

Kapitel 2 - Psychologie der Unsicherheit

1. Unsicherheit und der Wunsch nach Sicherheit

Moderne Lebensverhältnisse sind unsichere Lebensverhältnisse. Auch wenn diese Verallgemeinerung zunächst überzogen erscheint, so beschreibt sie doch eine Tendenz, dass politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen der letzten Jahre als Erschütterungen von Sicherheiten und Selbstverständlichkeiten spürbar werden, die immer breitere Gesellschaftsschichten und Lebensbereiche erfassen.

Was aber bedeutet Unsicherheit konkret für die betroffenen Menschen, wie gehen sie damit um und welche Auswirkungen werden als Folge von unsicheren Lebenssituationen sichtbar?

Befragt man psychologische Forschungsansätze, die sich aus unterschiedlichen Perspektiven mit Unsicherheit auseinandersetzen, so erscheint Unsicherheit in aller Regel als ein Zustand, der als aversiv wahrgenommen wird und Bestrebungen auslöst, die auf die Wiedergewinnung von Sicherheit gerichtet sind. Es lassen sich zwei Bedeutungsvarianten von Unsicherheit unterscheiden, von denen die erste als Unsicherheit im Sinne von Gefahr oder Bedrohung beschrieben werden kann, während die zweite sich auf Zustände des Nicht-Wissen oder jedenfalls nicht-genau Wissens bezieht und daher präziser als Ungewissheit zu kennzeichnen wäre.. Menschen möchten in der Regel beide Arten der Unsicherheit vermeiden oder reduzieren, indem sie versuchen, Gefahren abzuwenden, ihnen zu entkommen und kognitive, emotionale oder Verhaltens- Sicherheiten (wieder) herzustellen.

Fragt man nach dem Sinn einer solch fundamentalen motivationalen Orientierung zur Unsicherheitsreduktion, so ist diese Frage zumindest im Hinblick auf die erste Bedeutungsvariante relativ leicht zu beantworten – der

Überlebensvorteil für Individuen mit einer gewissen „eingebauten Gefahrenaversion“ - einer Orientierung weg von Situationen und Zuständen, die Leben oder körperliche Unversehrtheit bedrohen und hin zu Situationen, die zentrale Lebensfunktionen schützen, dürfte einigermaßen hoch sein. Von Ausnahmen dieser Regel wird im Folgenden noch zu berichten sein. Nicht von ungefähr ordnet Maslow (1970??) das Motiv nach Sicherheit im Sinne von Abwesenheit von Gefahr an der Basis seiner Motivhierarchie ein und deklariert es damit zum Grundbedürfnis, das zunächst erfüllt sein muss, bevor andere Motive wie z. B. Selbstverwirklichungsbedürfnisse handlungswirksam werden können.

Wie aber steht es mit der zweiten Bedeutungsvariante – der kognitiven Unsicherheit oder Ungewissheit? Warum wird auch diese Form der Unsicherheit - folgt man zahlreichen Hinweisen aus der psychologischen Literatur (Kagan, Berlyne, Dörner, Lantermann et al) - als aversiver Zustand erlebt, der nach Auflösung drängt und Gewissheit stiftende Aktivitäten wie z. B. Informationssuche nahe legt? Offenbar steht auch in ungewissen Situationen etwas auf dem Spiel – wenn auch nicht Leben oder körperliche Unversehrtheit, so doch etwas, das für das Leben von Individuen eine ähnlich zentrale Bedeutung aufweist: Ungewissheit gefährdet die individuelle Handlungs- und Funktionsfähigkeit, die eng mit der Kontrollierbarkeit und Vorhersagbarkeit von Situationen verknüpft ist. Eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit den Anforderungen des Lebens setzt stets ein gewisses Maß an Überschaubarkeit, Vorhersehbarkeit und Stabilität der Umwelt voraus; um sinnvoll agieren zu können, muss man wissen, mit welcher Situation man es zu tun hat, was als Nächstes zu erwarten ist, was man tun könnte und mit welchen Konsequenzen dieser Handlungen zu rechnen ist. Wenn diese Form von Kohärenz und Ordnung der Umwelt fehlt, ist man den Ereignissen hilflos ausgeliefert.

Zahlreiche psychologische Arbeiten zur „erlernten Hilflosigkeit“ (Lit*****) belegen die negativen Auswirkungen mangelnder Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit. Probanden, die mit unvorhersehbaren und unkontrollierbaren Ereignissen konfrontiert wurden, reagierten darauf mit depressiven Gefühlen, Lerndefiziten, Motivationsverlusten und Resignation. Umgekehrt konnte die schützende und stabilisierende Wirkung von Kontrollerfahrungen in Studien nachgewiesen werden, die sich mit der Bedeutung des Kohärenzgefühls (Antonovsky, 1979) für die Bewältigung von belastenden Erlebnissen befassten. Ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl, ein auch durch Widrigkeiten nicht leicht zu erschütternder Glaube, in einer Welt zu leben, die nicht willkürlich und chaotisch reagiert, sondern grundsätzlich verstehbar und gestaltbar ist, erwies sich als wichtige Ressource, die die Widerstandskraft gegenüber Belastungen stärkte und sogar half, schwere traumatische Erfahrungen einigermaßen unbeschadet zu überstehen.

Der emotional aversive Charakter von Ungewissheit hängt demnach mit dem (antizipierten) Verlust von Kontrolle und Vorhersagbarkeit zusammen, mit zwei Parametern also, die konstitutiv für die Handlungs- und Funktionsfähigkeit von Individuen sind. So schreibt Dörner, der sich in seinen Forschungsarbeiten intensiv mit dem Handeln in komplexen und unbestimmten Realitätsbereichen auseinandergesetzt hat, dass „Unbestimmtheit bei einem Lebewesen in um so höherem Maße auftaucht, je weniger es die Sachverhalte seiner Umgebung kategorisieren kann, je weniger es die zukünftigen Zustände der Komponenten der gegenwärtigen Situation voraussehen kann und je weniger es Verhaltensweisen kennt, die es von der augenblicklich vorhandenen Situation zu der von ihm gewünschten bringen.“ (Dörner, Reither & Stäudel, 1983, S. 63). Hier werden verschiedene Arten von Unsicherheit eingeführt, die eng mit Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit verknüpft sind und als Lage-, Zukunfts- und Handlungsunsicherheit bezeichnet werden können. Ereignisse, für die aufgrund der Neuartigkeit keine passenden Wissensstrukturen vorliegen oder die

sich wegen ihrer Intransparenz oder Ambivalenz einer eindeutigen Interpretation verschließen, lösen Ungewissheit aus, weil die aktuelle Lage in ihrer Bedeutung und ihren Implikationen nicht eindeutig bestimmbar ist und damit eine wesentliche Voraussetzung zur Bildung verlässlicher Erwartungshorizonte und zur Entwicklung einer sinnvollen Handlungsorientierung fehlt.

Berlyne bezeichnet Merkmale wie Neuartigkeit, Komplexität und Ambiguität als Qualitäten von Umweltsituationen, die einen kognitiv-emotionalen Zustand der subjektiven Unsicherheit erzeugen und Explorations- und Neugierverhalten anstoßen, um diesen als unangenehm erfahrenen Zustand aufzulösen.

Umwelt Ereignisse sind allerdings immer nur in Abhängigkeit vom jeweiligen Wissens- und Handlungsrepertoire der Individuen neuartig, komplex oder in ihrer Entwicklung nicht vorhersehbar - Ungewissheit entsteht erst aus einer Interaktion von Situationsmerkmalen und Merkmalen des verarbeitenden Systems, das über die Auseinandersetzung mit unbekanntem und komplexen Situationen zunehmend differenzierter und leistungsfähiger wird.

Unsichere Situationen signalisieren somit nicht nur eine Bedrohung, sondern bieten gleichzeitig Chancen für neue Erfahrungen. Berlyne führt daher eine zweite Neugierkategorie ein - die diversive Neugier, die „ein ungerichtetes Suchverhalten [bezeichnet], das auf eine noch nicht bekannte Stimulation und damit auf die *Erzeugung subjektiver Unsicherheit* abzielt“ (Schneider, 1996, S. 130).

Diese zweite Facette von Neugier wird in den Motivationstheorien von Bischof und von Dörner systematisch ausgearbeitet. Unsicherheit wird in diesen Ansätzen als Gegenstand eines dynamischen Regulationsprozesses konzipiert, der je nach Kontext die Reduzierung oder aber Erhöhung der aktuellen Unsicherheit oder Unbestimmtheit anstrebt.

Nach der sozialen Motivations - Theorie von Bischof (****) lösen

neue, unvertraute Situationen, deren Unsicherheit den persönlichen Sicherheitsanspruch unterschreiten, ein Bedürfnis nach Reduzierung der Unsicherheit aus und führen zu sicherheitserhöhenden, eine subjektiv allzu ausgeprägte Sicherheit dagegen zu unsicherheitserhöhenden Verhaltensweisen. Unsicherheitssituationen bergen demnach einerseits Risiken der Gefährdung der Handlungs- und Funktionsfähigkeit, bieten jedoch gleichzeitig Chancen auf Erweiterung eben jener Funktionsfähigkeit durch den Erwerb von neuem Wissen und Kompetenzen. Der Umgang mit Unsicherheit muss daher keineswegs zwangsläufig durch negative Emotionen geprägt sein und mit Strategien zur Reduzierung von Unsicherheit beantwortet werden.

Eine vergleichbare Grundidee verfolgt Dörners Motivationsmodell. Dörner postuliert ein Bestimmtheitsmotiv, das dann aktiviert wird, wenn das Auftreten von Unbestimmtheitsereignissen dazu führt, dass die aktuelle Situation einen spezifischen Unbestimmtheitsgrenzwert überschreitet.

Unbestimmtheitsereignisse zeichnen sich durch Merkmale wie Neuartigkeit, Unerwartetheit, Unklarheit, Komplexität oder unscharfe Erwartungshorizonte aus. Deren Gemeinsamkeit besteht darin, dass sie einen Mangel an Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit signalisieren und damit die Handlungs- und Funktionsfähigkeit bedrohen. Das Bestimmtheitsmotiv reagiert auf diese Ereignisse - und zwar um so stärker, je relevanter die Ereignisse in Bezug auf wichtige persönliche Ziele und Bedürfnisse bewertet werden - und leitet zu unsicherheitsreduzierenden Kognitionen und Handlungen über.

Ergänzt wird Dörners Motivationsmodell durch ein weiteres zentrales Motiv, das als Kompetenzbedürfnis bezeichnet wird und das nicht wie das Bestimmtheitsmotiv reaktiv auf die Wiederherstellung, sondern *proaktiv* auf die Erweiterung der Handlungs- und Funktionsfähigkeit gerichtet ist. Dieses Streben, immer besser mit neuartigen und herausfordernden Ereignissen

umzugehen, macht es nötig, bewährte Routinen aufzugeben, Selbstverständlichkeiten in Frage zu stellen und (vermeintliche) Sicherheiten zu verlassen, um in bislang unbekanntem Handlungsbereichen neue Erfahrungen zu sammeln und neue Handlungsmöglichkeiten zu erproben.

Unsicherheit ist demnach nicht zwangsläufig abschreckend und unangenehm, sondern kann ebenso anziehend und reizvoll sein, je nachdem, ob in einer spezifischen Situation der persönliche Unbestimmtheits- bzw.

Unsicherheitsstandard eines Individuums über- oder unterschritten wird.

Unsicherheitsreduzierung als dominantes Handlungsziel in ungewissen und unbestimmten Situationen wird in diesen Theorien somit abgelöst vom Konzept der *Unsicherheitsregulation*, die aus unterschiedlichen Motiven gespeist wird, die einerseits auf Auflösung von Unsicherheiten drängen und andererseits eine Erweiterung von Handlungsspielräumen und der Erreichung eines zunehmend komplexeren (differenzierteren) Niveaus der Auseinandersetzung mit der Umwelt anstreben.

2. Individuelle Unterschiede in der Reaktion auf Unsicherheit und im Bedürfnis nach Sicherheit

Wird danach gefragt, wie Menschen auf unbestimmte, unsichere Situationen reagieren und welche Handlungstendenzen in solchen Situationen ausgelöst werden, wird übereinstimmend festgestellt, dass Unsicherheit immer dann als unangenehm erfahren wird, wenn sie als Bedrohung der Handlungs- und Funktionsfähigkeit wahrgenommen wird und elementare Bedürfnisse nach Begreifen und Kontrolle von Lebenssituationen auf dem Spiel stehen. Positive Anreizqualitäten erhalten unsichere Kontexte dann, wenn Motivkonstellationen dominieren, die auf Erweiterung von Wissen und Handlungskompetenzen ausgerichtet sind.

Ob in einer spezifischen Situation die Tendenz zur Reduzierung oder Erhöhung von aktueller Unsicherheit überwiegt, ist jedoch nicht nur von situativen Faktoren abhängig, sondern wird in entscheidendem Maße von Persönlichkeitsdispositionen mit beeinflusst.

Individuen unterscheiden sich erheblich in ihren Bedürfnissen nach Sicherheit und Kontinuität oder Abwechslung und Unbestimmtheit. Eine Reihe psychologischer Konzepte bezieht sich auf diese Persönlichkeitsunterschiede, die als Ungewissheitstoleranz, oder –orientierung, als persönliches Bedürfnis nach Struktur oder auch als *sensation seeking* bezeichnet werden, aber alle im Kern überdauernde Vorlieben für klar strukturierte, vorhersehbare versus unwägbar und unklare Situationen beschreiben.

Sensation seeking, meint eine „Vorliebe für erregende Ungewissheit“ (Rheinberg, 1996, S. 112) und bezieht sich auf individuelle Unterschiede im „Bedürfnis nach abwechslungsreichen, neuen und komplexen Eindrücken und der zugehörigen Bereitschaft, um solcher Eindrücke willen physische und soziale Risiken in Kauf zu nehmen.“ (Zuckerman, 1979 zitiert nach Rheinberg Kohlhammer????, S. 167).

Personen mit einer ausgeprägten Tendenz zum *sensation seeking* können Monotonie, Langeweile und Reizarmut, die mit Situationen hoher Sicherheit und Vorhersehbarkeit verbunden ist, nur schwer tolerieren und sind permanent auf der Suche nach Kontexten, die Abwechslung, Faszination und Aufregung versprechen. Menschen mit hoher Tendenz zum *sensation seeking* sind jedoch nicht unbedingt Glücksspieler oder Hasardeure, sondern suchen gezielt herausfordernde Situationen mit unbestimmtem Ausgang, deren Bewältigung sie als Herausforderung auffassen, der sie mit ihren eigenen Fähigkeiten begegnen möchten.

Das Konzept der Ungewissheits- beziehungsweise *Ambiguitätstoleranz*, geht davon aus, dass Individuen Vorlieben für klare, strukturierte oder aber neue,

komplexe und mehrdeutige Situationen entwickeln. In Abhängigkeit von dieser Disposition tendieren sie entweder dazu, unbestimmte Situationen aufzusuchen, mit positiven Emotionen zu beantworten und als Herausforderung zu bewerten oder aber zu vermeiden, mit negativen Gefühlen zu reagieren und als Bedrohung zu betrachten.

Ungewissheitstoleranz wird dabei als kognitiver Stil aufgefasst, der die Art der Informationsaufnahme und –verarbeitung beeinflusst. Ob Personen die Unsicherheit von Zukunftsperspektiven und die Komplexität von Situationen zulassen und ertragen können oder über verschiedene kognitive Strategien vorschnell vereinfachen und damit vermeintlich eindeutiger machen, ob sie in ungewissen Situationen gezielt nach Informationen suchen, die die Unsicherheit unter Umständen noch erhöhen, oder ob sie sich von neuen Informationen eher abschotten, wird über das individuell unterschiedliche Niveau der Ungewissheitstoleranz reguliert.

Unterschiede in der Ungewissheitstoleranz wirken sich ebenfalls darauf aus, wie gut Situationen und Lebensumstände mit hoher Unbestimmtheit verkraftet und bewältigt werden können. In verschiedenen Untersuchungen (Andersen & Schwartz, 1992; Hoyer et al., 1994, Smith et al. 1974) erwies sich Ungewissheitstoleranz als bedeutsame persönliche Ressource, die „bei Belastungen als kognitiver Puffer funktioniert, vor realitätsunangemessenen Reaktionsweisen schützt und in adaptiver Beziehung zum aktuellen Befinden der Betroffenen steht“ (Dalbert, 1996, S. 225).

(König, 2003) zeigte in einer Untersuchung, dass Lehrer mit hoher Ungewissheitstoleranz nicht nur ein höheres Maß an subjektivem Wohlbefinden angaben, sondern auch von unklaren, komplexen Anforderungen weniger beeinträchtigt wurden als ihre weniger ungewissheitstoleranten Kollegen.

Persönlichkeitsunterschiede wirken sich nicht nur darauf aus, ob eher sichere oder unsichere Situationen bevorzugt werden, sondern auch auf die Art und Weise und den Erfolg, mit denen Menschen mit unbestimmten Lebenssituationen umgehen und wie stark sie durch solche Situationen belastet werden.

Der Zusammenhang von Belastungsreaktionen und Unsicherheitstoleranz ließ sich selbst auf der Ebene physiologischer Parameter in Laborexperimenten nachweisen, bei denen Personen mit unvorhersagbaren Bedrohungssituationen konfrontiert wurden, auf die sie erwartungsgemäß mit einem mehr oder weniger starken Anstieg der Blutdruckwerte reagierten. Diese Veränderung des Blutdrucks – ein typischer physiologischer Stressindikator - fiel jedoch unterschiedlich stark aus, und zwar sowohl in Abhängigkeit von der zuvor erhobenen Ungewissheitstoleranz als auch vom Ausmaß der Unklarheit der Situation.

Die stärksten physiologischen Stressreaktionen traten in der Versuchsbedingung auf, in der Personen mit *geringer Ungewissheitstoleranz* mit Situationen *hoher Unsicherheit* konfrontiert wurden. Personen mit hoher Ungewissheitstoleranz zeigten unter diesen Bedingungen weniger intensive Stresssymptome.

Eine Kontrollbedingung, die sich durch die Vorsagbarkeit der zu erwartenden aversiven Ereignisse von der unsicheren Situation unterschied, führte zu geringeren Stressreaktionen und zwar unabhängig vom Ausmaß der Ungewissheitstoleranz der Probanden.

Diese Ergebnisse zeigen zum einen, dass offenbar manchmal ein sicheres Unglück weniger schwer zu ertragen ist als eine vage Bedrohung und zum anderen, dass Personen unterschiedlich günstige Voraussetzungen mitbringen, um mit solchen Unwägbarkeiten umzugehen, was einschließt, dass für manche Menschen Situationen mit unklaren Aussichten und einem vagen Bedrohungspotenzial deutlich belastender sind als für andere.

Einen etwas anderen Akzent in der Diskussion um Persönlichkeitsunterschiede im Umgang mit unsicheren Situationen setzt ein Merkmal, das als *Ungewissheitsorientierung* bezeichnet wird und Personen danach unterscheidet, ob sie dazu tendieren, Situationen zu vermeiden, in denen einmal gewonnene Gewissheiten und fest gefügte Weltbilder durch neue Informationen und Erfahrungen in Gefahr geraten könnten oder ob sie gerade daran interessiert sind, Wissen über sich selbst und die Welt, in der sie leben, immer wieder zur Disposition zu stellen und durch neue Erfahrungen zu erweitern, zu korrigieren und umzustrukturieren.

Unterschiede zwischen diesen beiden Typen zeigten sich in Lern- und Leistungssituationen, in denen gewissheitsorientierte Personen weniger riskierten, weniger hohe Ansprüche formulierten und weniger Rückmeldungen gerade in Verhaltensbereichen einholten, die persönlich wichtige Selbstbildaspekte betrafen. Unterschiede zeigten sich aber auch in sozialen Zusammenhängen, in denen gewissheitsorientierte Personen sehr schnell fest gefügte Meinungen über andere Personen bildeten, die sie später auch durch neue Informationen nicht mehr korrigierten (###Sorrentino-Buch??).

Die Persönlichkeitsdisposition „Gewissheitsorientierung“ knüpft somit an den im vorigen Kapitel thematisierten Zusammenhang von Unsicherheit und Lernbereitschaft an und unterscheidet Personen im Hinblick darauf, ob sie Situationen eher unter dem Blickwinkel der Möglichkeit zur *Kompetenzerweiterung* betrachten und bereit sind, dafür zumindest vorübergehend Ungewissheiten und Risiken in Kauf zu nehmen, oder ob sie durch eine eher *kompetenzschützende* Haltung geprägt werden, die sie daran hindert, neue Lernerfahrungen zu machen, wenn sie sich dafür auf einen Zustand von Unklarheit, Konfusion oder Orientierungslosigkeit einlassen müssten.

Der Umgang mit unsicheren, ungewissen Situationen wird - wenn man die verschiedenen Dispositionskonzepte einbezieht - offenbar auf mehreren Ebenen durch Persönlichkeitsunterschiede beeinflusst. Persönlichkeitsunterschiede zeigen sich in überdauernden Wahrnehmungs- und Bewertungsmustern, in Motivstrukturen und Reaktionsweisen und bewirken, dass Menschen, für deren Persönlichkeitsstruktur Sicherheit eine wichtige Rolle spielt, ein größeres Spektrum an Situationen als unsicher empfinden, stärker daran interessiert sind, Klarheit und Sicherheit zu schaffen beziehungsweise zu bewahren und auf Ungewissheit mit negativen Emotionen und körperlichen Stress-Symptomen reagieren, während Personen mit weniger ausgeprägten Sicherheitsstandards den gleichen Situationen mit Neugier begegnen und darauf vertrauen, gut damit zurecht zu kommen.

3. Unsicherheit in modernen Arbeitswelten

Im letzten Abschnitt wurde Unsicherheit als psychologisches Konstrukt eingeführt, ohne dass Bezug auf konkrete Lebensverhältnisse genommen worden wäre, die sich in modernen Gesellschaften mit Unsicherheit verbinden. Im Folgenden soll nun danach gefragt werden, welche Rolle Unsicherheit im Rahmen von Problemen und Belastungen spielt, die durch Modernisierungsanforderungen, Umbrüche und gesellschaftlichen Wandel entstehen.

Die psychologische Forschung konzentrierte sich dabei bislang vor allem auf die *Arbeitsphäre* als einem Bereich, bei dem sich organisationale Transformationsprozesse und Veränderungen von Wirtschaftsstrukturen deutlich in vielfältigen Verunsicherungen bei den Beschäftigten niederschlagen.

„In einem modern geführten Unternehmen ist alles unsicher. ...“ (Handelsblatt Wochenendausgabe, 31.3./1.4. 2000, Seite K4, zit. nach Benz, 2002, S. 1).

Dieses Zitat verweist schon darauf, wie sehr Unsicherheit zum zentralen Kennzeichen von Arbeitswelten unter dem Diktat von globalem Wandel und Flexibilisierungsanforderungen geworden ist. Sich immer weiter beschleunigende Zyklen von Umstrukturierungs- und Veränderungsprozessen führen zu Arbeitsplatzunsicherheiten, die sich auf viele Ebenen des Beschäftigungsverhältnisses beziehen.

Arbeitsplatzunsicherheit meint dabei die wahrgenommene Bedrohung des Arbeitsplatzes, darüber hinaus auch Befürchtungen, die sich auf die Möglichkeit des Verlusts von wichtigen Arbeitsplatzmerkmalen und Karrierechancen richten, die durch Transformationsprozesse im Unternehmen plötzlich auf dem Spiel stehen können.

Robinson, Griffiths (2005) und Bordia et al (2004) identifizierten Unsicherheit als wesentliche Quelle von Stress im Zuge von Umstrukturierungsprozessen in Organisationen und konstatieren, dass Change Prozesse vor allem durch die für die Beschäftigten entstehende Unsicherheit zu belastenden und stressreichen Erfahrungen werden. Sie konnten einen hochsignifikanten Einfluss von Unsicherheit auf psychologische Belastungssymptome nachweisen, der allerdings nur noch als indirekter Effekt wirksam wurde, sobald Kontrollverlust als zusätzliche Variable aufgenommen wurde.

Unsicherheit, die im Zusammenhang mit organisationalen Veränderungsprozessen entsteht und sich auf antizipierte Implikationen für Arbeitsplatzsicherheit, zukünftige Karriereaussichten, Unternehmensstruktur und –kultur bezieht, wird somit zum hochwirksamen Auslöser von Stresssymptomen vor allem dann, wenn sie mit Gefühlen des Verlusts von Kontrolle verbunden ist.

In einer Untersuchung von Studie von Berth, Förster und Brähler (2003), die verschiedene Gesundheitsfolgen von Arbeitslosigkeit und Arbeitsplatzunsicherheit erforschte, ließ sich über einen Zeitraum von 10 Jahren ein kontinuierlicher Anstieg der Arbeitsplatzunsicherheit beobachten. Die wahrgenommene Unsicherheit des bestehenden Arbeitsplatzes, sowie die durch die unsichere Lage ausgelöste Bedrohung wuchsen mit der Anzahl der bereits erlittenen Arbeitslosigkeitserfahrungen.

Negative Gesundheitsfolgen wuchsen mit der Häufigkeit der Arbeitslosigkeitsepisoden und der Arbeitsplatzunsicherheit und der damit verbundenen Bedrohungsgefühle. Befragte, die ihren Arbeitsplatz als unsicher einschätzten und sich durch diese Perspektive stark bedroht fühlten, waren ängstlicher, depressiver, berichteten mehr körperliche Beschwerden und einen insgesamt höheren psychischen Distress.

Diese Ergebnisse sind in verschiedener Hinsicht bedeutsam: sie zeigen, dass eine zunehmende Zahl von Menschen ihren Arbeitsplatz als gefährdet erlebt und dass diese Form der Arbeitsplatzunsicherheit, besonders dann, wenn sie sie mit Gefühlen der Bedrohung verbunden ist, zu vergleichbaren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt wie der reale Verlust des Arbeitsplatzes.

Mit den gesundheitlichen Auswirkungen akuter Arbeitsplatzunsicherheit beschäftigte sich eine Studie von Mohr. Sie erfasste Veränderungen der seelischen Gesundheit von Arbeitern in einem deutschen Stahlkonzern über einen Zeitraum von mehr als sieben Jahren. Die erste Erhebung fand in einer Phase hoher Beschäftigungssicherheit statt, während die zweite sieben Monate nach der Konkursankündigung des Unternehmens erfolgte, die einen massiven Stellenabbau erwarten ließ. In den Daten zeigte sich, dass der für alle Befragten gleichermaßen zu erwartende Verlust an Arbeitsplatzsicherheit sehr unterschiedlich aufgefasst wurde: die Zunahme psychosomatischer

Beschwerden und allgemeiner Ängstlichkeit vom ersten zum zweiten Erhebungszeitpunkt hing unmittelbar mit dem Ausmaß empfundener Unsicherheit zusammen.

Verglichen mit anderen ebenfalls erfassten Job-Stressoren zeigte Arbeitsplatzunsicherheit die stärksten Auswirkungen auf den Anstieg psychosomatischer Beschwerden. Die objektive kritische Situation führte demnach umso mehr zu nachweisbaren Beeinträchtigungen der seelischen Gesundheit, je stärker sie sich als gefühlte Arbeitsplatzunsicherheit niederschlug.

Fasst man die verschiedenen Ergebnisse zusammen, so lässt sich festhalten, dass Arbeit zunehmend als unsicherer Lebensbereich erlebt wird.

Arbeitsplatzunsicherheit in ihren verschiedenen Spielarten führt zu Stress, reduziertem Wohlbefinden und gesundheitlichen Einschränkungen.

Subjektive Bewertungen spielen für die Reaktion auf objektiv unsichere Lebensbedingungen eine große Rolle. Sie entscheiden über die Intensität des Unsicherheitserlebens und beeinflussen das Ausmaß an Bedrohung und Kontrollverlust, das mit Unsicherheitserfahrungen assoziiert wird.

Empfundene Unsicherheit, Bedrohung und Kontrollverlust wiederum sind von entscheidender Bedeutung für die Entstehung von Stresssymptomen und Gesundheitsfolgen. Gesundheitliche Beeinträchtigungen als Folge akuter oder chronischer Arbeitsplatzunsicherheit wirken sich wiederum deshalb besonders fatal aus, weil mit der Gesundheit eine wichtige Ressource angegriffen wird, die für die Bewältigung der unsicheren Lebenslage dann nur noch eingeschränkt zur Verfügung steht, was die Chancen auf eine erfolgreiche Bewältigung weiter reduziert.

4. Unsicherheit und prekäre Lebenssituationen

1. Wichtige Lebenssituationen sind unsichere Situationen

Die Ergebnisse der berichteten Studien belegen eindrucksvoll die Bedeutung von Arbeitsplatzunsicherheit für das Wohlbefinden der betroffenen Personen. Nun stellt Arbeit einen zweifellos zentralen, aber nicht den einzig wichtigen Lebensbereich dar, so dass sich die Frage stellt, ob auch andere Lebensbereiche durch ein zunehmendes Gefühl von Unsicherheit geprägt werden und was Unsicherheitserfahrungen, die persönlich wichtige Anliegen und Lebensziele tangieren, für die Betroffenen bedeuten.

Diese Fragen bildeten den Ausgangspunkt einer eigenen Untersuchung der Autoren (*Studie 1*), in der 1000 zufällig ausgewählte Personen in telefonisch geführten Interviews zu Unsicherheiten in ihrer Lebenssituation befragt wurden. Um sicherzustellen, dass die angesprochenen Themen für die Interviewten eine hohe persönliche Relevanz aufwiesen, wurden die Gespräche nicht mit der Frage nach Unsicherheitssituationen, sondern nach aktuell wichtigen Lebensthemen eröffnet.

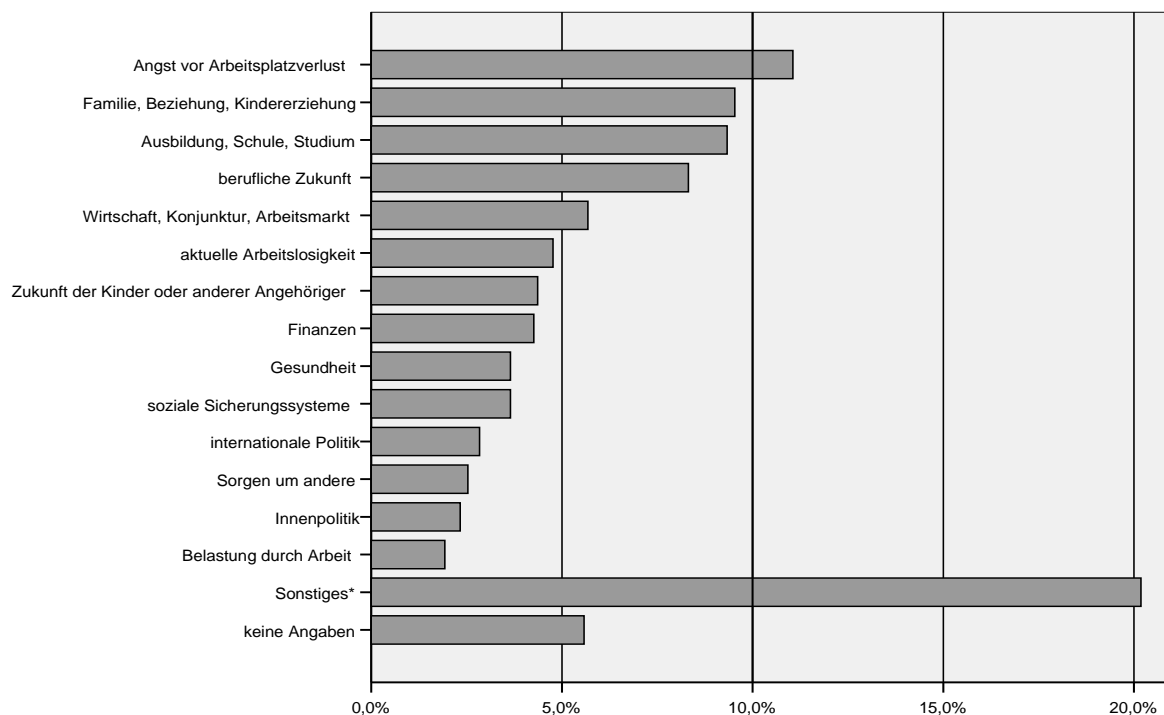
Das Spektrum der Antworten auf diese offen gestellte Frage deckte alle persönlich bedeutsamen Lebensbereiche, wie Arbeit, Ausbildung, Gesundheit, finanzielle Lage und Familie ab, erstreckte sich aber auch auf allgemeinere politische und wirtschaftliche Themen.

Vergleicht man die prozentualen Anteile der verschiedenen Kategorien, so wird deutlich, dass dem Bereich Arbeit mit gut 40% der Nennungen eine herausgehobene Bedeutung im Leben unserer Befragten zukommt. Neben der Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, die mit 11% der Nennungen die Spitzenposition belegte, wurden die eigene berufliche Zukunft (8 %), die Ausbildungssituation (9 %), aktuelle Arbeitslosigkeit (5 %), Belastung durch Arbeit (2 %) und die allgemeine Wirtschafts- und Arbeitsmarktlage (6 %) angesprochen.

Politik und soziale Sicherungssysteme beschäftigten immerhin 8 %, Gesundheit und Finanzen weiterhin jeweils 4 % der Befragten.

Die wichtigsten Themen aus dem familiären Umfeld betrafen Familie, Partnerschaft und Kinder (10 %), die Zukunft der Kinder oder anderer Angehöriger (4 %) und Sorgen um nahe stehende Personen (3 %).

Können sie mir sagen, was zur Zeit ein wichtiges Thema für sie ist?



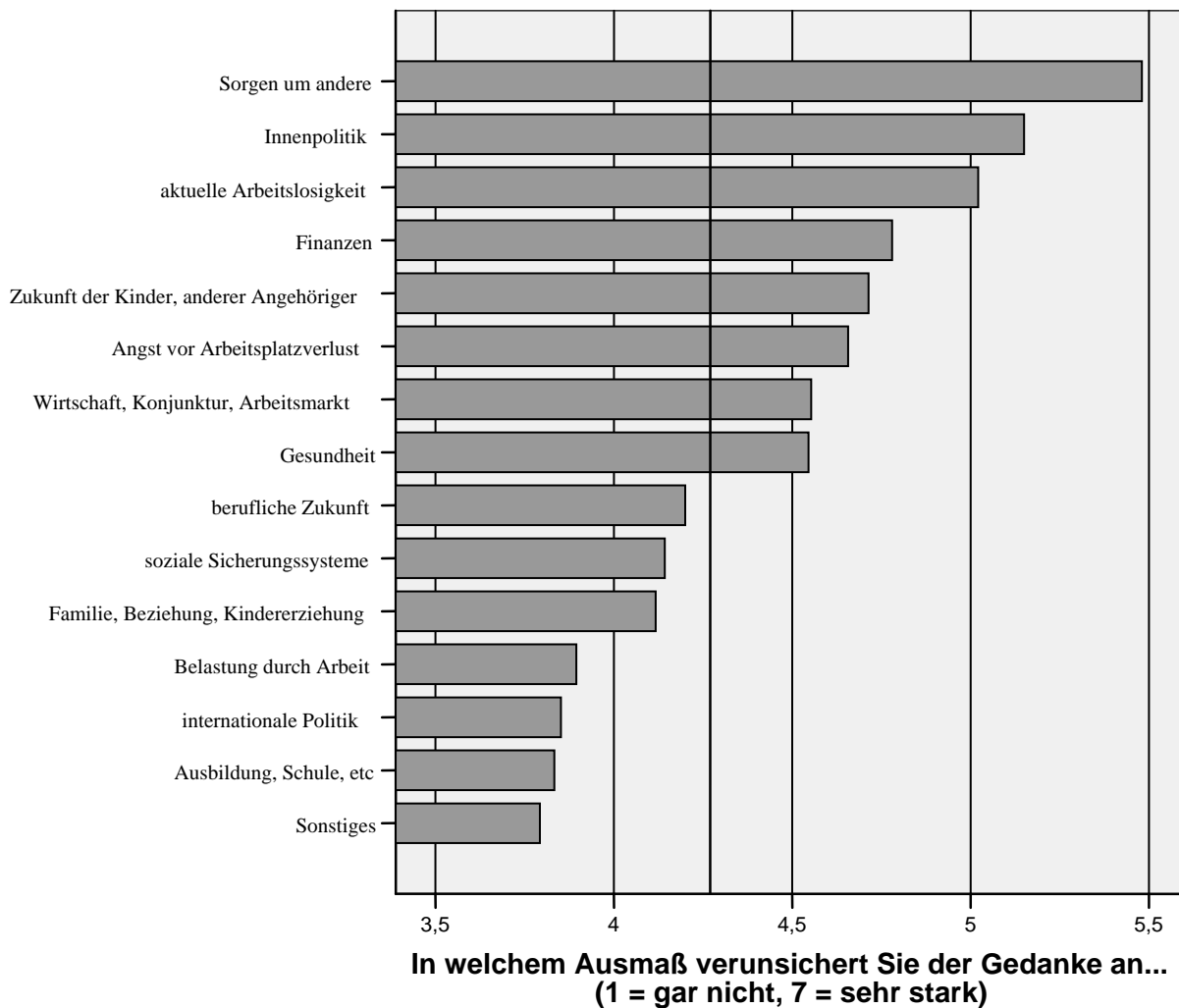
*In der Kategorie Sonstiges wurden alle Nennungen zusammengefasst, die zu allgemein formuliert waren z.B. 'Arbeit', die zu selten vorkamen oder mehrdeutig waren

Welche Rolle spielt nun Unsicherheit in diesen Problembereichen, die die Menschen mehr oder weniger überdauernd und intensiv beschäftigen? Die Antworten, die sich aus den Ergebnissen der Studie ableiten lassen, sind in diesem Punkt recht eindeutig: 90 % der befragten Personen berichteten über

Unsicherheit im Zusammenhang mit ihrem aktuell wichtigen Lebensthema, 50 % gaben sogar an, dass der genannte Lebensbereich mit starker oder sehr starker Unsicherheit belastet war und nur für 9% spielte Unsicherheit in diesem Kontext überhaupt keine Rolle.

Die Erfahrung von Unsicherheit in wichtigen Lebensvollzügen ist demnach weit verbreitet, erfasst ein weites Spektrum von Lebensbereichen und beschreibt einen bedeutsamen Aspekt der subjektiven Sicht der befragten Personen auf ihre Lebenssituation.

Differenziert nach den verschiedenen Themenkategorien ergaben sich allerdings gravierende Unterschiede. Ein Höchstmaß an Unsicherheit lösten aktuelle Probleme aus, die sich mit Sorgen um das Leben und Wohlergehen nahe stehender Personen verbanden, eine Situation, die nur für einen recht geringen Teil der Befragten relevant war, die aber, wenn sie auftrat, offenbar mit starken Gefühlen der Unwägbarkeit und Beunruhigung einherging. Vergleichbares galt für eigene Arbeitslosigkeit, die von den Betroffenen ebenfalls als eine in hohem Maße unsichere Lebenssituation erlebt wurde.



Sorgen, die sich auf die mögliche Gefährdung des eigenen Arbeitsplatzes bezogen, tauchten in der Rangliste zwar erst auf dem 6. Platz auf, jedoch verweist der immer noch überdurchschnittlich hohe Wert auf erhebliche Unsicherheiten, die die Befragten mit der Zukunft ihres Arbeitsplatzes verbanden und unterstreicht vor dem Hintergrund der Häufigkeit, mit der diese Thematik als drängendes Lebensthema benannt wurde, die Brisanz dieses Problembereichs.

Belastungen, die am Arbeitsplatz auftreten und Fragen, die sich mit Ausbildung, Schule oder Studium oder der internationalen Politik beschäftigen, erscheinen

demgegenüber relativ überschaubar und erzeugen nach Aussage unserer Befragten vergleichsweise wenig Unsicherheit.

2. Emotionale Reaktion

Unsicherheitssituationen lassen die wenigsten Menschen kalt, sondern lösen – wie im Abschnitt ### ausführlicher beschrieben - besonders dann intensive emotionale Reaktionen aus, wenn persönlich bedeutsame Lebensbereiche tangiert werden. Auch wenn negativ getönte Gefühle der Angst, Hilflosigkeit und Bedrohung im Spektrum möglicher emotionaler Antworten auf bedeutsame Unsicherheitsereignisse zu dominieren scheinen, gibt es durchaus Konstellationen, in denen Personen diesen Ereignissen auch etwas Positives abgewinnen können und eher herausfordernde Aspekte, verknüpft mit positiven, aktivierenden Gefühlslagen für sich entdecken.

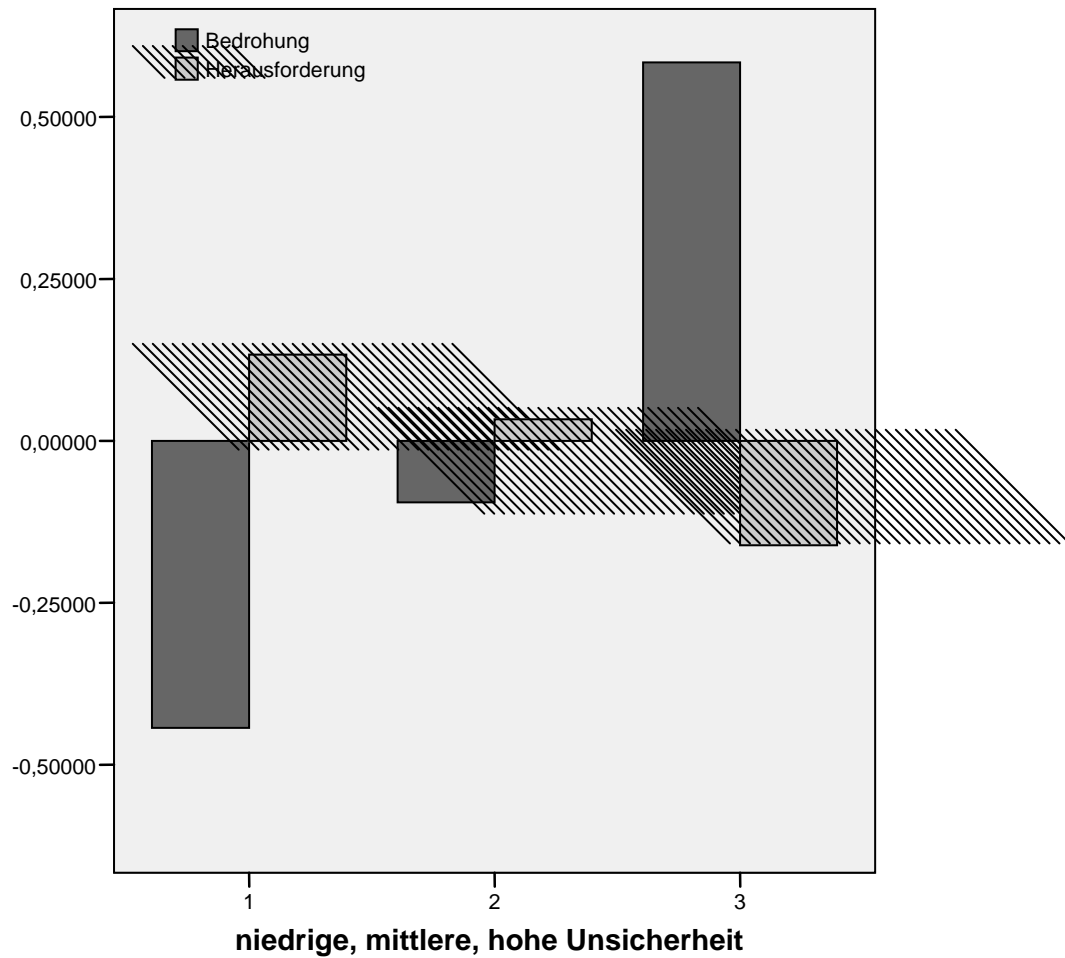
Um den Formen der emotionalen Verarbeitung von Unsicherheitserfahrungen auf die Spur zu kommen, wurden die Interviewteilnehmer gebeten, ihre auf die berichtete wichtige Lebenssituation bezogenen Gefühle zu beschreiben. Die Antworten ließen sich zu zwei übergeordneten Bewertungsdimensionen „Bedrohung“ und „Herausforderung“ zusammenfassen.

Bedrohung und Herausforderung markieren zwei globale emotionale Bewertungskategorien, die stresstheoretischen Modellvorstellungen zufolge als erste Reaktion auf bedeutsame Anforderungssituationen auftreten und insofern eine wichtige Weichenstellungsfunktion übernehmen, indem sie den Verlauf des weiteren Bewältigungsprozesses und die Intensität von auftretenden Belastungsreaktionen mitbestimmen.

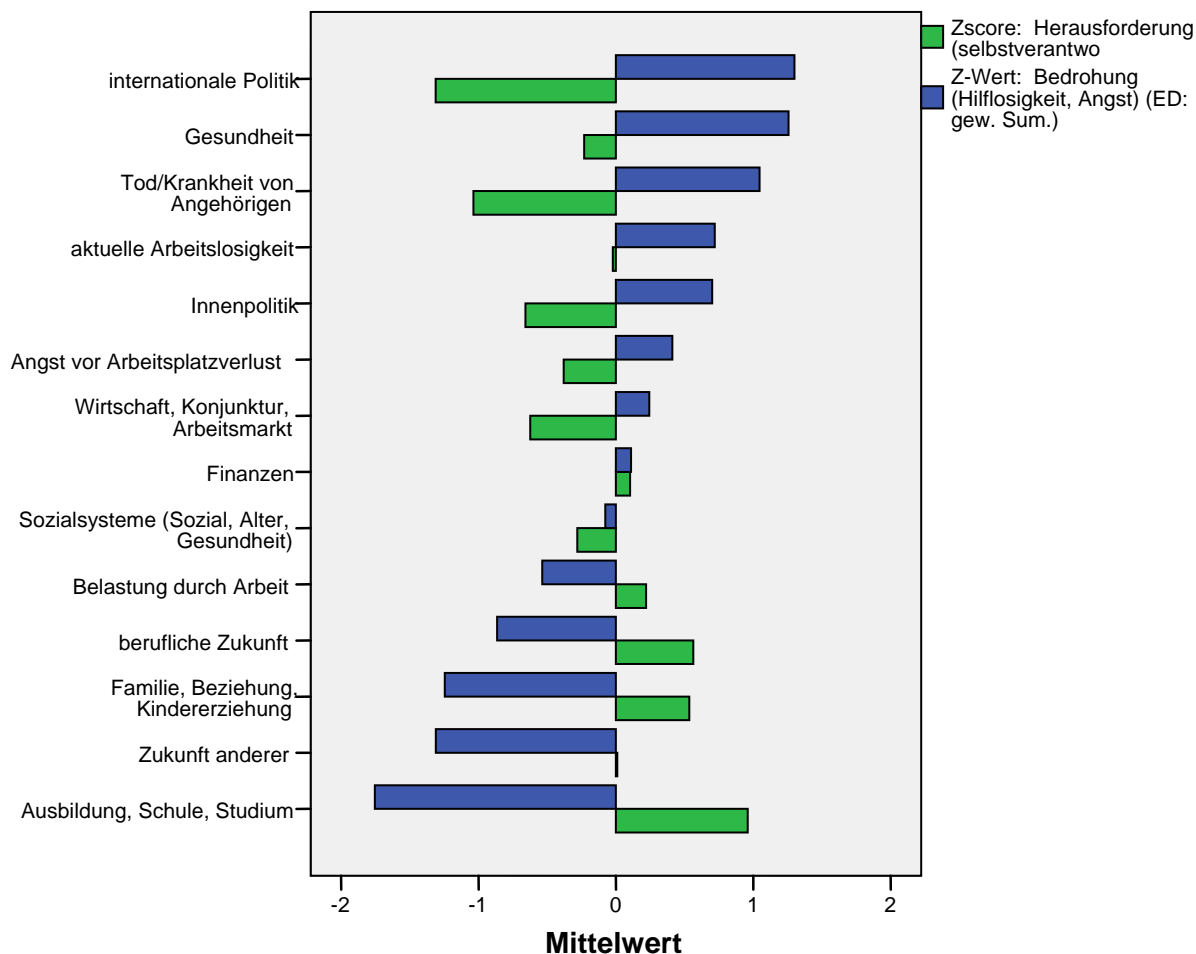
Interessanterweise sind beide Dimensionen mit $r = -.28$ ($p < .001$) nicht besonders hoch negativ korreliert, so dass man davon ausgehen kann, dass sich beide Bewertungen nicht gegenseitig ausschließen und somit eine Reihe von

Personen Unsicherheiten ihrer Lebenssituationen sowohl mit bedrohlichen als auch mit herausfordernden Aspekte assoziieren. Allerdings steigt die subjektiv erlebte Bedrohung mit dem Grad der wahrgenommenen Unsicherheit. Je weniger überschaubar und vorhersagbar eine Situation erscheint, desto bedrohlicher wird sie erlebt ($r = .32, p < .01$). Die Unsicherheit einer Situation) nimmt somit - unabhängig von ihren konkreten Inhalten . einen unmittelbaren Einfluss auf die Emotionslage der betroffenen Personen.

Diese Zusammenhänge werden besonders plastisch, wenn man Bereiche niedriger, mittlerer und hoher Unsicherheit getrennt betrachtet. In hoch unsicheren Situationen dominieren Gefühle der Bedrohung, Hilflosigkeit und Angst, während herausfordernde Aspekte kaum mehr wahrgenommen werden. In wenig unsicheren Situationen kehrt sich dieses Muster um, der Herausforderungscharakter überwiegt, Gefühle der Gefährdung und Überforderung treten in den Hintergrund.



Ein Nebeneinander von bedrohlichen und herausfordernden Aspekten findet sich hingegen im Bereich mittlerer Unsicherheit, wo lähmende Gefühle der Angst und Hilflosigkeit in ähnlicher Ausprägung vorkommen wie aktivierende Gefühle, die im Kern die Zuversicht enthalten, den Anforderungen gewachsen zu sein und notwendige Ressourcen mobilisieren zu können.



Festzuhalten bleibt, dass gerade Themen, die Menschen beschäftigt, weil sie Chancen oder Gefahren für die Realisierung wichtiger Lebensziele bieten, in vielen Fällen mit einem hohen Maß an Unsicherheit verbunden sind, die sich wiederum unmittelbar auf die Emotionslage der Betroffenen auswirkt.

Hilflosigkeit, Angst und Bedrohung werden umso wahrscheinlicher, je unsicherer Situationen werden und lassen sich daher als emotionale Signale deuten, die den Verlust wahrgenommener Sicherheiten und Selbstverständlichkeiten unmittelbar anzeigen.

Gefühle der Herausforderung hängen zwar ebenfalls, wenn auch weniger stark, vom Ausmaß der Unsicherheit ab, werden aber stärker von anderen Situationsmerkmalen beeinflusst. Die Wahrnehmung, dass Situationen

grundsätzlich durch eigenes Handeln beeinflussbar sind, könnte ersten Hinweisen zufolge entscheidend dafür sein, ob diese als herausfordernd bewertet werden, eine Vermutung, der im folgenden Abschnitt weiter nachgegangen werden soll.

Bewertungsdimensionen

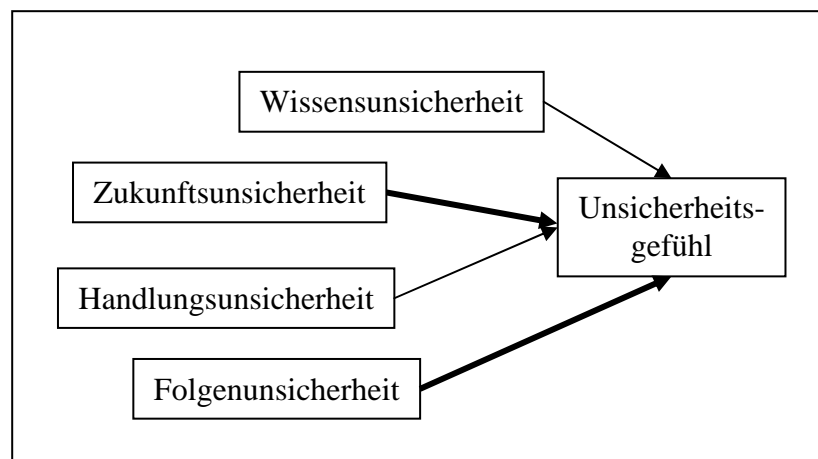
Um herauszufinden, welche konkreten Situationswahrnehmungen und Bewertungsprozesse eine Rolle spielten, wurden die interviewten Personen nach Gründen für ihre Unsicherheit gefragt. Es wurden dafür eine Reihe von Aussagen angeboten, wie z. B. „ich fühle mich unsicher, weil ich nicht weiß, was ich tun soll“, oder „..., weil ich nicht weiß, wie es weitergehen soll“, die die Befragten - immer bezogen auf den genannten wichtigen und unsicheren Lebensbereich – akzeptieren oder ablehnen sollten.

In der empirischen Analyse zeigte sich, dass die 16 Aussagen fünf Bewertungsdimensionen bildeten, bei denen jeweils unterschiedliche Aspekte von Unsicherheit im Vordergrund standen.

- *Wissensunsicherheit* bezog sich auf den Mangel an Informationen oder Erfahrung, um die aktuelle Situation adäquat einschätzen zu können.
- Im Zentrum der *Zukunftsunsicherheit* standen Unwägbarkeiten der weiteren Entwicklung der Situation.
- *Handlungsunsicherheit* thematisierte Zweifel im Hinblick auf die Verfügbarkeit von effektiven Eingriffsmöglichkeiten zur Veränderung der Situation.
- *Folgenunsicherheit* betraf die Ungewissheit über die weiteren Auswirkungen der aktuellen Unsicherheitslage und
- *Unterstützungsunsicherheit* bezog sich auf Zusammenhänge, in denen unklar war, ob die zur Bewältigung der Problemsituation gewünschte oder

benötigte Unterstützung von Sozialpartnern oder Institutionen auch gewährt werden würde.

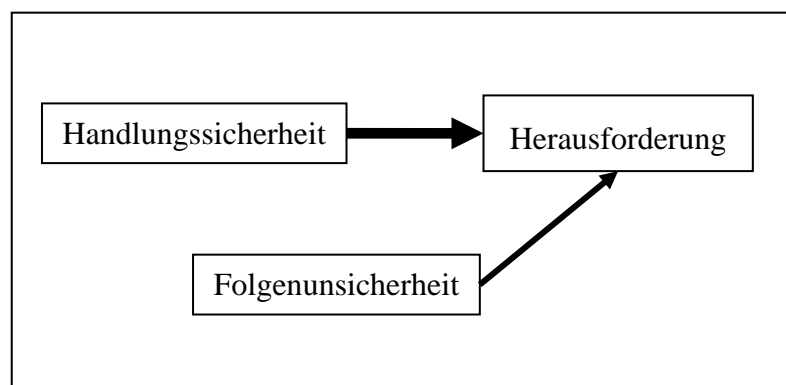
Diese fünf Facetten von Unsicherheit scheinen die globale Unsicherheitseinschätzung und die Art der emotionalen Reaktion auf unterschiedliche Weise zu beeinflussen. Für das globale Gefühl von Unsicherheit spielen vor allem Folgen- und Zukunftsunsicherheit eine entscheidende Rolle, also Gedanken, die um offene Entwicklungshorizonte und mögliche, schwerwiegende Folgen der aktuellen Situation kreisen. Das Ausmaß der Wissens- und Handlungsunsicherheit übt ebenfalls einen – wenn auch geringeren – unsicherheitssteigernden Einfluss aus, während Ungewissheiten im Hinblick auf soziale Unterstützungsangebote in diesem Kontext irrelevant zu sein scheinen.



Art und Intensität der emotionalen Reaktion werden demgegenüber weitgehend über die Handlungsunsicherheit bestimmt. Kennt man Handlungsoptionen, die geeignet und gleichzeitig verfügbar erscheinen, die eigenen Lebensumstände in gewünschter Weise zu beeinflussen, fühlt man sich von diesen Situationen mit hoher Wahrscheinlichkeit herausgefordert, umgekehrt lösen Zweifel an den

eigenen Handlungsmöglichkeiten und –fähigkeiten mehr oder weniger starke Bedrohungsgefühle aus. Diese Ergebnisse bestätigen die zuvor theoretisch formulierte Bedeutung von Kontrolle und Kontrollverlust für die Art der emotionalen Reaktion auf Unsicherheitssituationen.

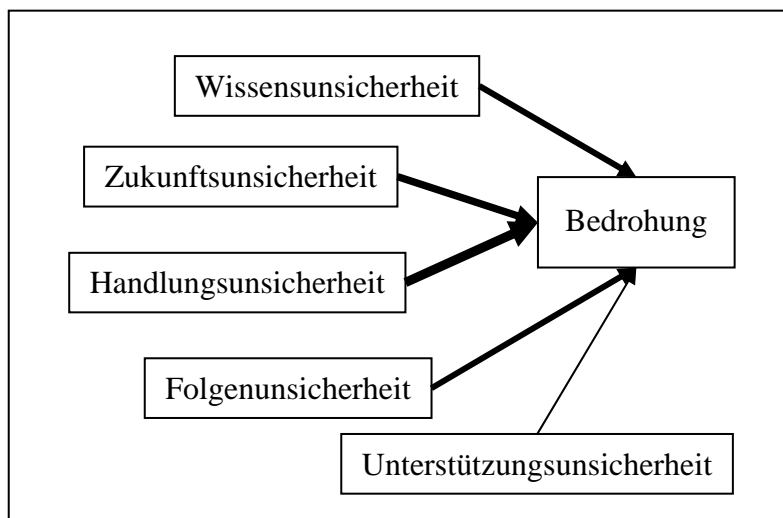
Aufschlussreich ist ein Vergleich der verschiedenen Bewertungsdimensionen für Herausforderungs- respektive Bedrohungsgefühle. Das Wissen um Handlungsmöglichkeiten und das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen ist die mit Abstand wichtigste Einflussgröße, wenn es darum geht, ob man Situationen als Herausforderung annehmen kann.



Wissens-, Zukunfts- und Unterstützungsunsicherheit spielen in diesem Kontext keine Rolle und ein gewisses Ausmaß an Ungewissheit über die Folgen scheint den Reiz der Situation sogar zu erhöhen, vorausgesetzt, man kann sich auf die eigenen Kompetenzen verlassen und ist überzeugt davon, dass es Lösungsmöglichkeiten für die anstehenden Probleme gibt.

Bedrohungsgefühle scheinen zwar ebenfalls von dem Grad empfundener Handlungsunsicherheit bestimmt zu werden, jedoch wirken sich alle anderen Unsicherheitsdimensionen ebenfalls bedrohungsverstärkend aus. Bedrohungsgefühle sind offenbar Reaktion auf das Zusammenwirken einer

Vielzahl von Unsicherheitsaspekten, die dazu führen, dass man buchstäblich den Boden unter den Füßen verliert und alle Verlässlichkeiten plötzlich fragwürdig werden.

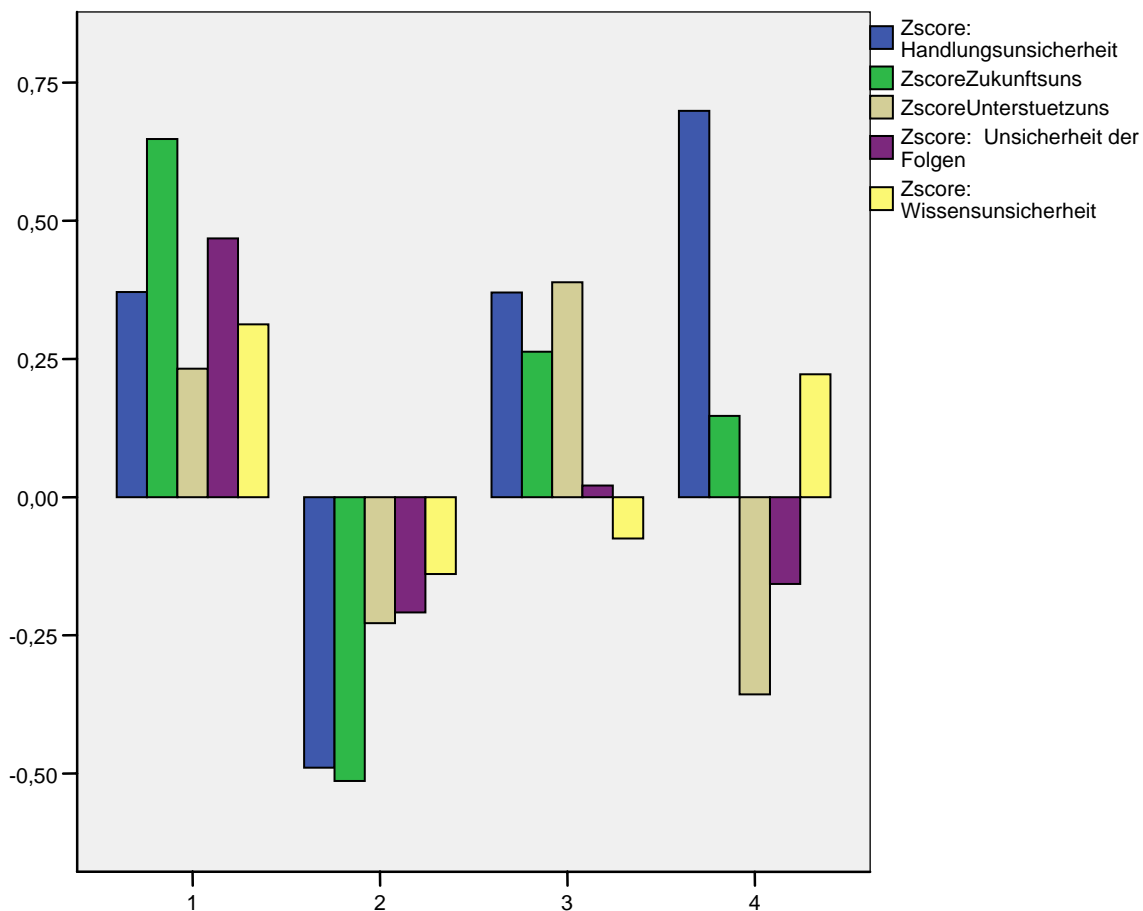


Aus anderer Perspektive lassen sich diese Befunde in Kategorien unterschiedlicher Facetten von Vertrauen beschreiben: Wer darauf vertraut, über hinreichendes Situations- und Handlungswissen zu verfügen (Wissens- und Handlungssicherheit), Vertrauen darin setzt, dass die Zukunft einigermaßen abschätzbar bleibt und positive Entwicklungen offenhält (Zukunfts- und Folgensicherheit) und gleichzeitig darauf baut, dass ihm in Zeiten der Not soziale Hilfe zuteil wird (Unterstützungssicherheit), der empfindet eine objektiv schwierige und unsichere Situation weniger als Bedrohung als andere Menschen, denen es an diesen Formen des Vertrauens mangelt.

In den später zu berichtenden empirischen Studien wird die Bedeutsamkeit des Vertrauens in seinen unterschiedlichen Varianten (Selbst-, Zukunfts-, Sozial- und Systemvertrauen) ausführlich zur Sprache kommen.

Stellt man nun wieder die konkreten Problembereiche ins Zentrum der Betrachtung und fragt danach, wie die verschiedenen wichtigen Lebensthemen im Hinblick auf die fünf Unsicherheitsdimensionen wahrgenommen werden, so zeigen sich Unterschiede in den Einschätzungen, die sich zu vier Gruppen zusammenfassen lassen. (### Graphik Cluster) Aktuelle Arbeitslosigkeit, Angst um den Arbeitsplatz und Gesundheit sind Themenfelder, die sich durch besonders hohe Zukunftsunsicherheit auszeichnen, bei denen aber auch Folgen-, Handlungs-, Wissens- und Unterstützungsunsicherheit überdurchschnittlich ausgeprägt sind (### Gruppe1).

Die Bereiche Ausbildung/Schule/Beruf, berufliche Zukunft, belastende Arbeitssituationen, Zukunft von Angehörigen und Familie/Beziehung/Kindererziehung bilden dagegen eine Kategorie, die sich durch geringe Unsicherheit in allen fünf Dimensionen auszeichnet (### Gruppe 2).



Eine auffallend hohe Unterstützungsunsicherheit zusammen mit ausgeprägter Handlungs- und Zukunftsunsicherheit verbindet die Bereiche Innenpolitik, Sozialsysteme, Finanzen und Wirtschaft/Konjunktur/Arbeitsmarkt (### Gruppe 3).

Hohe Handlungsunsicherheit ist ebenfalls bestimmend für eine vierte Gruppe von Themen, die durch die inhaltlich stark heterogenen Bereiche internationale Politik und Sorgen um nahe Angehörige gebildet wird (### Gruppe 4).

Die schmerzhafteste Erfahrung, nichts tun zu können, keine Möglichkeiten zu besitzen, um Geschehnisse zu beeinflussen, die von Kräften außerhalb der eigenen Person gesteuert werden, bilden somit die dominante Wahrnehmungsperspektive, die sowohl den Blick auf globale politische

Ereignisse als auch auf schicksalhafte Begebenheiten im engsten privaten Umfeld bestimmt.

5. Unsicherheit und Lebenszufriedenheit

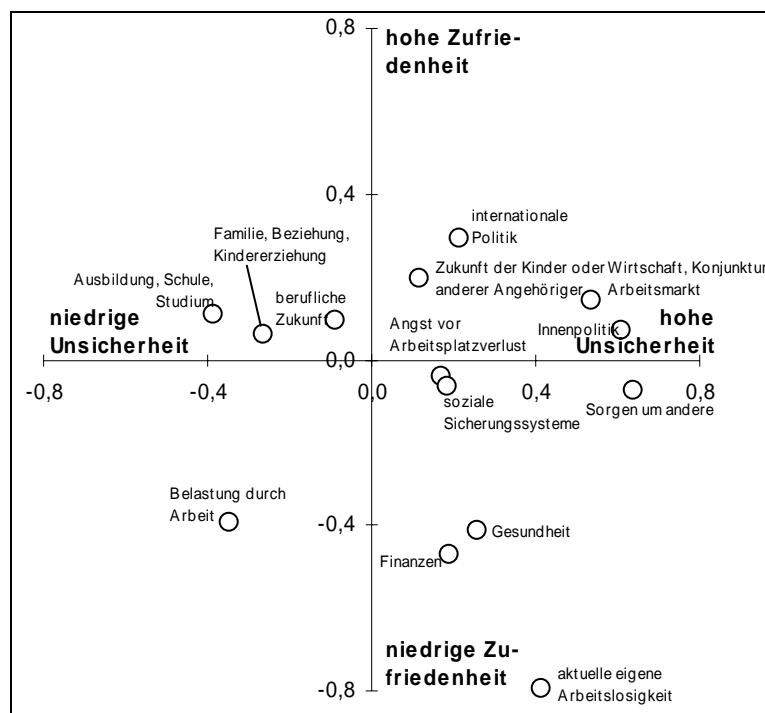
Wie wirken Unsicherheitsereignisse in das Alltagsleben der Betroffenen hinein? Klagen Menschen, die intensiven Unsicherheitserfahrungen ausgesetzt sind, über Beeinträchtigungen ihres allgemeinen Lebensgefühls, die systematisch mit der Intensität der erlebten Unsicherheit kovariieren? Geht das Erleben von Unsicherheit mit Erschütterungen der allgemeinen Lebenszufriedenheit und Einbußen an Wohlbefinden einher oder hängen Auswirkungen stärker vom betroffenen Lebensbereich als dessen Ausmaß an Unsicherheit ab?

Um Antworten auf diese Fragen zu erhalten, wurden die Interviewteilnehmer nicht nur um Informationen zu ihren jeweiligen Unsicherheitssituationen gebeten, sondern zusätzlich auch nach ihrer allgemeinen Lebenszufriedenheit gefragt.

In den Ergebnissen zeigte sich ein signifikanter – wenn auch schwacher – negativer Zusammenhang ($r = -.18$, $p < .001$) zwischen Lebenszufriedenheit und Unsicherheit, was bedeutet, dass mit steigender Unsicherheit in einem spezifischen Lebensbereich ein Absinken des generalisierten positiven Lebensgefühls zu beobachten ist.

Die Wahrnehmung von Unsicherheit in einem Bereich, der bedeutsame Aspekte der eigenen Lebenswelt tangiert, scheint demnach einen Belastungsfaktor zu bilden, der Einbußen an Wohlbefinden und damit an Gesundheit, wenn man die umfassende Definition von Gesundheit der WHO als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens (WHO, 1948) zugrunde legt, wahrscheinlicher werden lässt.

Betrachtet man Unsicherheit und Lebenszufriedenheit bezogen auf die verschiedenen Lebensbereiche, so zeigt sich ein differenzierteres Bild der Zusammenhänge. (###Graphik Zufriedenheit/Unsicherheit/Themen)



Lokalisiert man die von den Befragten genannten Lebensbereiche in einem zweidimensionalen Raum, der durch die Merkmale Unsicherheit und Lebenszufriedenheit aufgespannt wird, so zeigt sich zwar der berichtete Zusammenhang zwischen Unsicherheit und Lebenszufriedenheit als Häufung der Themenbereiche im linken oberen und rechten unteren Quadranten, aber jenseits davon gibt es eine Reihe von Themen, die zwar als überdurchschnittlich unsicher eingeschätzt werden, die jedoch trotzdem mit einer hohen Lebenszufriedenheit einhergehen.

Auffällig ist die Kumulation von politischen und makrosozialen Themen in diesem Quadranten, von Themen also, die zwar Implikationen für das tägliche

Leben haben können und deshalb, wenn man darüber nachdenkt, durchaus verunsichernde und bedrohliche Qualitäten aufweisen, die jedoch im Alltag nur selten unmittelbar spürbar werden, so dass Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden kaum zu erwarten sind.

Der kontextspezifische und damit begrenzte Einfluss von Unsicherheit auf die allgemeine Lebenszufriedenheit zeigt sich auch, wenn man versucht, letztere auf der Basis von Unsicherheits- und Bedrohlichkeitseinschätzungen vorherzusagen. Sowohl Unsicherheit als auch das Gefühl der Bedrohung, das von einer Situation ausgeht, leisten einen signifikanten Beitrag zur Vorhersage der allgemeinen Lebenszufriedenheit, jedoch bleibt der Anteil der insgesamt durch diese Faktoren aufgeklärten Varianz relativ klein.

Unsicherheit allein – auch wenn sie emotional negativ bewertet wird – definiert offensichtlich noch nicht eine prekäre Lebenssituation, aber aus der Kombination von Unsicherheit, Bedrohlichkeit und Beeinträchtigungen des Lebensgefühls lassen sich Hinweise auf Situationskonstellationen ableiten, die ein hohes Maß an Belastung evozieren und durchaus prekären Charakter für die Betroffenen haben oder entwickeln können.

Betrachtet man die von unseren Befragten genannten Themen unter dieser Perspektive, so kristallisieren sich die fünf Bereiche Finanzen, Gesundheit, Angst vor Arbeitsplatzverlust, eigene Arbeitslosigkeit und Sorgen um nahe Angehörige heraus, die sich genau durch diese Kombination aus überdurchschnittlich hoher Unsicherheit, überdurchschnittlicher Bedrohlichkeit und gleichzeitig unterdurchschnittlicher Lebenszufriedenheit auszeichnen.

Wahrgenommene Gefährdungen der finanziellen Lebensgrundlagen, drohende Einschränkungen der Verfügbarkeit körperlicher Ressourcen, Unwägbarkeiten

in den sozialen Beziehungen, die sich aus Krankheit oder Verlust naher Angehöriger ergeben und anhaltende Unsicherheiten im Hinblick auf die Entwicklung der eigenen Erwerbssituation bilden demnach eine Klasse von Lebenslagen, die sich in massiver Weise auf das gesamte Lebensgefühl von Personen auswirken. Sie können in dem Sinne als prekär bezeichnet werden, als dass sie die Zuversicht und das Vertrauen der Betroffenen in die Stabilität ihres Lebensentwurfs und ihrer gesellschaftlichen Position nachhaltig erschüttern.

Berücksichtigt man, dass die fünf Themen Finanzen, Gesundheit, Arbeitslosigkeit, Arbeitsplatzunsicherheit und Sorge um nahe Angehörige mit 27 % der Nennungen immerhin mehr als ein Viertel der Befragten intensiv beschäftigen, so lässt dies darauf schließen, dass sich ein nicht unerheblicher Teil der Bevölkerung mit prekären Lebenslagen konfrontiert sieht, in denen wichtige Ressourcen und Lebensbedingungen als gefährdet erscheinen und dies mit durchaus gravierenden emotionalen Turbulenzen für die Betroffenen verbunden ist. Möglicherweise muss man sogar davon ausgehen, dass die Konstruktion der Untersuchung, die keine Aussagen über das Vorliegen von belastender Unsicherheit in gleichzeitig mehreren Lebensbereichen zuließ, das Ausmaß, in dem soziale Gruppen subjektiv von Unsicherheit und Gefährdung zentraler Lebensaspekte betroffen sind, noch um Einiges unterschätzte.

6. Unsicherheit, Ressourcen und Bewältigung

Im Mittelpunkt der bisherigen Ausführungen stand die Analyse von emotionalen Reaktionen, Bewertungsprozessen und Auswirkungen von unsicheren Lebenslagen. Was aber *tun* Menschen, wenn sie mit schwierigen und prekären Lebenssituationen konfrontiert werden, wie gehen sie mit Situationen um, in denen wichtige Lebensbedingungen vorübergehend oder dauerhaft in Gefahr geraten, welche Bewältigungsstrategien kommen unter derartigen Umständen zum Tragen und was kann Bewältigung überhaupt bedeuten unter

Bedingungen, in denen Unsicherheit nicht endgültig aufgelöst werden kann, sondern als Teil der eigenen Lebenssituation möglicherweise über einen längeren Zeitraum hinweg akzeptiert werden muss?

Ein Hinweis auf unterschiedliche Formen des Umgangs mit Unsicherheit deutete sich bereits im ersten Teil des Kapitels an, in dem verschiedene Ansätze der Psychologie der Unsicherheit vorgestellt wurden. Dort wurde beschrieben, dass Ungewissheit häufig zu Problemlöse- und Informationssuchaktivitäten überleitet, die die Wiedergewinnung von Sicherheit zum Ziel haben, aber auch als Anlass für Lernbemühungen, zur Erweiterung des Handlungsspielraums aufgefasst werden kann. Manche Menschen begegnen unvertrauten, unklaren Lagen mit Offenheit und begreifen diese als Chance für neue Erfahrungen und Lerngelegenheiten, andere Menschen wählen eher defensive Strategien, mit denen sie vor neuen Informationen und Herausforderungen so gut es geht abschotten und zurückziehen.

In dieser kurzen Gegenüberstellung werden drei Varianten des Umgangs mit Unsicherheit angesprochen, die in Übereinstimmung mit der Copingforschung als aktiv-problemlösend, wachstums-/lernorientiert und defensiv-schützend bezeichnet werden können.

1. Problemorientierte und emotionsorientierte Bewältigung

Das Begriffspaar problemorientiert – emotionsorientiert, das sich in den meisten Konzepten zur Stressbewältigung findet, bezeichnet zwei große Klassen von Strategien, die sich im Hinblick auf den Fokus unterscheiden, auf den sich Bewältigungsbemühungen richten.

Problemorientiertes Coping umfasst Maßnahmen, die eine Veränderung der belastenden Situation anstreben; direkte Handlungen, Planung und Durchführung von Problemlösungsprozessen, Informationssuche und die Organisation sozialer Unterstützung sind Beispiele für Strategien, die genutzt werden, um die Ursache der Belastung über eine Beeinflussung der externen

Situation direkt anzugehen. Emotionsorientierte Bewältigung zielt demgegenüber auf die Reaktionsseite und versucht, negative Gefühle und Belastungswirkungen über Entspannung, Ablenkung, Verdrängung oder Alkohol- und Drogenkonsum zu reduzieren und eine Anpassung an als unveränderbar eingestufte Situationen zu ermöglichen.

2. Aktive und passive Bewältigungsmuster

Kaluza kommt in seiner Typologie von Bewältigungsmustern zu einer etwas anderen Aufteilung. Ausgehend von den faktorenanalytisch gewonnenen Bewältigungsdimensionen aktive Bewältigung, Suche nach sozialer Unterstützung, Ablenkung, Bagatellisierung, Resignation und Pharmakakonsum entwickelt er drei Typen, die sich durch unterschiedliche Schwerpunkte und Kombinationen von Bewältigungsstrategien differenzieren lassen. Der aktiv-flexible Typ setzt sowohl aktiv-problemorientierte (aktive Bewältigung, Suche nach sozialer Unterstützung) als auch kognitive Strategien (Ablenkung, Bagatellisierung) ein. Der rigid-instrumentelle Typ verlässt sich nahezu ausschließlich auf aktive Strategien der Problemlösung und Unterstützungssuche, während der resigniert-distanzierte Typ weitgehend auf alle Formen der aktiven Einflussnahme auf die problematische Situation verzichtet, starke Resignationstendenzen zeigt und versucht, auftretende Befindenseinträchtigungen durch Konsum von Pharmaka, Bagatellisierung und Ablenkung einzudämmen.

Diese Bewältigungstypen erwiesen sich als unabhängig von der Qualität der Belastungen, denen die untersuchten Personen ausgesetzt waren, zeigten aber eindeutige Zusammenhänge zum Ausmaß der berichteten Beschwerden und Befindenseinschränkungen. Hohe Belastung und Überforderung führte bei Personen mit einem resigniert-distanzierten Bewältigungsstil zu den intensivsten und bei Personen mit aktiv-flexiblem Bewältigungsstil zu den geringsten psychischen Beeinträchtigungen, die Gruppe mit einem rigid-instrumentellen

Bewältigungsmuster nahm eine mittlere Position ein. Bei niedriger privater und beruflicher Belastung blieb das Ausmaß berichteter Beschwerden insgesamt gering und unterschied sich nicht in Abhängigkeit von den bevorzugten Bewältigungsmustern.

Hier wird deutlich, dass der „Angriffsort“ von Bewältigungsstrategien innerhalb oder außerhalb der Person offenbar weniger entscheidend ist als eine aktive oder passive Haltung gegenüber dem Geschehen. Der aktiv-flexible Stil, der auf die äußere Situation gerichtete Interventionen mit kognitiven, auf die Veränderungen der Binnensituation der Person gerichteten Bewältigungsbemühungen kombiniert, erzielt deutlich bessere Regulationsergebnisse als der resigniert-distanzierte Stil, der mit den identischen kognitiven Strategien der Bagatellisierung und Ablenkung auf dem Hintergrund einer passiv-resignativen Haltung operiert.

Zu vergleichbaren Ergebnissen kommt die bereits erwähnte Studie von Mantler et al., die die Auswirkungen von Arbeitsplatzunsicherheit untersuchte und in diesem Zusammenhang das Ausmaß an erlebtem Stress sowie die Nutzung von verschiedenen Bewältigungsstrategien erfragte. Die erhobenen Bewältigungsstrategien ließen sich drei Bewältigungsdimensionen zuordnen, von denen zwei wiederum die aktiv-passiv Unterscheidung reproduzierten. Der aktive Bewältigungsstil wurde gekennzeichnet durch die Strategien Problemlösung, Suche nach sozialer Unterstützung, kognitive Umstrukturierung, aktive Ablenkung und Humor und kombinierte damit in ähnlicher Weise wie in der Untersuchung von Kaluza Strategien zur Veränderung der externen Situation mit Interventionen zur Veränderung der kognitiven und emotionalen Bedingungen der betroffenen Person. Aktives Coping erwies sich unabhängig vom Ausmaß der Arbeitsplatzunsicherheit als die effektivste Bewältigungsform zur Reduzierung von Stress, während ein passiver Bewältigungsstil, der durch die Strategien kognitive Ablenkung, Resignation und Emotionskontrolle definiert wurde, den mit hoher Arbeitsplatzunsicherheit verbundenen intensiven

Stress nicht abmildern konnte und die auftretende Stressbelastung bei niedriger Arbeitsplatzunsicherheit sogar noch intensiviert.

Die aktiv-passiv Dimension ermöglicht somit eher als die ursprüngliche Unterscheidung von problem- und emotionsorientierten Strategien eine sinnvolle Kategorisierung von Bewältigungsmustern, die im Umgang mit Unsicherheit und Belastung eine Rolle spielen und zumindest den beschriebenen Untersuchungen zufolge zu deutlich unterschiedlichen Ergebnissen im Hinblick auf die resultierenden Belastungswirkungen führen.

3. Präventive und proaktive Bewältigung

Auf eine weitere wichtige Bewältigungsform, die über die Unterscheidung von aktiven und passiv-resignativen Bewältigungsstilen hinausgeht, macht Schwarzer (2001) aufmerksam. Schwarzer geht davon aus, dass sich Anforderungen, die Bewältigungsbemühungen notwendig machen, in einem zweidimensionalen Raum anordnen lassen, der von einer Zeit- und einer Sicherheitsdimension aufgespannt wird. Ereignisse können demnach entweder bereits eingetreten sein oder irgendwann in der Zukunft mit einer mehr oder weniger hohen Wahrscheinlichkeit auftreten. Diesem Ereignisraum, der Anforderungen nach dem Zeitpunkt und der Wahrscheinlichkeit ihres Auftretens klassifiziert, lassen sich nun jeweils spezifische Copingstrategien zuordnen.

Reaktive Bewältigungsformen beziehen sich auf bereits eingetretene Belastungen, beispielsweise chronische Krankheiten oder Verluste von nahe stehenden Personen. Reaktives Coping kann problemorientiert sein und auf Kompensation oder Begrenzung von erlittenen Schäden und Verlusten abzielen oder emotionsorientiert über verschiedene Wege, z. B. durch Umwertung von Zielen oder Sinnstiftung, eine Anpassung an die Situation erreichen.

Antizipatorische Bewältigung bezieht sich auf unmittelbare Bedrohungen und damit auf eine Klasse von Ereignissen, die in naher Zukunft mit relativ hoher Sicherheit zu erwarten ist. Hier kommen problemorientierte,

situationsverändernde Strategien zum Tragen, die geeignet sind, belastende Ereignisse zu bekämpfen und negative Auswirkungen möglichst zu verhindern, sowie emotionsorientierte Interventionen, die die personinternen Bedingungen, vor allem die Emotionslage, stabilisieren und für den Umgang mit den anstehenden Herausforderungen optimieren sollen.

Bis hierher entspricht die Kategorisierung weitgehend der in der Stressforschung üblichen Unterscheidung der Ereignisklassen Verlust und Bedrohung und der Bewältigungsdimensionen problem- und emotionsorientiert.

Schwarzer erweitert nun diese Systematik um die beiden zusätzlichen Kategorien präventive und proaktive Bewältigung, die sich beide auf in der Zukunft liegende, unsichere Ereignisse richten und auf den Aufbau von Widerstandsressourcen und Kompetenzen zielen, um für zukünftige Bedrohungen und Herausforderungen besser gerüstet zu sein. Bei beiden Bewältigungsformen geht es um die Vorbereitung auf weitgehend unbekannte Situationen, die schwerwiegende Auswirkungen für die betroffenen Personen befürchten lassen, die aber nur eingeschränkt vorhersehbar sind, weil weder klar ist, ob sie jemals eintreten werden noch zu welchem Zeitpunkt.

Arbeitsplatzunsicherheit, das Wissen um die Möglichkeit, dass der eigene Arbeitsplatz in Zukunft verloren gehen könnte, gehört in diese Kategorie von Ereignissen, die sich durch eigene Anstrengungen nur begrenzt verhindern lassen, deren negative Folgen jedoch aufgefangen werden können, indem schon im Vorfeld Möglichkeiten zur Weiterqualifikation genutzt werden, die die Chancen auf Wiederbeschäftigung bei einem eventuell notwendig werdenden Arbeitsplatzwechsel erhöhen.

Lernen, Kompetenzerwerb und Ressourcenaufbau im allgemeinen Sinne bilden damit eine Kategorie von Bewältigungsstrategien, die nicht erst reaktiv wirksam werden, wenn Belastungen bereits entstanden sind, sondern darauf abzielen, langfristig die Voraussetzungen für den Umgang mit potenziellen Risiken zu verbessern. *Präventive* und *proaktive* Bewältigungsformen beziehen sich dabei

auf weitgehend identische Strategien des Ressourcenaufbaus, die jedoch auf einem jeweils unterschiedlichen Bewertungshintergrund eingesetzt werden. Während der Schutz vor antizipierten Bedrohungen im Zentrum präventiver Bewältigung steht, liegt der Akzent der proaktiven Bewältigung auf der zielorientierten Weiterentwicklung bestehender und der Gewinnung neuer Ressourcen auf dem Hintergrund einer positiv getönten, herausforderungsorientierten Bewertung der Situation. Ressourcenaufbau über Wissens- und Kompetenzerwerb bildet somit eine weitere Bewältigungsform, die gerade im Umgang mit Unsicherheit wichtig wird und zur Vorbereitung auf potenzielle Risiken eingesetzt werden kann, unabhängig davon, ob dies als Schutz vor antizipierten Bedrohungen oder auf dem Hintergrund einer persönlichen Wachstumsstrategie geschieht.

4. Ressourcen und Bewältigung

Die Verknüpfung von Ressourcenveränderungen und Bewältigungsstrategien leistet ein theoretischer Ansatz von Hobfoll (####), der von Schwarzer, S. 403 als ressourcenbasierte Bewältigungstheorie bezeichnet und als alternatives Modell zur transaktionalen Stresstheorie von Lazarus konzipiert wurde. Im Zentrum der Theorie steht der Begriff der Ressource, der die Gesamtheit der externen und internen Bedingungen bezeichnet, die zur Erhaltung des psychischen und physischen Wohlbefindens notwendig sind und zur Erreichung von wichtigen Zielen eingesetzt werden können. Ressourcen sind einerseits Objekte und Bedingungen, die vom Individuum wertgeschätzt werden und materielle, z. B. Geld und Besitz, sowie immaterielle Entitäten, wie Status, Bildung, Gesundheit, soziale Beziehungen, Zeit oder Arbeitsplatzsicherheit umfassen. Ressourcen werden aber auch als persönliche Kompetenzen, Fertigkeiten und Haltungen verstanden, die die Widerstandskraft gegenüber Belastungen stärken und zum erfolgreichen Umgang mit Anforderungen genutzt werden können. Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Optimismus,

Selbstregulation und Kohärenzsinn werden in diesem Zusammenhang als wichtige Elemente dieser Klasse von persönlichen Ressourcen betrachtet, die das Bewältigungspotenzial von Individuen erhöhen und die Generierung von effektiven Handlungsstrategien unterstützen.

Stress entsteht gemäß dieser Theorie dann, wenn Ressourcen in Gefahr geraten oder verloren gehen. Prekäre Situationen lassen sich dementsprechend als Lebenslagen beschreiben, in denen wichtige Ressourcen unmittelbar bedroht oder angegriffen sind und damit den gesamte Ressourcenhaushalt einer Person, eines Paares oder einer Familie in eine Unsicherheitsposition bringen.

Bewältigung hat vor allem die Erhaltung und Wiedergewinnung von bedrohten beziehungsweise verlorenen und die Schaffung von neuen Ressourcen zum Ziel, erfordert dafür jedoch gleichzeitig die Investition von vorhandenen Ressourcen, die sich in diesem Prozess auch erschöpfen können und dann nur noch eingeschränkt zur Verfügung stehen. Dieser Ressourcenverlust betrifft explizit auch soziale und persönliche Ressourcen, bei denen der Gedanke des „Ressourcenverbrauchs“ auf den ersten Blick weniger nahe liegend erscheint, der jedoch auch für diese Bereiche begründbar und empirisch nachweisbar ist. Zur Illustration sei auf Formen der Bewältigung von chronischer Krankheiten verwiesen, die auf einer intensiven Nutzung sozialer Ressourcen aufbauen und verfügbare Sozialpartner soweit überfordern können, dass diese ihr anfänglich hohes Niveau sozialer Unterstützung nicht aufrechterhalten können und wollen, was zu einem Verlust verfügbarer sozialer Ressourcen für die erkrankte Person mit zunehmender Dauer des Bewältigungsprozesses führt.

In einer Studie, die Frauen in prekären Lebenslagen in den USA untersuchte, konnte die beschriebene Ressourcenverlustdynamik sowohl für soziale Unterstützungsressourcen als auch für Selbstwirksamkeit als einer wichtigen Kompetenz aus dem Bereich der persönlichen Ressourcen nachgewiesen werden (vgl. Hobfoll et al. 2003). Zunehmende Prekarität der finanziellen Lage vom

ersten zum zweiten Erhebungszeitpunkt führte bei den betroffenen Frauen zu Einbußen an Selbstwirksamkeit und sozialer Unterstützung, was wiederum deren Bewältigungsfähigkeiten soweit einschränkte, dass in der Folge massive psychische Befindensbeeinträchtigungen zu beobachten waren.

Erfolgreicher Schutz und Wiedergewinnung von Ressourcen ist demnach überhaupt nur möglich, wenn passende Ressourcen in ausreichendem Umfang existieren, auf die während des Bewältigungsprozesses zurückgegriffen werden kann. Aber selbst im Falle vorhandener Bewältigungsressourcen birgt die Entscheidung für ressourcenintensive Bewältigungsformen das Risiko, im Falle eines Scheiterns wichtige Ressourcen sinnlos verausgabt zu haben, die Prekarität der Ausgangslage damit zusätzlich zu erhöhen und dieser verschärften Situation dann mit einer drastisch eingeschränkten Ressourcenbasis gegenüber zu stehen. Auf diese Weise können Verlustspiralen entstehen, bei denen prekäre Lebensbedingungen gerade bei den Personengruppen gravierende Auswirkungen zeigen, die von vornherein für diese Anforderungen am wenigsten gerüstet sind und die darüber hinaus im Prozess der Auseinandersetzung mit diesen schwierigen Situationen zunehmend vulnerabel werden und auch die letzten noch verfügbaren Ressourcen einbüßen. Passive Bewältigungsformen, die durch den Verzicht auf problemorientierte Interventionen, durch Resignation und Rückzug gekennzeichnet sind, können demnach einerseits als Antwort auf Situationen begriffen werden, in denen aktive Bewältigung als Option von vornherein nicht zur Verfügung steht, weil die benötigten, passenden Ressourcen, die in diesem Prozess investiert werden könnten, nicht zur Verfügung stehen. Passive Bewältigung kann aber auch als Ergebnis eines Kalküls verstanden werden, das das Risiko einer vergeblichen Verausgabung von Ressourcen als relativ hoch bewertet und das daher den Schutz und die Konservierung noch vorhandener Ressourcen in den

Vordergrund stellt, um dem Teufelskreis sich aufschaukelnder Ressourcenverluste zu entkommen und fatale Verlustspiralen zu verhindern. Gelingt demgegenüber langfristig der systematische Aufbau von Ressourcen, so lassen sich „Gewinnspiralen“ mit einer gegenläufigen Dynamik etablieren, die durch Erweiterung der Ressourcenbasis die Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen erhöht und die Voraussetzungen verbessert, um entstehende Ressourcenverluste tolerieren und mit angemessenen Bewältigungsstrategien beantworten zu können. Hier sind die schon beschriebenen präventiven und proaktiven Bewältigungsformen angesprochen, die Ressourcen aufbauen und damit eine Vorbereitung auf künftige Herausforderungen ermöglichen, die dann aus einer deutlich günstigeren Ausgangsposition angegangen werden können. Präventives und proaktives Coping bilden gemeinsam mit klassisch problemorientierten Bewältigungsstrategien den aktiven Pol, resignative, vermeidende Verhaltensweisen den passiven Pol eines dreidimensionalen Copingmodells, das neben der beschriebenen aktiv-passiv Achse noch die Dimensionen prosozial-antisozial und direkt-indirekt enthält. Letztere wurde vor allem zur Beschreibung kultureller Unterschiede konzipiert und ist für die weitere Argumentation nicht von Belang. Wichtig ist jedoch die soziale Dimension der Bewältigung, die auf diese Weise eine eigenständige Funktion erhält und nicht auf Unterstützungssuche reduziert unter problemorientierte Herangehensweisen subsumiert wird. Gemeint ist vielmehr ein breites Spektrum von gemeinsamen Formen der Bewältigung, die ein gewisses Maß an Vernetzung und sozialer Einbindung voraussetzen und je nach Situation als soziale Unterstützung oder auch als Koordination von Problemlösungsanstrengungen verschiedener Personen konkretisiert werden können. Am prosozialen Pol der Dimension werden Verhaltensweisen angesiedelt, die das soziale Feld mit einbeziehen und gleichzeitig durch eine rücksichtsvolle Haltung gegenüber anderen Personen gekennzeichnet sind. Der antisoziale Pol bezeichnet entsprechend Bewältigungsbemühungen auf Kosten

von Sozialpartnern, während die Mitte der Dimension Versuche beschreibt, anstehende Probleme aus einer Einzelkämpferposition, isoliert vom sozialen Umfeld zu lösen. Bewältigung wird damit aus einer sozialen Perspektive neu gedacht, die soziale Einbindung als wichtige Voraussetzung für die Vielfalt von individuellen Bewältigungsoptionen betrachtet und gleichzeitig die Rückwirkungen von Bewältigungsanstrengungen und –ergebnissen für das soziale Netzwerk berücksichtigt.

7. Resümee

Je nachdem, ob sich Bewältigungsanstrengungen auf eine Veränderung der externen Lage oder auf eine Veränderung der psychischen Situation der handelnden Person richten, lassen sich problem- und emotionsorientierte Bewältigungsstrategien unterscheiden.

Aktive Bewältigungsformen umfassen sowohl problem- als auch emotionsorientierte Strategien, die in wechselnden Kombinationen zur Veränderung der belastenden Situation eingesetzt werden können. Aktive Bewältigung ist damit nicht gleichbedeutend mit direkter Problemlösung, sondern umfasst je nach Situation ebenfalls Interventionen zur Optimierung der emotionalen und kognitiven Voraussetzungen, sowie Strategien, die geeignet erscheinen, das soziale Netzwerk einzubeziehen und soziale Unterstützung zu mobilisieren.

Passive Bewältigung beschreibt demgegenüber die Aufgabe von Bemühungen zur Veränderung von problematischen Situationen. Im Vordergrund stehen statt dessen palliative Maßnahmen, die negative Emotionen eindämmen und eine Anpassung an belastende Situationen, die als nicht veränderbar eingestuft werden, ermöglichen sollen. Passive Bewältigung kann als Ergebnis einer unzureichenden oder in einem längeren Prozess der Auseinandersetzung bereits erschöpften Ressourcenausstattung verstanden werden, die aktive Bewältigungsformen nicht mehr zulässt, kann aber auch die Schonung und

Sicherung von vorhandenen Ressourcen in aussichtslos erscheinenden Situationen anstreben und eine sinnlose Verausgabung von Ressourcen unter real nicht beeinflussbaren Umständen verhindern.

Ressourcen und Bewältigung sind auf vielfältige Weise miteinander verflochten. So setzen bestimmte Bewältigungsformen die Verfügbarkeit passender Ressourcen voraus. Sozial orientierte Bewältigungsstrategien erfordern beispielsweise nicht nur das Vorhandensein eines funktionierenden sozialen Netzes, sondern auch soziales Vertrauen, sowie die Fähigkeit, potenzielle Partner zur Kooperation oder Gewährung sozialer Unterstützung in geeigneter Weise ansprechen zu können.

Ein breites Spektrum verfügbarer Ressourcen erhöht somit das Bewältigungspotenzial und damit die Chance, flexibel und angemessen auf Anforderungen reagieren zu können.

Proaktiven und präventiven Bewältigungsstrategien, die Ressourcen aufbauen und auf diese Weise die Chancen für eine erfolgreiche Auseinandersetzung auch mit bislang unbekanntem Risiken und Herausforderungen erhöhen, kommt in diesem Zusammenhang besondere Bedeutung zu.

Ressourcenaufbau und Ressourcenerhaltung beziehen sich auf eine ganze Reihe unterschiedlicher Aktivitätsbereiche, die im ersten Kapitel bereits angesprochen und zur Kategorie Selbstsorge zusammengefasst wurden. Lernen, Erweiterung von Wissens- und Selbstkompetenzen sind Beispiele für Strategien zum Ressourcenaufbau, die die Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen erhöhen und die Gefahr von Ressourcenverlustspiralen, die zu substantiellen Verlusten an eigenverantwortlichen Gestaltungsmöglichkeiten führen, reduzieren. Aktivitäten, die der Selbst- und Umfeldpflege, sowie der Pflege von sozialen Beziehungen dienen, tragen ebenfalls zur Erhaltung und zum Ausbau von Ressourcen bei, setzen jedoch genauso wie Lernen und Kompetenzerwerb voraus, dass ausreichend Kapazitäten vorhanden sind, die für diese Aktivitäten genutzt werden können. Wenn prekäre Lebensverhältnisse vorhandene

Ressourcen weitgehend absorbieren, bleibt dagegen wenig Spielraum für die Pflege und Erweiterung der Ressourcenbasis.

Empowerment, das in Gang setzen einer Dynamik, die eine eigenverantwortliche Gestaltung des eigenen Schicksals ermöglicht und Ressourcen schafft, die es erlauben, sich auch prekären Situationen in gewissem Umfang entgegen zu stemmen, wird damit zu einem heiklen Unterfangen, das in gewisser Weise schon voraussetzt, was am Ende erreicht werden soll.

Ob und unter welchen Bedingungen diese aus Stresskonzepten entlehnten Bewältigungsformen auch in der Auseinandersetzung mit prekären Situationen eingesetzt werden und wieweit sie zur Bewältigung der damit verbundenen Unsicherheiten taugen, soll in den nächsten Kapiteln beschrieben werden. Dazu soll sukzessive ein Modell entwickelt werden, das die Prekarität von Lebenslagen, Ressourcen und Bewältigung verknüpft und im Hinblick auf verschiedene Auswirkungen betrachtet. Dieses Modell stützt sich auf empirische Daten von mehreren tausend Personen, die in verschiedenen Untersuchungen der Autoren in den letzten Jahren zu Unsicherheiten ihrer Lebenssituationen, zu Ressourcen und Bewältigungsbemühungen befragt wurden.