen

Bei der Corona-Pandemie kann von einer Krise ausgegangen werden, die es zu bewältigen gilt (Blättner 2007, S. 68). Sie wird dem Stressbegriff gerecht, der sich auf die Worte *beanspruchen* oder *einengen* zurückführen lässt, zudem stellt sie etwas Belastendes dar (Krause; Lorenz 2009, S. 23). Demnach gilt es an dieser Stelle zu fragen, welche Voraussetzungen nötig sind, um die Pandemie gesund zu bewältigen, beziehungsweise was Gesundheit während dieser aufrechterhält. Auf die Dimension der Handhabbarkeit während der Einschränkungen soll im Folgenden zunächst geschaut werden, um entsprechende Schlüsse erörtern zu können.

8.1. Die Handhabbarkeit der Isolation

Damit Jugendliche während der Pandemie das Vertrauen aufbauen können, dass Herausforderungen und Aufgaben entsprechend ihrer Möglichkeiten zu handhaben und zu lösen sind, wie Krause und Lorenz (2009) es im Punkt 2.2 beschrieben, bedarf es der Erfahrung der Belastungsbalance (S. 139). Diese kann sich etablieren, wenn Anforderungen als Erfahrungen wahrgenommen werden, welche bewältigt werden können und nicht das Gefühl hervorrufen, vom Leben ungerecht behandelt worden zu sein (Stöhr u.a. 2019, S. 118).

Steht nicht ausreichend Hilfe aus dem sozialen Umfeld zur Verfügung und kommt es zu chronischen akuten Überlastungen oder Unterforderungen, wie Antonovsky (1997) es beschrieb, kann sich die Lebenserfahrung der Belastungsbalance nur bedingt etablieren (S. 109). Einige Aussagen aus der JuCo-Studie wie:

„Wir Jugendlichen werden doch nur als Schüler gesehen. Wir sollen lernen und lernen und lernen. Warum wird darüber diskutiert die Sommerferien zu kürzen. Politiker denken wie Kapitalisten“ (Andresen u.a. 2020, S. 4),

sprechen weniger für die Etablierung von Belastungsbalance, sondern vielmehr für eine Identifikation als Opfer dieser Krise.

Auch muss die Pandemie als Spannungsfeld für die Entwicklung einer solchen Belastungsbalance gesehen werden. In diesem finden sich Jugendliche in einem Zustand wieder, der sowohl Aspekte einer „sensorische[n] Deprivation“ (Antonovsky 1997, S. 109; Margraf 2016a) vereint, also auf der einen Seite eine Unterforderung darstellt, als auch eine Überforderung beinhaltet, indem er junge Menschen dazu bringt, den Lebensalltag komplett umzustrukturieren und ausschließlich digital mit Gleichaltrigen in Kontakt zu treten (Andresen u.a. 2020, S. 17). Besonders diejenigen, denen bei Problemen keine Ansprechpartner im heimischen Umfeld der Familie zur Seite standen, laufen Gefahr in diesem Spannungsfeld auf der Strecke zu bleiben. Das psychosoziale Gleichgewicht scheint gestört und wird vom Jugendlichen als kritische Lebenskonstellation erlebt. Das Leben wird somit als inkonsistent und unsicher wahrgenommen. Infolge dessen können laut Böhnisch (2011) Jugendliche abweichende Verhaltensweisen entwickeln, mit denen sie auf diese Bewältigungslage aufmerksam machen (S. 3). Bei der Bewältigung dieser sind junge Menschen daher besonders auf Peers angewiesen, mit denen sie ihre Probleme und Erfahrungen teilen können. Das spiegelt sich in den Themen der Jugendberatungsstellen wieder (Jäggi 2021, S. 79).

Dem Anstieg von 10-20% an Depressionen, Angstzuständen und Aggressionen sowie sozialen Phobien, der aus diesem Kontext heraus entsteht und welcher auf das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zurückzuführen ist, so Haas (2020), sollte daher entgegengewirkt werden (S. 38f.). Wenn Lehrkräfte und Pädagog*innen an Schulen eine solche Bewältigungslage stärker berücksichtigen und sich ein kollegiales Bewusstsein dafür etabliert, kann dieses Ziel erreicht werden. Unter diesem Aspekt scheint es nachvollziehbar, dass Kinder und Jugendliche im Homeschooling nur noch gut dreieinhalb Stunden pro Tag gelernt haben (Jäggi 2021, S. 46). Der Leistungsrückgang dieser Schüler*innen ist Ausdruck der Überlastung und der zu bewältigenden kritischen Lebenskonstellation. Daher sollte den Jugendlichen physischer Kontakt zu Gleichaltrigen innerhalb öffentlicher Räume in zukünftigen Pandemiegeschehnissen ermöglicht werden, insofern das Übertragungsrisiko im Freien verhältnismäßig gering erscheint. Diese beiden Gesichtspunkte braucht es für die Problemlösung der jungen Menschen. Hinsichtlich der Dimension der Bedeutsamkeit, lässt sich Folgendes formulieren.

8.2. Bedeutsamkeit jenseits der Rolle als Schüler

Die Dimension von Bedeutsamkeit, welche durch die Erfahrung der Partizipation an Entscheidungen, der Gestaltung von Handlungsergebnissen und durch das Beeinflussen von Entwicklungen gestärkt wird, so Maass (2019), konnte von Jugendlichen in der Zeit der Covid19-Pandemie nur sehr spärlich wahrgenommen werden (S. 138). So wurde in Punkt 6.2 deutlich, dass laut der JuCo-Studie sich 45,6% der Befragten *nicht* beziehungsweise *gar nicht* mit ihren Sorgen gehört fühlten und daher auffallend Viele die Möglichkeit wahrnahmen, ihre Meinung kund zu tun (Andresen u.a. 2020, S. 11). Demnach fühlte sich ein Großteil der jungen Menschen in den politischen Entscheidungen nicht gesehen oder gehört und hatte den Eindruck, dass es häufig um wirtschaftliche Belange oder Profisport ging. Auch eine altersentsprechende Berichterstattung und Informationsweitergabe wurde vermisst. Tatsächliche Beteiligung in Form von *angehört zu werden*, *mitreden zu können* und *mitentscheiden zu dürfen*, sei so nicht gegeben gewesen (ebd., S. 14).

Mangelnde Teilhabe spiegelte sich ebenfalls in den Gegensätzen der Lebenswelten zwischen Erwachsenen und Jugendlichen wieder. So konnten Erwachsene größtenteils ihre Berufe während der Einschränkungen noch ausüben und ihre Außenkontakte pflegen, währenddessen Jugendliche sehr stark auf ihre Rolle als Schüler*innen reduziert wurden (ebd., S. 12).

In zukünftigen Pandemien sollte tatsächliche Partizipation an Entscheidungsprozessen wesentlich stärker mit Jugendlichen gelebt und diskutiert werden. Gerade die starken Einschränkungen der Grundrechte innerhalb Deutschlands könnten vielmehr zum Gegenstand des Unterrichtes an Schulen oder Universitäten werden, indem junge Menschen in den Diskurs mit Erwachsenen treten, um nicht einfach stringent dem Lehrplan, fernab der Lebenswirklichkeit und der neuen Realitäten zu folgen. Die Beteiligung an politischen Prozessen, auf schulischer Ebene oder sogar bei der Erarbeitung von Hygienekonzepten könnten einen Ansatz darstellen. Einen weiteren Ausblick bildet die mediale Berichterstattung, die für schwierige Situation von Jugendlichen sensibilisieren und um Verständnis für deren Situation werben kann, um so die Sorgen der Jugendlichen in das öffentliche Bewusstsein zu rücken. Hinsichtlich der Verstehbarkeit lässt sich Folgendes schlussfolgern.

8.3. Die Verstehbarkeit der Pandemie

Verstehbarkeit wurde im Kapitel 2.1 als Maß, mit welchem interne und externe Stimuli als kognitiv sinnhaft wahrgenommen werden, definiert (Antonovsky 1997, S. 34). Um dies zu entwickeln braucht es die Erfahrung der Konsistenz beziehungsweise Beständigkeit und Verlässlichkeit (Krause; Lorenz 2009, S. 121). Bei einigen Jugendlichen, so zeigte sich im Punkt 6.3, etablierten sich während der Pandemie große Unsicherheiten und Zukunftsängste (Krause u.a. 2021, S. 35). Den Heranwachsenden fiel es folglich schwer, die Pandemie mit den daran gekoppelten Kausalitäten als kognitiv sinnhaft für sich wahrzunehmen. Es gelang ihnen scheinbar nicht, eine kognitive Landkarte zu entwickeln, wie es Antonovsky (1991) beschrieb, um die Probleme der Krise als lösbar zu empfinden und einzuordnen (Krause; Lorenz 2009, S. 104).

Besonders die Jugendlichen, die sich während der Pandemie in der Statuspassage des institutionellen Übergangs befanden und die den Wechsel von der Schule zur Universität, in den Ausbildungslehrgang beziehungsweise in das Berufsleben bewältigen mussten, wurden durch die Herausforderungen der Eindämmungsmaßnahmen sehr verunsichert. Bis dato gewohnte Routinen konnten nicht fortgeführt werden, was einen weiteren Unsicherheitsfaktor bildete (Krause u.a. 2021, S. 35).

Diese Pandemie stand mit ihren Attributen für Inkonsistenz und Unverständlichkeit. Eine inkonsistente Linie zog sich auch durch die Chronologie der Eindämmungsmaßnahmen, welche regional extrem divergierten und sich beinahe wöchentlich wandelten. Dadurch kam jegliche Transparenz für die Jugendlichen abhanden. So grenzte es beinahe an Nötigung, dass gesetzliche Bestimmungen der einzelnen Landkreise auch von Jugendlichen einzuhalten waren, welche sie nur bedingt überblicken konnten. Zeitgleich überschwemmte eine Welle der Informationen mit großer Diversität an unterschiedlichsten Faktenlagen und großer Unübersichtlichkeit die jugendliche Gegenwart. Ganz nebenbei mussten diese noch die Umstellung auf digitale Kommunikation im Bildungskontext bewältigen. Die unterschiedlichen finanziellen Ressourcen dieser Altersgruppe und die damit verbundenen finanziellen Ängste fanden dabei keine Berücksichtigung, sondern wurden von der medialen Berichterstattung eher noch geschürt. Um es in Antonovskys Worten auszudrücken, trat statt einer

Zunahme der Verstehbarkeit ein Zustand von *Rauschen* ein - chaotisch, ungeordnet, willkürlich, zufällig und unerklärlich (Antonovsky 1997, S. 34).

Um Verstehbarkeit in zukünftigen Pandemien zu gewährleisten, benötigt es konsistente Erfahrungen. Dies könnte erreicht werden, wenn Entscheidungen über Eindämmungsmaßnahmen von den Entscheidungsträgern transparent erläutert würden und vor allem konsistent bestehen blieben. Dies setzt voraus, dass sie nicht einem wöchentlichen Wandel unterliegen, sondern eine stabile und zuverlässige Orientierung darstellen. Außerdem bedarf es dabei eines Formats, das sich altersentsprechend an die Jugendlichen wendet. Zugleich benötigt es konsistente Bezugspersonen. Diese können neben den Peers und der Familie auch Mitarbeiter der öffentlichen Jugendhilfe sein. Den Zugang zu deren Einrichtungen durchgängig zu gewährleisten, wäre somit ein weiterer Aspekt zukünftiger Pandemiebewältigung auf sozialpädagogischer Ebene.

Ein dritter und letzter Punkt, der hier erwähnt werden soll, richtet sich an die Instanzen der medialen Berichterstattung, zu deren professionellem Selbstverständnis nicht nur die Darstellung von Zeitgeschehnissen zählt, sondern auch das Bewusstsein darüber bestehen sollte, gesellschaftliche Verantwortung zu tragen. Superlative und voreilige Spekulationen zum Pandemiegeschehen sollten daher zukünftig vermieden werden und objektive Berichterstattung strengeren Qualitätsrichtlinien folgen.

Schlusswort

Bezüglich der Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Entwicklung des Kohärenzgefühls bei Jugendlichen zeigte sich, dass während der pandemischen Lage in den Jahren 2020/2021 für Jugendliche zusätzlich zu Individualisierungs- Entstrukturierungs- und Entgrenzungsprozessen eine enorme, außerplanmäßige Bewältigungslage mit weitreichenden Folgen für jugendliche Verlaufsbiografien entstanden ist.

Im Hinblick auf die Forschungsfrage dieser Arbeit, welche Bedingungen es benötigt, um in Zeiten der Covid19-Pandemie Gesundheit zu ermöglichen, aufrechtzuerhalten und wiederherzustellen, lässt sich Folgendes zusammenfassen. Es zeigte sich, wie wesentlich die generalisierte Widerstandsressource *Peergroup* für die beiden personalen Ressourcen des *Selbstwertes* und der *Ich-Identität* ist. Diesbezüglich konnte aufgezeigt werden,

dass außerschulische Aktivitäten und die damit einhergehenden positiven Beziehungen Jugendlichen ein Gefühl von Zugehörigkeit vermitteln und sie dabei in ihrer Identitätsarbeit unterstützen. Eine Atmosphäre des einführenden Verstehens im Rahmen der Familie kann diesen Effekt darüber hinaus noch verstärken. Online-Beratungen während des Homeschoolings können allenfalls ergänzend wirken, nicht jedoch die Effekte ersetzen, die durch die Peergroup entstehen. Physischer Kontakt zu Gleichaltrigen in öffentlichen Räumen im Freien sollte Jugendlichen daher ermöglicht werden, damit deren Entwicklungsaufgaben bewältigt werden können.

Auch im Hinblick auf die Etablierung der Dimension der Handhabbarkeit ist die Widerstandsressource der Peergroup essentiell, denn sie stellt einen wesentlichen Aspekt bei der Problembewältigung alterstypischer Entwicklungs Herausforderungen dar. Wenn jungen Menschen ausreichend Hilfe aus ihrem sozialen Umfeld zur Verfügung steht, kann es gelingen, die Lebenserfahrung der Belastungsbalance zu etablieren. Steht diese nicht zur Verfügung, kann das zu akuten oder chronischen Überlastungen oder Unterforderungen führen. Diese Bewältigungslage sollte daher von Lehrkräften und Pädagog*innen an Schulen stärker berücksichtigt werden.

Bezüglich der Dimension der Bedeutsamkeit konnte aufgezeigt werden, dass tatsächliche Partizipation an Entscheidungsprozessen wesentlich stärker mit Jugendlichen gelebt und diskutiert werden sollte. Ein Ausblick könnte es sein, die starken Einschränkungen der Grundrechte zum Gegenstand des Unterrichtes an Schulen oder Universitäten werden zu lassen, um eine Auseinandersetzung und somit Verarbeitung des Erlebten zu ermöglichen und mit jungen Menschen in einen Diskurs zu treten. Auch kann Beteiligung an politischen Prozessen, auf schulischer Ebene oder sogar bei der Erarbeitung von Hygienekonzepten das Gefühl der Teilhabe in Aussicht stellen. Parallel dazu sollte die mediale Berichterstattung Jugendliche weniger als Regelbrecher fokussieren, sondern vielmehr die Rezipienten für deren schwierige Situation sensibilisieren.

Damit Verstehbarkeit für junge Menschen gewährleistet werden kann, benötigt es konsistente Erfahrungen. Diese werden erreicht, wenn Entscheidungen über Eindämmungsmaßnahmen von den Entscheidungsträgern transparent erläutert werden und vor allem konsistent bestehen. Nur dann stellen sie eine stabile und

zuverlässige Orientierung dar. Dafür benötigt es Formate, die sich altersentsprechend an die Jugendlichen wenden.

Die Ergebnisse dieser Arbeit bieten erste mögliche salutogene Ansätze für die Disziplin der sozialen Arbeit mit Jugendlichen. An dieser Stelle muss nochmals darauf verwiesen werden, dass diese Arbeit auf literarischen und theoretischen Fakten basiert. Folglich sollten diese noch durch weitere empirische Erhebungen ergänzt und gestützt werden.

Literaturverzeichnis

Antonovsky, Aaron (1991): Meine Odyssee als Streißforscher. In: Rationierung der Medizin. Argument-Sonderband, Jahrbuch für kritische Medizin. Band 17. Berlin, Hamburg: Argument-Verlag, S. 112-130.

Antonovsky, Aaron (1993): The salutogenic approach to aging. Vortrag am 21.01.1993 in der Universität von Kalifornien, Berkeley.
(<http://www.angelfire.com/ok/soc/a-berkeley.html>, verfügbar am 31.10.2021).

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Unter Mitarbeit von Alexa Franke. Tübingen: dgvt-Verlag.

Andresen, Sabine; Lips, Anna; Möller, Renate; Rusack, Tanja; Schröer, Wolfgang; Thomas, Severine; Wilmes, Johanna (2020): Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen. Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim.

Appel, Wolfgang; Michel-Dittgen, Birgit (Hg.) (2013): Digital Natives. Was Personaler über die Generation Y wissen sollten. 1. Auflage. Wiesbaden: Springer Gabler.

Babitsch, Birgit (2019): Gesundheitswissenschaften – eine Einführung. In: Haring, Robin (Hg.): Gesundheitswissenschaften. 1. Auflage 2019. Berlin: Springer-Verlag GmbH, S. 3-13.

Bangerter, Annika 2020: «Danke gut!» Über negative Gefühle wird in der Schweiz wenig gesprochen. Das würde vor allem den Jüngeren nützen. In: Luzerner Zeitung (9.7.2020), S. 20.

Bendel, Oliver (2021a): Lockdown. Definition: Was ist "Lockdown"?. 1. Allgemein. Lexikon (<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/lockdown-122433>, verfügbar am 31.10.2021).

Bendel, Oliver (2021b): Social Distancing. Definition: Was ist "Social Distancing"?. Lexikon (<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/social-distancing-122331>, verfügbar am 31.10.2021).

Blättner, Beate. (2007): Das Modell der Salutogenese. Eine Leitorientierung für die berufliche Praxis. In: Prävention und Gesundheitsförderung. Ausgabe 2/2007. S. 67–73 (<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-007-0063-3.pdf>, verfügbar am 31.10.2021).

Böhnisch, Lothar (2008): Lebenslage Jugend, sozialer Wandel und Partizipation von Jugendlichen. Die Entgrenzung der Jugend. In: Ködelpeter, Thomas (Hg.): Jugendliche planen und gestalten Lebenswelten. Partizipation als Antwort auf den gesellschaftlichen Wandel. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss (VS Research), S. 25–40.

Böhnisch, Lothar (2011): Abweichendes Verhalten. In: Otto, Hans-Uwe; Thiersch, Hans (Hg.): Handbuch Soziale Arbeit. Grundlagen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Unter Mitarbeit von Klaus Grunwald, Karin Böllert, Gaby Flösser und Cornelia Füssenhäuser. 4., völlig neu bearbeitete Auflage. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag, S. 1–9.

Böhnisch, Lothar (2018): Sozialpädagogik der Lebensalter. Eine Einführung. 8., erweiterte Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Böhnisch, Lothar; Schröer, Wolfgang (2010): Soziale Räume im Lebenslauf – Aneignung und Bewältigung. Aneignung und Bewältigung. Bonn. EBook (<https://www.sozialraum.de/soziale-raeume-im-lebenslauf.php>, verfügbar am 31.10.2021).

Coopersmith, Stanley (1967): The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

Decker, Franz; Decker, Albert (2015): Gesundheit im Betrieb. Vitale Mitarbeiter – leistungsstarke Organisationen. 2. Aufl. Wiesbaden: Springer Gabler (Edition Rosenberger).

Daellenbach, Ruth; Merz, Joachim (2020): Covid-19 Pandemie aus der Perspektive der Internationalen Zusammenarbeit. Corona trifft die Schwächsten der Gesellschaften. In: Das Denknetz. Nr. 7 (Mai 2020), S. 10ff.

- Di Cesare, Donatella (2020):** Souveränes Virus? Die Atemnot des Kapitalismus. Konstanz: Konstanz University Press.
- Dohmen, Dieter; Hurrelmann, Klaus (2021):** Generation Corona?. Wie Jugendliche durch die Pandemie benachteiligt werden. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Dörre, Klaus (2020):** Die Corona-Pandemie – eine Katastrophe mit Sprengkraft. In: Berliner journal für Soziologie, S. 1–26. (<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11609-020-00416-4.pdf>, verfügbar am 31.10.2021).
- Ecarius, Jutta; Eulenbach, Marcel (2012):** Jugend und Differenz. Aktuelle Debatten der Jugendforschung. Wiesbaden: Springer VS.
- Ecarius, Jutta; Hößl, Steffan E.; Berg, Alena (2012):** Peergroup – Ressource oder biographische Gefährdung?. In: Ecarius, Jutta; Eulenbach, Marcel (Hg.): Jugend und Differenz. Aktuelle Debatten der Jugendforschung. Wiesbaden: Springer VS, S. 161-181.
- Eriksson, Monica.; Lindström, Bengt (2005):** Validity of Antonovskys sense of coherence scale: A systematic review. Journal of Epidemiology & Community Health. Bd. 59 (6), S. 460-466.
- Fend, Helmut (2008):** Neue Theorie der Schule. Einführung in das Verstehen von Bildungssystemen. Wiesbaden: VS Verlag.
- Ferchhoff, Wilfried (2007):** Jugend und Jugendkulturen im 21. Jahrhundert. Wiesbaden: VS Verlag.
- Feshbach, Norma Deich; Feshbach, Seymour (2009).** Empathy and education. In: Decety, Jean; Ickes, William (Hg.): *The social neuroscience of empathy*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology, S. 85–98.

Florin, Christiane (2020): Generation Corona. Sind Jugendliche die Verlierer der Krise?. Audio (https://www.deutschlandfunk.de/generation-corona-sind-jugendliche-die-verlierer-der-krise.2927.de.html?dram:article_id=480380, verfügbar am 31.10.2021).

Franzkowiak, Peter; Hurrelmann, Klaus (2018): Gesundheit. Beitrag (<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit/>, verfügbar am 31.10.2021).

Frey, Dieter (2015): Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage - Basiswissen aus Psychologie und Philosophie. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Fuchs, Thorsten; Matzinger, Dominik (2021): *Lost in Pandemic*. Zur Frage von adoleszenten Bildungsprozessen und Übergängen in Zeiten des *Social Distancing*. In: Krause, Sabine; Breinbauer, Ines Maria; Proyer, Michelle (Hg.): Corona bewegt - auch die Bildungswissenschaft. Bildungswissenschaftliche Reflexionen aus Anlass einer Pandemie. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.

Gensicke, Thomas (2010): Wertorientierung, Befinden und Problembewältigung. In: Shell Deutschland Holding (Hg.): 16. Shell Jugendstudie. Jugend 2010. Eine pragmatische Generation behauptet sich. Frankfurt a. Main: Fischer Taschenbuch Verlag, S. 187-242.

Giffey, Franziska; Müntefering, Franz (2020): Corona-Pandemie: Ältere Menschen und gefährdete Gruppen schützen. Ministerin Giffey und der BAGSO-Vorsitzende Müntefering appellieren an alle Generationen. Berlin: Pressemitteilung vom 19.03.2020 (<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/presse/pressemitteilungen/corona-pandemie-aeltere-menschen-und-gefaehrdete-gruppen-schuetzen-153716>, verfügbar am 31.10.2021).

Graupner, Sylvia (2019): »gesundheitshAlber«. Miteinander statt allein - Gesundheit von und mit Alleinerziehenden fördern. Broschüre. Schwerin: O.V.

- Haas, John G. (2020):** COVID-19 und Psychologie. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Hakanen, J.J.; Feldt, T.; Leskinen, E. (2007):** Change and stability of sense of coherence in adulthood: Longitudinal evidence from the healthy child study. *Journal of Research in Personality*. Bd. 41 (4), S. 602-617.
- Harring, M. (2007):** Informelle Bildung – Bildungsprozesse im Kontext von Peerbeziehungen im Jugendalter. In: Harring, Marius; Rohlf, Carsten; Palentien, Christian (Hg.): *Perspektiven der Bildung. Kinder und Jugendliche in formellen, nicht-formellen und informellen Bildungsprozessen*. Wiesbaden: VS Verlag, S.237-258.
- Höfer, Renate; Straus, Florian (2019):** Identität und Gesundheit. In: Haring, Robin (Hg.): *Gesundheitswissenschaften*. 1. Auflage 2019. Berlin: Springer-Verlag GmbH, S. 213-224.
- Höfer, Renate (2000):** Jugend, Gesundheit und Identität. Studien zum Kohärenzgefühl. *Forschung. Soziologie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien (Band 86).
- Hölzle, Christina; Jansen, Irmgard (2011):** Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Homfeldt, Hans Günther; Sting, Stephan (2011):** Gesundheit und Krankheit. In: Hans-Uwe Otto und Hans Thiersch (Hg.): *Handbuch Soziale Arbeit. Grundlagen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik*. 4., völlig neu bearbeitete Auflage. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag, S. 567–579.
- Hurrelmann, Klaus; Quenzel, Gudrun (2016):** Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. 13., überarbeitete Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Jäggi, Christian J. (2021):** Die Corona-Pandemie und ihre Folgen. Ökonomische, gesellschaftliche und psychologische Auswirkungen. 1. Auflage. Wiesbaden: Springer Gabler.

- Jork, Klaus (2012):** Pädagogische Dimensionen der Salutogenese. In: Hessischer Volkshochschulverband hvv Institut gGmbH (Hg.): Hessische Blätter für Volksbildung. Gesundheit und Bildung. 1 | 2012. 62. Jg. 2012 – Nr. 1, S. 15-24.
- Jünemann, Ann-Katrin (2015):** Selbstwert und Selbstvertrauen. In: Frey, Dieter (Hg.): Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage - Basiswissen aus Psychologie und Philosophie. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Keim, Vivian (2018):** Kohärenz [Psychologie]. (<https://www.psychyrembel.de/Koh%C3%A4renz%20%5BPsychologie%5D/T02BD>, verfügbar am 31.10.2021).
- Kernis, Michael H. (2003):** Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. In: Psychological Inquiry. Jg. 14. (Heft 1), S. 1–26.
- Keupp, Heiner (2011):** Individuum / Identität. Identität: Die kulturell kodierte Selbstaneignung des Individuums. In: Hans-Uwe Otto und Hans Thiersch (Hg.): Handbuch Soziale Arbeit. Grundlagen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. 4., völlig neu bearbeitete Auflage. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag, S. 633–641.
- Keupp, Heiner (2013):** Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. 5. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verl.
- Kodzo, Joshua (2021):** Wie verlief der erste Lockdown in Deutschland?. Beitrag (<https://www.wiwo.de/politik/deutschland/coronavirus-wie-verlief-der-erste-lockdown-in-deutschland/26853384.html>., verfügbar am 31.10.2021).
- Kodzo, Joshua; Imöhl, Sören (2021):** Wie verlief der zweite Lockdown?. Beitrag (<https://www.wiwo.de/politik/deutschland/corona-lockdowns-wie-verlief-der-zweite-lockdown/27076474.html>., verfügbar am 31.10.2021).

Krause, Christina; Lorenz, Rüdiger-Felix (2009): Was Kindern Halt gibt. Salutogenese in der Erziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.Kg.

Krause, Christina; Mayer, Claude-Hélène (2012). Gesundheitsressourcen erkennen und fördern. Training für pädagogische Fachkräfte. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Krause, Sabine; Breinbauer, Ines Maria; Proyer, Michelle (2021): Corona bewegt - auch die Bildungswissenschaft. Bildungswissenschaftliche Reflexionen aus Anlass einer Pandemie. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.

Langenscheidt (2020): Jugendwort des Jahres (2020). Beitrag (<https://www.langenscheidt.com/jugendwort-des-jahres>, verfügbar am 02.03.2021).

Lindström, Bengt; Eriksson, Monica (2019): Von der Anatomie der Gesundheit zur Architektur des Lebens - Salutogene Wege der Gesundheitsförderung. In: Meier Magistretti, Claudia (Hg.): Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung. Unter Mitarbeit von. 1. Auflage. Bern: Hogrefe Verlag, S. 25-107.

Lindström, Bengt (2019): Genesis - Über den Ursprung des Kohärenzsinn als lebenslanger Lernprozess. In: Meier Magistretti, Claudia (Hg.): Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung. Unter Mitarbeit von. 1. Auflage. Bern: Hogrefe Verlag, S. 111-117.

Fuchs, Thorsten; Matzinger, Dominik (2021): Lost in Pandemic. Zur Frage von adoleszenten Bildungsprozessen und Übergängen in Zeiten des Social Distancing. In: Krause, Sabine; Breinbauer, Ines Maria; Proyer, Michelle (Hg.): Corona bewegt - auch die Bildungswissenschaft. Bildungswissenschaftliche Reflexionen aus Anlass einer Pandemie. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, S. 33-48.

Eschenbeck, Heike; Knauf, Rhea-Katharina (2018): Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In: Lohaus, Arnold (Hg.): Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Berlin: Springer-Verlag GmbH Deutschland, S. 23-50.

Maass, Ruca Elisa Katrin (2019): Kohärenzsinn und Alltagserlebnisse. In: Meier Magistretti, Claudia (Hg.): Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung. Unter Mitarbeit von. 1. Auflage. Bern: Hogrefe Verlag, S. 137-146.

Margraf, Jürgen (2016a): Sensorische Deprivation. Lexikon (<https://www.pschyrembel.de/sensorische%20Deprivation/K05Q5/doc/>, verfügbar am 31.10.2021).

Margraf, Jürgen (2016b): Devianz. Lexikon (<https://www.pschyrembel.de/Devianz/K05T8/doc/>, verfügbar am 31.10.2021).

Margraf, Jürgen; Von dem Knesebeck, Olaf (2016): Selbstwertgefühl. Lexikon (<https://www.pschyrembel.de/Selbstwertgef%C3%BChl/K0KQK/doc/>, verfügbar am 31.10.2021).

Meier Magistretti, Claudia (2019): Einleitung. In: Meier Magistretti, Claudia (Hg.): Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung. Unter Mitarbeit von. 1. Auflage. Bern: Hogrefe Verlag, S. 17-21.

Mertens, Gerhard (2010): *Balancen. Pädagogik und das Streben nach Glück.* Paderborn: Schöningh.

Meyer, Karin (2020): Persönlichkeit und Selbststeuerung der Generation Z. Ein Leitfaden für Bildungsträger und die mittelständische Unternehmenspraxis. Wiesbaden: Springer (essentials).

Michael, Tanja (2016): Lebenslanges Lernen. Lexikon (<https://www.pschyrembel.de/lebenslanges%20Lernen/P029L/doc/>, verfügbar am 31.10.2021).

- Müller, Manuel (2020):** COVID-19-Pandemie. In: Weidenfeld, Werner; Wessels, Wolfgang; Tekin, Funda (Hg.): Europa von A bis Z. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, S. 115–119. O.V.
- Nilsson, K.W.; Leppert, J.; Simonsson, B.; Starrin, B. (2010):** Sense of coherence and psychological well-being: Improvement with age. Journal of Epidemiology & Community Health. 64 (4). Västerås: S. 347-352.
- Oberhofer, Elke (2020):** Corona: Wie hoch ist die Ansteckungsgefahr im Freien?. Abstand halten gilt auch draußen!. Beitrag (<https://www.springermedizin.de/sars-cov/epidemiologie-und-hygiene/corona--wie-hoch-ist-die-ansteckungsgefahr-im-freien-/18666446>, verfügbar am 31.10.2021).
- Oerter, Rolf; Dreher, Eva (2002):** Kapitel Jugendalter. Konzepte, Theorien, Thematiken. Jugend - zur Konstruktion einer Lebensphase. In: Oerter, Rolf; Montada, Leo (Hg.): Entwicklungspsychologie. Lehrbuch. 5., vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim: Beltz PVU, S. 258–318.
- Oerter, Rolf; Montada, Leo (2002):** Entwicklungspsychologie. Lehrbuch. 5., vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim: Beltz PVU.
- Otto, Hans-Uwe; Thiersch, Hans (2011):** Handbuch Soziale Arbeit. Grundlagen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. 4., völlig neu bearbeitete Auflage. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Ravens-Sieberer, Ulrike; Kaman, Anne; Otto, Christiane; Adedeji, Adekunle; Napp, Ann (2021):** Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. In: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, S. 1-10 (<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00103-021-03291-3.pdf>, verfügbar am 31.10.2021).

Rengeling, David (2020): Die Corona-Pandemie 2020 – über eine allumfassende Prävention hinaus. In: NTM Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin. volume 28, S. 211–217 (<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00048-020-00256-6.pdf>, verfügbar am 31.10.2021).

Reimann, Swantje (2006): Das Salutogenese-Konzept von Antonovsky. In Renneberg, Babette; Hammelstein, Philipp (Hg.): *Gesundheitspsychologie*. Berlin, Heidelberg: Springer, S. 13–17.

Robert Koch Institut (RKI) (Hg.) (2021): Aktualisierung der ControlCOVID-Strategie zur Vorbereitung auf den Herbst/Winter 2021/22. Stand 22.09.2021. (https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Downloads/Vorbereitung-Herbst-Winter-Aktualisierung.pdf?blob=publicationFile, verfügbar am 31.10.2021).

RedaktionsNetzwerk Deutschland GmbH (RND) (Hg.) (2021): Schulstart unter Pandemiebedingungen: Was in den 16 Bundesländern nach den Sommerferien gilt. (<https://www.rnd.de/politik/schulstart-2021-corona-regeln-nach-sommerferien-bundeslaender-uebersicht-DT2G4LRAHVEJ5MUAYV56TLJ5GY.html>, verfügbar am 31.10.2021).

Sander, Uwe; Witte, Matthias D. (2011): Jugend. Jugendbegriffe. In: Otto, Hans-Uwe; Thiersch, Hans (Hg.): *Handbuch Soziale Arbeit. Grundlagen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik*. 4., völlig neu bearbeitete Auflage. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag, S. 658-668.

Schlack, Robert; Neuperdt, Laura; Hölling, Heike; Bock, Freia de; Ravens-Sieberer, Ulrike; Mauz, Elvira; Wachtler, Benjamin; Beyer, Ann-Kristin (2020): Auswirkungen des COVID-19-Pandemiegeschehens und behördlicher Infektionsschutzmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Berlin: O.V.

- Schneider, Iris Juliana (2019):** Herausforderung Ruhestand - Krise oder Chance?. Strategien für mehr Lebensqualität im Un-Ruhestand : mit 7 Abbildungen. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Schwab, Peter (2011):** Kohärenz- und Identitätsentwicklung durch biografische Arbeit mit kreativen Medien in der Adoleszenz. In: Hölzle, Christina; Jansen, Irmgard (Hg.): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Seidel, Jörn (2021):** Schluss mit der Inzidenz - Hospitalisierung neuer Richtwert. In: Westdeutscher Rundfunk (Hg.). Beitrag (<https://www1.wdr.de/nachrichten/themen/coronavirus/inzidenz-ende-infektionsschutzgesetz-100.html>), verfügbar am 31.10.2021).
- Stangl, Werner (2021a):** Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Selbstwertdienliche Verzerrung. Lexikon (<https://lexikon.stangl.eu/4915/selbstwertdienliche-verzerrung>, verfügbar am 31.10.2021).
- Stangl, Werner (2021b):** Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Homeschooling. Lexikon (<https://lexikon.stangl.eu/278/homeschooling>, verfügbar am 31.10.2021)
- Stellpflug, Martin H.; Kramer, Silke (2020):** Krankheit. Lexikon (<https://www.pschyrembel.de/Krankheit/K0C8J>, verfügbar am 31.10.2021).
- Stöhr, Robert; Lohwasser, Diana; Noack Napoles, Juliane; Burghardt, Daniel; Dederich, Markus; Dziabel, Nadine et al. (2019):** Schlüsselwerke der Vulnerabilitätsforschung. Wiesbaden: Springer VS.
- Süss, Daniel; Lampert, Claudia; Trültzsch-Wijnen, Christine W. (2018):** Medienpädagogik. Ein Studienbuch zur Einführung. 3. Auflage. Wiesbaden: Springer VS.

Schwab, Peter (2011): Kohärenz- und Identitätsentwicklung durch biografische Arbeit mit kreativen Medien in der Adoleszenz. In: Hölzle, Christina; Jansen, Irmgard (Hg.): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S.151-172.

Thommessen, Ernst (Hg.) (2021): Jugendliche verstoßen oftmals gegen Corona-Regeln. Beitrag (<https://www.grenzecho.net/49720/artikel/2021-02-04/jugendliche-verstossen-oftmals-gegen-corona-regeln>, verfügbar am 31.10.2021).

Thurau, Jens; Bosen, Ralf (2021): Chronologie: Ausbreitung des Coronavirus in Deutschland. COVID-19. Beitrag (<https://www.dw.com/de/chronologie-ausbreitung-des-coronavirus-in-deutschland/a-58003172>, verfügbar am 31.10.2021).

Weber, Elena (2020): Postmoderne Literatur: Das sind die wichtigsten Merkmale. Pluralität, Intertextualität und Rückgriff auf die Moderne. Zeitgeschichtliche Einordnung. Beitrag (<https://abi.unicum.de/abitur/abitur-lernen/postmoderne-literatur#Zeitgeschichte>, verfügbar am 31.10.2021).

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (Hg.) (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. (https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf, verfügbar am 31.10.2021).

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (Hg.) (2021): WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. (<https://covid19.who.int/>, verfügbar am 31.10.2021).

Wetzel, Juliane (2017): Jüdische Displaced Persons. Holocaustüberlebende zwischen Flucht und Neubeginn. Beitrag (<https://www.bpb.de/geschichte/zeitgeschichte/deutschlandarchiv/255388/juedische-displaced-persons>, verfügbar am 31.10.2021).

Erklärung zur selbständigen Anfertigung der Arbeit

Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Mittweida, 15.12.2021

Unterschrift