

FORSCHUNGSARBEIT

EMOTIONALE RESILIENZ

Eine praktisch- theologische Reflexion des
salutogenetischen Modells nach Aaron Antonovsky

Einleitung Forschungsarbeiten

VORWORT

ISTL – ein fundiertes Theologiestudium in einer inspirierenden Kultur.

Die enge Verbindung zwischen theologischer Ausbildung und der Gemeinde wird in den Abschlussarbeiten der Studierenden deutlich sichtbar. Die intensive Beschäftigung mit einem Thema ist eine gewinnbringende Erfahrung, bei der die Studierenden durch überraschende Entdeckungen und neue Erkenntnisse ihren Horizont erweitern.

Auch die Gemeinde soll und darf von diesem Ertrag profitieren. Die Schulleitung von ISTL begrüsst darum die Veröffentlichung der vorliegenden Arbeit. Wir machen jedes Jahr eine Auswahl an Forschungsarbeiten öffentlich zugänglich. Die Arbeiten stehen kostenlos auf unserer Website zur Verfügung ([link](#)). Der Inhalt der Arbeiten entspricht nicht zwingend der Meinung von ISTL.

ISTL International bietet verschiedene Studiengänge in Theologie und Leiterschaft an. Durch die verschiedenen Standorte ist es möglich, aus ganz Deutschland und der Schweiz bei ISTL zu studieren und gleichzeitig in der eigenen Gemeinde die Praxis zu absolvieren.

Durch das Studieren auf europäischem Qualitätsstandard wird das eigenständige, intellektuelle Denken gefördert und das theologische Fundament gebaut. Die **Vertiefung in das Wort Gottes** wird zu einem Anker und Orientierung für deinen Dienst. **Die duale Ausbildung geschieht im Kontext der Gemeinde.** Die Studientage finden jeweils im ersten Teil der Woche statt. Montag und Dienstag sind Präsenztage im Studienzentrum. Die Praxis in der Gemeinde (Internship) findet jeweils in der zweiten Hälfte der Woche statt. Die pulsierende Schulkultur an den verschiedenen Standorten inspiriert die Studierenden, und befähigt sie, **das Beste aus sich herauszuholen.**

Weitere Informationen finden Sie auf www.istl.net

Für die Schulleitung
Stefan von Rüti

Bachelorarbeit
im Rahmen des Studienkurses Bachelorarbeit in praktischer Theologie

Emotionale Resilienz

Eine praktisch- theologische Reflexion des salutogenetischen Modells nach Aaron Antonovsky

als Teil der Anforderung für den Abschluss
des Bachelor of Arts in Pastoral Leadership
eingereicht am
International Seminary of Theology and Leadership
ISTL | Regensbergstrasse 242a | 8050 Zürich
info@istl.net

Fachlehrer: Hansruedi Tresp - MA
Fachnummer: RES 4030-2425

Eingereicht von: Briana Simonelli

Abgabedatum: Zürich, 21.06.2026

Haftungsausschluss

Die Ansichten, die in dieser Facharbeit geäussert werden, geben nicht unbedingt die Sichtweise des International Seminary of Theology and Leadership wieder.

Erklärung

Ich, der/die Unterzeichnende, erkläre hiermit, dass die vorliegende schriftliche Arbeit von mir selbst, ohne unerlaubte Beihilfe und in meinen eigenen Worten verfasst wurde. Ich bestätige überdies, dass die Arbeit zuvor nicht in ihrer Gesamtheit oder auch auszugsweise bei einer anderen Bildungseinrichtung eingereicht wurde. Zudem versichere ich, dass die Beihilfe von KI-gestützten Programmen ausschliesslich zur Gewinnung neuer Ideen, der Recherche und Textüberarbeitung, nicht aber der Textgenerierung verwendet wurde.

Unterschrift

Datum: 21.06.2026

Briana Simonelli

Abstract

Freikirchliche Leitungsverantwortliche stehen oft im Spannungsfeld zwischen geistlicher Berufung, hoher Verantwortung und emotionaler Belastung. Die enge Verbindung von persönlicher Identität, Glauben und Leitungsaufgabe kann einerseits sinnstiftend wirken, andererseits jedoch auch das Risiko emotionaler Erschöpfung und eines Burnouts erhöhen. Vor diesem Hintergrund untersucht die vorliegende Arbeit die Frage, wie die emotionale Resilienz freikirchlicher Leitungsverantwortlicher unter Rückgriff auf das salutogenetische Modell von Aaron Antonovsky theologisch reflektiert und praktisch gefördert werden kann.

Die Untersuchung erfolgt als eine literaturbasierte, systematisch-theologische Arbeit im Bereich der Praktischen Theologie. Zunächst werden zentrale Belastungsfaktoren freikirchlicher Leiterschaft dargestellt und das salutogenetische Modell mit seinem Konzept des Kohärenzgefühls (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit) erläutert. Anschliessend wird dieser gesundheitswissenschaftliche Ansatz im Horizont biblischer Anthropologie und theologischer Gesundheitsvorstellungen kritisch reflektiert.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Salutogenese mit ihrer ressourcenorientierten Perspektive wertvolle Impulse für das Verständnis emotionaler Resilienz bietet. Gleichzeitig macht die theologische Reflexion deutlich, dass Gesundheit und Resilienz aus christlicher Sicht nicht allein auf menschlichen Ressourcen beruhen, sondern wesentlich durch die Beziehung zu Gott, die Erfahrung seiner Gnade und die Hoffnung auf seine zukünftige Vollendung geprägt werden. Daraus ergeben sich praktische Impulse für freikirchliche Leitungsverantwortliche im Umgang mit Grenzen, Gemeinschaft, geistlichen Praktiken und Leistungsdruck.

Die Arbeit kommt zu dem Schluss, dass das salutogenetische Modell einen hilfreichen Rahmen zur Förderung emotionaler Resilienz bietet, der jedoch erst durch die biblisch-theologische Perspektive seine volle Tragweite für den freikirchlichen Leitungskontext entfaltet.

Aus christlicher Perspektive zeigt sich emotionale Resilienz nicht primär in dauerhafter Belastbarkeit, sondern in der Fähigkeit, auch unter Belastung an Gottes Gegenwart festzuhalten und sich von seiner Gnade tragen zu lassen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	3
1 Einleitung.....	6
1.1 Fragestellung.....	6
1.2 Grundvoraussetzungen und Einschränkungen.....	7
1.3 Definition von Schlüsselbegriffen	8
1.4 Struktur und Forschungsmethodik.....	9
2 Emotionale Resilienz im Kontext freikirchlicher Leiterschaft.....	10
2.1 Relevanz der emotionalen Resilienz.....	10
2.2 Begriffsbestimmung	10
2.3 Theoretischer Bezugsrahmen: Das salutogenetische Modell	11
2.4 Abgrenzung der pathologischen Perspektive.....	11
2.5 Herausforderungen freikirchlicher Leiterschaft	12
2.6 Zwischenfazit.....	16
3 Das Salutogenetische Modell nach Antonovsky	17
3.1 Aaron Antonovsky.....	17
3.2 Das Salutogenetische Modell	18
3.3 Grenzen der Salutogenese.....	23
3.4 Zwischenfazit.....	24
4 Theologische Reflektion des salutogenetischen Modells.....	26
4.1 Theologische Auseinandersetzung	26
4.2 Verantwortung und Begrenzung.....	30
4.3 Reflexion für die Bereiche der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit	33
4.4 Zwischenfazit.....	34
5 Praktische Impulse freikirchliche Leitungsverantwortliche.....	36

5.1	Selbstwahrnehmung und Umgang mit Grenzen	36
5.2	Gemeinschaft als resilienzfördernde Ressource	37
5.3	Geistliche Praktiken und Kohärenzgefühl	38
5.4	Gnade statt Selbstoptimierung	39
5.5	Hoffnungsperspektive im Umgang mit Krisen	40
5.6	Zwischenfazit	41
6	Schlussfolgerung	43
6.1	Zusammenfassung der Forschungsergebnisse	43
6.2	Beantwortung der Forschungsfrage	44
6.3	Persönliches Fazit	45
	Literaturverzeichnis	46

1 Einleitung

In der Einleitung der Arbeit wird die Begründung, Fragestellung und der Wert der Studie, sowie die Grundvoraussetzungen, Einschränkungen und das methodische Vorgehen thematisiert. Die im Laufe der Arbeit angegebenen Bibelstellen sind, sofern nicht anders vermerkt, der Elberfelder Studienbibel (2019) entnommen oder beziehen sich auf diese.

1.1 Fragestellung

Kirchliche Leitungsverantwortliche stehen in freikirchlichen Kontexten unter hohen emotionalen und psychischen Anforderungen. Die enge Verbindung von geistlicher Berufung, persönlicher Identität und praktischer Verantwortung verleiht dem Dienst zwar eine hohe Sinnintensität, kann jedoch zugleich zu einer dauerhaften inneren Belastung führen. Empirische Studien weisen seit Jahren auf diese Herausforderung hin. So zeigt eine Untersuchung der Barna Group (2017) zur physischen und psychischen Gesundheit von Pastoren in den USA, dass 11 % der Befragten einem hohen und 26 % einem mittleren Burnout-Risiko zuzuordnen sind (Barna 2017:20). Auch neuere Erhebungen bestätigen eine anhaltend erhöhte Belastungssituation (Barna 2024). Vergleichbare Ergebnisse finden sich im europäischen Kontext: Laut einer Studie der Evangelischen Kirche in Deutschland (EDK 2019) ist etwa jeder achte Pastor unmittelbar von Burnout betroffen, während ein erheblicher Anteil der Risikogruppe zugeordnet wird.

Vor diesem Hintergrund erscheint eine ressourcenorientierte Perspektive notwendig. Das salutogenetische Modell nach Aaron Antonovsky bietet mit seinem Konzept des Kohärenzgefühls, das aus den drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit besteht, einen gesundheitsorientierten Zugang (Antonovsky 1979:15–16; Lindström und Eriksson 2019:39). Dieser Ansatz fragt nicht nach den Ursachen von Krankheit, sondern nach Bedingungen stabiler Gesundheit trotz Belastung. Zugleich bedarf dieser Ansatz einer theologischen Reflexion, um im kirchlichen Kontext tragfähig integriert werden zu können.

Die vorliegende Arbeit versteht sich somit als Beitrag zu einer nachhaltigen und verantwortungsvollen Leiterschaftskultur. Ziel ist es, einen reflektierten Rahmen zu entwickeln, der Leitungsverantwortlichen dabei hilft, emotionale Resilienz als integralen Bestandteil geistlicher Leitung zu erkennen und gezielt zu fördern. Die zentrale Fragestellung dieser Arbeit lautet daher: „Wie kann die emotionale Resilienz freikirchlicher Leitungsverantwortlicher im Span-

nungsfeld zwischen geistlicher Berufung und emotionaler Belastung unter Rückgriff auf das salutogenetische Modell nach Antonovsky theologisch reflektiert und praktisch gefördert werden?“

Die Beschäftigung mit dieser Fragestellung ist nicht nur theoretisch motiviert, sondern hat auch einen persönlichen Hintergrund. Während meiner ersten beiden Studienjahre begegnete ich im Rahmen pastoraler Alliantreffen wiederholt langjährig tätigen Pastoren, die offen von emotionaler Erschöpfung und innerer Überforderung berichteten. Mehrfach erlebte ich, wie erfahrene und engagierte Leiter unter Tränen davon sprachen, dass sie ihren Dienst trotz grosser Liebe zur Kirche aufgrund der dauerhaften Belastung nicht mehr fortführen könnten. Diese Begegnungen haben in mir die Frage aufgeworfen, wie geistliche Leitungsverantwortung gestaltet werden kann, damit sie nicht in Erschöpfung und Burnout mündet.

1.2 Grundvoraussetzungen und Einschränkungen

Die vorliegende Arbeit ist eine literaturbasierte, systematisch-theologische Untersuchung im Bereich der Praktischen Theologie. Sie erhebt keinen empirischen Anspruch, sondern verfolgt das Ziel, bestehende gesundheitswissenschaftliche und theologische Ansätze analytisch miteinander ins Gespräch zu bringen und daraus Implikationen für die Leitungspraxis abzuleiten.

Der Fokus liegt bewusst auf kirchlichen Leitungsverantwortlichen im freikirchlichen Kontext, insbesondere auf Personen, die ihren Dienst ganz- oder teilzeitlich ausüben. Diese stehen häufig in einer engen Verbindung von persönlicher Identität, geistlicher Berufung und praktischer Verantwortung. Andere kirchliche Kontexte oder konfessionelle Strukturen werden nicht systematisch untersucht. Ebenso wird der Begriff der emotionalen Gesundheit nicht im klinisch-diagnostischen Sinne verwendet. Psychiatrische Krankheitsbilder oder therapeutische Interventionen sind nicht Gegenstand dieser Arbeit.

Im gesundheitswissenschaftlichen Diskurs existieren zahlreiche Modelle zur Erklärung von Stressbewältigung, Resilienz und psychischer Stabilität. Um jedoch eine vertiefte Analyse zu ermöglichen und den Rahmen der Arbeit nicht zu überschreiten, wird ausschliesslich das salutogenetische Modell von Aaron Antonovsky herangezogen. Diese methodische Eingrenzung dient der inhaltlichen Konzentration und soll eine differenzierte Auseinandersetzung mit einem klar umrissenen theoretischen Ansatz gewährleisten.

Die Wahl dieses Modells erfolgt nicht zufällig, sondern aufgrund seiner gesundheitsorientierten Perspektive. Antonovskys Ansatz fragt nicht nach den Ursachen von Krankheit, sondern

danach, unter welchen Bedingungen Menschen trotz Belastungen gesund bleiben können. Gerade dieser ressourcenorientierte Fokus erscheint für die Reflexion kirchlicher Leitungsverantwortung besonders geeignet, da er eine konstruktive Perspektive eröffnet, die über eine reine Problem- oder Defizitanalyse hinausgeht.

Das salutogenetische Modell wird dabei als heuristisches Instrument verstanden. Es wird theologisch geprüft, kritisch reflektiert und nicht unbesehen übernommen. Ziel ist es, seine Anschlussfähigkeit an eine christliche Anthropologie herauszuarbeiten und seine Grenzen im theologischen Kontext transparent zu machen.

1.3 Definition von Schlüsselbegriffen

In diesem Teil der Arbeit geht es darum die wichtigsten Schlüsselbegriffe zu definieren.

1.3.1 Emotionale Resilienz

Emotionale Resilienz bezeichnet die Fähigkeit von Menschen, Belastungen, Stress oder Krisen zu bewältigen, sich trotz schwieriger Umstände psychisch zu stabilisieren und sogar daran zu wachsen. Resiliente Personen können emotionale Herausforderungen adaptiv verarbeiten, ihre Ressourcen mobilisieren und nach Belastungen ein funktionierendes emotionales Gleichgewicht wiederherstellen (Langwara 2024).

1.3.2 Salutogenese

Die Salutogenese ist ein von Aaron Antonovsky entwickeltes gesundheitswissenschaftliches Modell, das sich mit der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit befasst. Im Gegensatz zur pathogenetischen Perspektive, die primär nach den Ursachen von Krankheit fragt, richtet die Salutogenese den Blick auf die Faktoren und Ressourcen, die Menschen dabei unterstützen, trotz Belastungen gesund zu bleiben. Zentral ist die Annahme eines Gesundheits-Krankheits-Kontinuums, auf dem sich Menschen abhängig von ihren Ressourcen und Bewältigungsstrategien bewegen. Stressoren werden dabei als allgegenwärtige Bestandteile des Lebens betrachtet, deren Auswirkungen wesentlich von den individuellen und sozialen Bewältigungsressourcen abhängen. Ein zentrales Konzept innerhalb dieses Modells ist das Kohärenzgefühl, das beschreibt, inwieweit Menschen ihre Lebenswelt als verstehbar, handhabbar und sinnvoll erleben. Ziel der salutogenetischen Perspektive ist es daher, jene Bedingungen zu identifizieren, die zur Stärkung von Gesundheit und Resilienz beitragen (Antonovsky 1987:12–14).

1.4 Struktur und Forschungsmethodik

Die vorliegende Arbeit ist in mehrere aufeinander aufbauenden Kapitel gegliedert und folgt einem literaturbasierten, praktisch-theologischen Forschungsansatz. Nach der Einleitung widmet sich das zweite Kapitel der Klärung zentraler Begriffe und der Darstellung des Problemfeldes. Dabei wird zunächst der Begriff der emotionalen Resilienz erläutert und von pathologischen Perspektiven abgegrenzt, um zu zeigen, dass gesunde Leitung mehr umfasst als die bloße Abwesenheit von Belastungen. Anschliessend werden die spezifischen Herausforderungen freikirchlicher Leitungsverantwortung sowie das Spannungsfeld zwischen geistlicher Berufung und emotionaler Beanspruchung analysiert. Ziel dieses Kapitels ist es, die Relevanz emotionaler Gesundheit im kirchlichen Leitungsdienst zu verdeutlichen und die Grundlage für eine ressourcenorientierte Perspektive zu schaffen.

Das dritte Kapitel bildet den theoretischen Bezugsrahmen der Arbeit und stellt das salutogenetische Modell von Aaron Antonovsky (1979; 1987) dar. Im Mittelpunkt steht das Konzept des Kohärenzgefühls mit seinen drei Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Darauf aufbauend erfolgt im vierten Kapitel eine systematisch-theologische Reflexion dieses Ansatzes, in der seine anthropologischen Grundannahmen mit einer christlichen Sicht auf den Menschen sowie mit zentralen theologischen Kategorien wie Berufung, menschlicher Begrenztheit und Gottesbild in Beziehung gesetzt werden.

Auf dieser Grundlage werden im fünften Kapitel praktische Konsequenzen für freikirchliche Leitungsverantwortliche entwickelt. Entlang der drei Dimensionen des Kohärenzgefühls werden praxisorientierte Impulse zur Förderung emotionaler Resilienz im kirchlichen Leitungsaltag formuliert.

Das abschliessende sechste Kapitel fasst die zentralen Ergebnisse zusammen, beantwortet die Forschungsfrage und reflektiert die Grenzen des gewählten Ansatzes.

2 Emotionale Resilienz im Kontext freikirchlicher Leiterschaft

In diesem Kapitel wird zunächst die Relevanz der emotionalen Resilienz aufgezeigt. Darauf folgt eine Begriffsbestimmung der „emotionalen Resilienz“ und die Darstellung des Spannungsfelds zwischen geistlicher Berufung und emotionaler Belastung. Abschliessend werden Herausforderungen freikirchlicher Leitungsverantwortlicher zusammenfassend aufgezeigt.

2.1 Relevanz der emotionalen Resilienz

In freikirchlichen Kontexten sind Leitungsverantwortliche vielfältigen emotionalen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Die enge Verbindung von geistlicher Berufung, persönlicher Identität und praktischer Verantwortung führt dabei zwar zu einer hohen Sinnhaftigkeit, kann aber zugleich eine dauerhafte innere Belastung erzeugen. Empirische Studien unterstreichen und zeigen, dass pastorale Leitungspersonen einem erhöhten Risiko für emotionale Erschöpfung und Burnout ausgesetzt sind (Barna Group 2017:20; 2024; EDK 2019).

Vor diesem Hintergrund gewinnt die Förderung emotionaler Resilienz eine zentrale Bedeutung. Sie befähigt Leitungspersonen, den vielfältigen Anforderungen ihres Dienstes langfristig standzuhalten, ohne ihre psychische Stabilität, ihre Beziehungsfähigkeit oder ihre geistliche Integrität zu gefährden. Emotionale Resilienz erweist sich somit nicht als optionaler Zusatz, sondern als grundlegende Voraussetzung für eine nachhaltige und verantwortungsvolle Leiterschaft.

Zugleich wird deutlich, dass eine rein defizitorientierte Betrachtung dieser Herausforderungen nicht ausreicht. Es bedarf vielmehr einer ressourcenorientierten Perspektive, die untersucht, wie Leitungsverantwortliche trotz anhaltender Belastungen gesund bleiben können. An dieser Stelle setzt insbesondere der salutogenetische Ansatz nach Aaron Antonovsky an, der im weiteren Verlauf der Arbeit als theoretischer Bezugsrahmen dient.

2.2 Begriffsbestimmung

Im Rahmen dieser Arbeit wird der Begriff der „emotionalen Resilienz“ als die Fähigkeit definiert, belastende Gefühle wie Stress, Überforderungen, Angst oder Enttäuschungen wahrzunehmen, zu regulieren und konstruktiv zu verarbeiten. Dadurch bleibt auch in herausfordernden Situationen die Handlungsfähigkeit erhalten (Langwara 2024; Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse 2022:9). Gerade im Kontext freikirchlicher Leiterschaft ist diese Fähigkeit von zentraler Bedeutung, da Leitungspersonen häufig mit zwischenmenschlichen Span-

nungen, hohen Erwartungen sowie geistlichen und organisatorischen Anforderungen konfrontiert sind. Diese Herausforderungen werden im Unterkapitel 2.5 genauer erläutert.

Dabei wird emotionale Resilienz nicht isoliert betrachtet, sondern als Teil eines Zusammenspiels kognitiver und emotionaler Prozesse verstanden. Die Bewertung einer belastenden Situation durch eine Person beeinflusst wesentlich, welche Gefühle entstehen und wie darauf reagiert wird. Emotionale Resilienz umfasst somit nicht nur den Umgang mit Gefühlen, sondern steht auch in enger Wechselwirkung mit Denkprozessen und inneren Überzeugungen. In diesem Zusammenhang kann mentale Resilienz als die kognitive Grundlage emotionaler Resilienz betrachtet werden. Sie prägt die Interpretation von Herausforderungen und beeinflusst, ob diese als bewältigbar erlebt werden. Emotionale Resilienz zeigt sich in der konkreten Fähigkeit, die entstehenden Gefühle zu regulieren und angemessen zu handeln (Linde 2024).

2.3 Theoretischer Bezugsrahmen: Das salutogenetische Modell

Um emotionale Resilienz theoretisch zu erfassen, wird in dieser Arbeit das Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky herangezogen. Dieses Modell verschiebt den Fokus von der Frage nach der Entstehung von Krankheit hin zu der Frage, wie Gesundheit trotz Belastungen erhalten bleibt. Im Zentrum steht das sogenannte Kohärenzgefühl, das sich aus den drei Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zusammensetzt. Diese Dimensionen beeinflussen, wie Menschen belastende Situationen wahrnehmen, einordnen und bewältigen. Für das Verständnis emotionaler Resilienz ist dieses Modell besonders relevant, da es die kognitiven Bewertungsprozesse beschreibt, die der emotionalen Verarbeitung zugrunde liegen. Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl trägt dazu bei, dass Belastungen nicht als überwältigend erlebt werden, sondern als verstehbar, bewältigbar und sinnvoll eingeordnet werden können (Antonovsky 1987:12–14; Faltermaier 2022:82).

2.4 Abgrenzung der pathologischen Perspektive

Die klassische pathogenetische Perspektive richtet ihren Fokus primär auf die Entstehung von Krankheit, sowie auf Risikofaktoren und Defizite (Habermann-Horstmeier 2017:15). Eine Behandlung setzt in der Regel erst dann ein, wenn die Ursache der entsprechenden Krankheit bekannt ist (:16).

Im Kontext kirchlicher Leiterschaft stellt sich jedoch nicht nur die Frage, wodurch emotionale Überlastung und Burnout entstehen, sondern auch, wie Leitungspersonen trotz hoher Anforderungen langfristig gesund, stabil und handlungsfähig bleiben können. Für die vorliegende Ar-

beit greift diese Perspektive somit zu kurz. Zwar erklärt sie, warum Menschen erkranken, doch sie bietet nur begrenzt Antworten darauf, wie sie trotz anhaltender Belastungen gesund bleiben können. Vor diesem Hintergrund gewinnt die salutogenetische Perspektive nach Aaron Antonovsky an Bedeutung, da sie den Fokus auf gesundheitsfördernde Ressourcen und Bewältigungsstrategien richtet.

2.5 Herausforderungen freikirchlicher Leiterschaft

Im Folgenden werden unter Einbezug von Heyl (2003), Barna Group (2024), sowie Burns et al. (2013) und Packiman (2022) zentrale Herausforderungen und Belastungen freikirchlicher Leitungspersonen dargestellt. Die Auseinandersetzung mit pastorenspezifischen Belastungen und Burnout-Risiken ist bedeutsam, da sich Burnout-Symptome je nach Berufsgruppe unterschiedlich ausprägen, wie empirische Untersuchungen zeigen. Aufgrund ihrer spezifischen Anforderungen wird die pastorale Tätigkeit als besonders Burnout gefährdeter Beruf eingestuft (Hanser 2019:63).

Der pastorale Dienst ist nicht lediglich als funktionale berufliche Tätigkeit zu verstehen, sondern als eine Form gelebter Berufung, die die gesamte Person umfasst. Heyl (2003:158) beschreibt ihn als „ein ‚Amt‘, zu dem man ‚von Gott berufen‘ sein soll, eine heilige Aufgabe von tiefem Ernst und hohem Anspruch“. Des Weiteren betont Heyl (:158) treffenderweise: „Den Beruf des Pfarrers, der Pfarrerin ‚hat‘ man nicht, man ‚ist‘ Geistliche(r), man ‚verkörpert‘ dieses Amt.“ Diese enge Verbindung führt zu einem grundlegenden Spannungsfeld: Pastoren sind einerseits dazu aufgerufen, ihre Berufung ganzheitlich zu leben und sich mit ihrer Aufgabe zu identifizieren. Andererseits sind sie vielfältigen emotionalen, sozialen und strukturellen Belastungen ausgesetzt, die aus der Totalintegration der Person in den Beruf entstehen.

Dieses Spannungsfeld bildet den Rahmen für die im Folgenden dargestellten konkreten Belastungsdimensionen freikirchlicher Leiterschaft.

2.5.1 Entgrenzung von Berufs- und Privatleben

Ein erster zentraler Belastungsfaktor ist die Auflösung der Grenze zwischen Berufs- und Privatleben. So stimmen in der Barna Studie 49 % der befragten Pastoren der Aussage zu, sie hätten kein Privatleben, welches auf die permanente Sichtbarkeit und die hohen Erwartungen seitens der Gemeinde zurückzuführen ist (Barna Group 2024:27). Heyl (2003:158) beschreibt diese besondere Situation dahingehend, dass Pastoren „mit ihrem ganzen Leben“ für das eintreten, was sie verkündigen. Von ihnen wird nicht nur erwartet, dass sie ihren Glauben persön-

lich verinnerlicht haben, sondern dass sie diesen auch in allen Lebensbereichen, einschliesslich des privaten Umfelds, sichtbar leben. Damit unterscheidet sich der pastorale Beruf grundlegend von vielen anderen Professionen. Burns et al. (2013:182) beschreiben in diesem Zusammenhang schockierend, aber nicht überraschend, dass geistliche Leiter häufig den Eindruck eines „Doppellebens“ erleben. Dies liegt daran, dass emotionale Zustände im Gemeindekontext oft verborgen werden müssen, um dem Anspruch ständiger Stabilität zu entsprechen. Eigene Emotionen wie Ärger, Traurigkeit oder Verletzung werden im Gemeindekontext oft verborgen, da erwartet wird, jederzeit stabil und vorbildlich zu erscheinen. Diese Diskrepanz verstärkt die emotionale Belastung zusätzlich.

2.5.2 Existenzielle Verknüpfung zwischen persönlichem Glauben und Beruf

Ein weiterer zentraler Belastungsfaktor liegt in der engen existenziellen Verknüpfung zwischen dem persönlichen Glauben und Beruf. Heyl (2003:207) beschreibt dies mit einer treffenden Aussage:

„Sein persönlicher Glaube ist bildlich gesprochen das Fundament, auf dem das Haus des Pfarrers ruht. Glaubenskrisen, Zweifel und spirituelle Durststrecken erschüttern darum nicht nur das persönliche Selbst- und Weltvertrauen der Pfarrer: innen, sondern auch das berufliche, sprich ihre berufliche Existenz.“

Mit dieser Aussage wird deutlich, dass der persönliche Glaube das Fundament der beruflichen Existenz im pastoralen Dienst bildet. Glaubenskrisen, Zweifel oder spirituelle Dürrephasen wirken sich daher nicht nur auf die persönliche Ebene aus, sondern bedrohen auch unmittelbar die berufliche Tätigkeit.

Die enge Verbindung von Person und Beruf hat ambivalente Konsequenzen. Einerseits ermöglicht sie einen authentischen und wirksamen Dienst, da persönliche Ressourcen wie Reife, Selbstreflexion und emotionale Stabilität unmittelbar wirksam werden. Andererseits entsteht daraus eine erhöhte Verletzlichkeit, da berufliche Krisen unmittelbar auf die Person zurückwirken und persönliche Belastungen die berufliche Handlungsfähigkeit beeinträchtigen können (:196). Hinzu kommt die eingeschränkte Wahrnehmbarkeit von Erfolg im pastoralen Dienst. Heyl (:195) beschreibt das Fehlen klar messbarer Ergebnisse als zentrale Belastungsquelle. Da der Erfolg pastoraler Arbeit nicht vollständig kontrollierbar ist, sondern auch vom Handeln anderer sowie vom Wirken Gottes abhängt, kann dies zu Ohnmachtserfahrungen und Frustration führen.

Des Weiteren führt es zu einer erhöhten Vulnerabilität: Persönliche Krisen und berufliche Herausforderungen sind kaum voneinander zu trennen und verstärken sich gegenseitig. Dadurch

wird der pastorale Dienst zu einer Tätigkeit, in der Person und Beruf in besonderer Weise ineinander übergehen. Neben dieser existenziellen Dimension stellt auch die konkrete Arbeitsrealität mit ihrer hohen Komplexität eine wesentliche Belastungsquelle dar.

2.5.3 *Arbeitsintensität und Rollenvielfalt*

Pastoren sind im Rahmen ihres Dienstes mit einer hohen Arbeitsintensität und einer Vielzahl unterschiedlicher Rollen konfrontiert. Gerade im pastoralen Kontext führt die Vielzahl an Aufgaben häufig zu einer Überforderung. Diese ergibt sich insbesondere aus der grossen Rollenvielfalt: Pastoren übernehmen nicht nur klassische Aufgaben wie Predigt und Seelsorge, sondern sind zugleich in organisatorische, pädagogische und praktische Tätigkeiten eingebunden. Sie agieren unter anderem als Lehrpersonen, Leiter, Organisatoren und Ansprechpartner in unterschiedlichsten Lebensbereichen der Gemeinde (Heyl 2003:178; Packiam 2022:48). Diese Rollenkumulation führt zu einer hohen Erwartungsdichte und verstärkt den Druck zusätzlich. Die subjektive Arbeitsbelastung ergibt sich dabei nicht allein aus der Arbeitsmenge, sondern aus dem Verhältnis zwischen den zu bewältigenden Anforderungen und der individuellen Leistungsfähigkeit (Heyl 2003:62). Gerade im pastoralen Kontext kann dieses Verhältnis leicht aus dem Gleichgewicht geraten, was Überforderung begünstigt.

Mit der hohen Arbeitsbelastung geht auch die Frage nach Erholung und der Fähigkeit zur Abgrenzung einher.

2.5.4 *Defizite in Selbstfürsorge und Ausgleichverhalten*

Mit dieser hohen Arbeitsbelastung gehen eine unzureichende Selbstfürsorge und ein fehlender Ausgleich einher. Laut der EKD-Studie erhöht sich das Risiko für ein Burnout signifikant, wenn Erholungs- und Ausgleichsmöglichkeiten fehlen (Herbst 2019:175). Viele Pastoren arbeiten regelmässig auch an freien Tagen und vernachlässigen notwendige Ruhephasen (Burns et al. 2013:53; Heyl 2003:319). Dadurch kommt es zu einem Mangel an gezielter Regeneration, der langfristig zu körperlicher, emotionaler und geistlicher Erschöpfung führen kann.

Burns et al. (2013:173) betonen ergänzend, dass insbesondere körperliche Aktivität, freie Tage, Sabbatzeiten, Ferien, Hobbys sowie klare Grenzen zwischen Dienst und Privatleben zentrale Ressourcen für eine nachhaltige Belastungsbewältigung darstellen. Die Umsetzung dieser Ausgleichsfaktoren setzt jedoch voraus, dass neben dem pastoralen Dienst eigenständige, sinnstiftende Lebensbereiche vorhanden sind. Dazu zählen insbesondere soziale Beziehungen, persön-

liche Interessen und eine vom beruflichen Kontext unabhängige Gottesbeziehung. Fehlen diese Ressourcen oder werden sie nicht bewusst gepflegt, wird eine gesunde Abgrenzung erschwert. Empirische Befunde unterstreichen die Relevanz dieses Themenfelds. So zeigt beispielsweise die Studie der Barna Group (2024:13), dass sich die mentale, körperliche und geistliche Gesundheit von Pastoren in den letzten Jahren deutlich verschlechtert hat. Diese Entwicklung ist problematisch, da ganzheitliche Gesundheit eine zentrale Voraussetzung für langfristige Dienstfähigkeit ist und eng mit der Entstehung von Burnout verbunden ist (Burns et al. 2013:61). Burns et al. (:62) nennen dabei sowohl strukturelle als auch individuelle Faktoren als Ursachen für Defizite in der Selbstfürsorge. Einerseits kann der pastorale Dienst als dauerhafte Überforderung erlebt werden, wodurch eigene Bedürfnisse hinter äusseren Erwartungen zurücktreten. Andererseits wird Selbstfürsorge häufig nicht als integraler Bestandteil geistlicher Verantwortung verstanden, sondern als nachrangig oder gar als Zeichen mangelnder Hingabe interpretiert. Diese Problematik wird durch eine dualistische Sichtweise, welche körperliche, psychische und geistliche Bedürfnisse voneinander trennt, zusätzlich verstärkt. Demgegenüber betonen sie, dass Selbstfürsorge eine grundlegende Voraussetzung für nachhaltige Dienstfähigkeit darstellt (:63). Sie ermöglicht langfristige Wirksamkeit und wirkt zugleich indirekt als Form der Fürsorge für andere. Insbesondere körperliche und mentale Selbstfürsorge tragen zur Stressreduktion, besseren Regeneration und höheren Leistungsfähigkeit bei (:98).

2.5.5 Soziale Beziehungen

Zwischenmenschliche Beziehungen sind im pastoralen Dienst ein zentraler, jedoch zugleich wechselhafter Einflussfaktor. Einerseits bilden sie eine wesentliche emotionale Ressource für Stabilität und Resilienz, andererseits können sie bei fehlender Tiefe oder durch spezifische Rollenkonstellationen selbst zu einem Belastungsfaktor werden.

Eine besondere Bedeutung kommt dabei der Ehe und der Familie zu. Die Anforderungen des pastoralen Dienstes wirken sich unmittelbar auf das familiäre System aus, während umgekehrt die Qualität dieser Beziehungen die Dienstfähigkeit massgeblich beeinflusst. Burns et al. (2013:170) beschreiben diesen wechselseitigen Zusammenhang als zentral: Eine stabile Ehe kann eine tragende Ressource darstellen, während Konflikte oder Überlastungen im familiären Bereich die pastorale Tätigkeit deutlich beeinträchtigen können.

Ähnliche Spannungen zeigen sich im Bereich der Freundschaften. Obwohl Pastoren eine stark beziehungsorientierte Tätigkeit ausüben, sind ihre persönlichen Beziehungen oft nicht sehr tiefgehend. Packiam (2022:86) stellt treffenderweise fest, dass zwar viele Freundschaften vorhan-

den sind, diese jedoch oft an Gegenseitigkeit und emotionaler Tiefe fehlen. Ein wesentlicher Grund dafür liegt in der spezifischen Rollensituation: Pastoren agieren gleichzeitig als geistliche Autorität, Seelsorger und Leiter. Dies erschwert Beziehungen auf Augenhöhe (Packiam 2022:84; Burns et al. 2013:42). Entsprechend berichten viele Pastoren, dass ihre tragfähigsten Freundschaften aus der Zeit vor dem Eintritt in den pastoralen Dienst stammen (Packiam 2022:86–87). In der Folge berichten viele Pastoren über Einsamkeit und soziale Isolation. Dieses Problem hat sich in den letzten Jahren zusätzlich verstärkt (:86).

Insgesamt zeigt sich somit, dass soziale Beziehungen im pastoralen Dienst sowohl Schutzfaktor als auch potenzielle Belastungsquelle sind. Dabei ist insbesondere die Beziehungsqualität, die Rollendynamiken und die Gefahr sozialer Isolation entscheidend. Neben diesen relationalen Faktoren spielt schliesslich auch der Umgang mit der eigenen Gesundheit und Selbstfürsorge eine entscheidende Rolle.

2.6 Zwischenfazit

Das zweite Kapitel zeigt die zentrale Bedeutung emotionaler Resilienz im Kontext freikirchlicher Leiterschaft auf. Emotionale Resilienz wird dabei als die Fähigkeit definiert, belastende Gefühle wahrzunehmen, zu regulieren und konstruktiv zu verarbeiten. Sie steht in engem Zusammenhang mit kognitiven Bewertungsprozessen. Als theoretischer Bezugsrahmen dient das salutogenetische Modell von Aaron Antonovsky, welches den Fokus auf gesundheitsfördernde Ressourcen und das Kohärenzgefühl legt. Im Gegensatz zur pathogenetischen Perspektive, die sich vor allem mit Defiziten und Krankheitsursachen befasst, ermöglicht dieser Ansatz ein vertieftes Verständnis dafür, wie Leitungspersonen trotz Belastungen gesund bleiben können. Besonders im pastoralen Kontext entsteht ein Spannungsfeld zwischen geistlicher Berufung und emotionaler Beanspruchung, da Identität, Erwartungen und Aufgaben eng miteinander verwoben sind. Daraus ergeben sich spezifische Herausforderungen, die emotionale Resilienz zu einer grundlegenden Voraussetzung für eine langfristig tragfähige Leiterschaft machen.

3 Das Salutogenetische Modell nach Antonovsky

In den folgenden Unterkapiteln wird das salutogenetische Modell von Antonovsky erläutert. Dabei wird es jeweils kurz im pastoralen Kontext eingeordnet.

3.1 Aaron Antonovsky

Aaron Antonovsky wurde 1923 in Brooklyn geboren. Sein Studium am Brooklyn College wurde durch den Zweiten Weltkrieg unterbrochen. 1952 und 1955 erlangte er schliesslich den Master- und Dokortitel in Soziologie an der Yale University. 1960 emigrierte er gemeinsam mit seiner Frau Helen, einer Entwicklungspsychologin, nach Israel. Dort trat er eine Stelle im Bereich „Applied Social Research“ in Jerusalem an und begann zudem, in der Sozialmedizin zu unterrichten (Antonovsky 1987:xix).

Bereits vor der Entwicklung des salutogenetischen Modells beschäftigte sich Antonovsky intensiv mit psychosozialen Belastungen und Bewältigungsstrategien. Aufgrund seiner jüdischen Herkunft richtete er seinen Forschungsschwerpunkt insbesondere auf jüdische Immigranten in den USA (Jacobs 1999:75). Seine jüdische Lebens- und Glaubenstradition prägte sein Denken nachhaltig. Antonovsky beschreibt rückblickend:

„Ich bin tief und überzeugt jüdisch. 2000 Jahre jüdische Geschichte, die ihren Höhepunkt in Auschwitz und Treblinka fand, haben bei mir zu einem tiefen Pessimismus in Bezug auf die Menschheit geführt. Ich bin überzeugt, dass wir uns alle immer im gefährlichen Fluss des Lebens befinden und niemals sicher am Ufer stehen“ (Antonovsky 1993 zitiert nach Jacobs 1999:76).

Die Erfahrungen von Leid und Verfolgung führten bei ihm zu der Überzeugung, dass menschliches Leben grundsätzlich von Unsicherheit und Krisen geprägt ist. Gerade daraus entwickelte sich seine zentrale Frage, wie Menschen trotz widriger Umstände gesund und lebensfähig bleiben können.

Ein entscheidender Wendepunkt in seinem Denken ergab sich in den 1970er-Jahren im Rahmen einer Studie zur Anpassung von Frauen an die Wechseljahre in Israel. Unter den untersuchten Frauen befand sich auch eine Gruppe, die Erfahrungen in nationalsozialistischen Konzentrationslagern gemacht hatte. Es zeigte sich, dass diese Frauen durchschnittlich stärker belastet waren als die Kontrollgruppe. Dennoch wurde ein bemerkenswerter Teil der Überlebenden trotz extremer Leidenserfahrungen als psychisch gesund eingestuft. Diese Beobachtung führte Antonovsky zu einer neuen Leitfrage: Wie ist es möglich, dass Menschen trotz schwerster Belastungen gesund bleiben? Damit vollzog Antonovsky einen Perspektivenwechsel von der pathogenetischen zur salutogenetischen Sichtweise. Im Zentrum stand nun nicht mehr die Entstehung von Krankheit, sondern die Frage nach den Bedingungen und Ressourcen, die Gesundheit trotz

widriger Umstände ermöglichen. Dieses neue Denken stellte einen bedeutenden Wendepunkt in der Gesundheitsforschung dar (Antonovsky 1987:xx, xi; Lindström und Eriksson 2019:26). Er selbst beschreibt diese Erkenntnis als prägende Schlüsselerfahrung, die ihn dazu veranlasste, einen neuen theoretischen Ansatz, das salutogenetische Modell, zu entwickeln (Antonovsky 1987:xi).

3.2 Das Salutogenetische Modell

In folgenden Unterkapiteln wird das salutogenetische Modell nach Aaron Antonovsky genauer angeschaut und beschrieben.

3.2.1 Stressoren und Grundgedanken der Salutogenese

Der Begriff „Salutogenese“ setzt sich aus den Wörtern *salus* (lateinisch für Gesundheit) und *genesis* (griechisch für Ursprung, Entstehung) zusammen und kann daher als „Entstehung von Gesundheit“ verstanden werden (Lindström & Eriksson 2019:37).

Antonovskys theoretische Überlegungen entwickelten sich ursprünglich im Rahmen einer Stresstheorie. Dabei verstand er Stress nicht als Ausnahmezustand, sondern als grundlegenden und unvermeidbaren Bestandteil des menschlichen Lebens. Die auf den Menschen einwirkenden belastenden Faktoren bezeichnete er als Stressoren (Lindström & Eriksson, 2019:30). Diese können psychosozialer, physikalischer oder biochemischer Art sein und erzeugen Spannungszustände, die vom Individuum bewältigt werden müssen (Faltenmeier 2023:179).

Entscheidend ist dabei, dass Stressoren nicht grundsätzlich krankmachend wirken. Gelingt ihre Bewältigung, kann sich der Mensch in Richtung des positiven Gesundheitspols entwickeln. Misslingt die Bewältigung hingegen, können körperliche oder psychische Beeinträchtigungen entstehen. Stress wird somit nicht primär als Risikofaktor, sondern als Bestandteil eines dynamischen Lebensprozesses verstanden. Antonovsky geht davon aus, dass ein Leben ohne Belastungen eine Illusion ist. Anstelle eines stabilen Gleichgewichts (Homöostase) beschreibt er das Leben daher als einen Zustand ständiger Dynamik und Ungleichgewichte (Heterostase) (Faltenmeier 2023:180).

Vor diesem Hintergrund entwickelte Antonovsky das Modell des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums. Demnach ist Gesundheit kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess zwischen den Polen völliger Gesundheit (H+) und völliger Krankheit (H-). Jeder Mensch befindet sich zu jedem Zeitpunkt an einem bestimmten Punkt auf diesem Kontinuum und bewegt sich, abhängig von seinen Lebensumständen, darauf entlang (Antonovsky, 1987:15; Lind-

ström & Eriksson 2019:31). Stressoren beeinflussen diese Bewegung, indem sie Spannungen erzeugen. Diese können entweder gesundheitsfördernd bewältigt werden oder zu krankmachenden Entwicklungen führen. Salutogenese beschreibt dabei die Bewegung in Richtung des positiven Gesundheitspols. Stressoren können sowohl durch äussere Bedingungen wie soziale oder Umweltfaktoren als auch durch innere Prozesse und persönliche Ansprüche entstehen (Faltenmeier 2023:180–181). Zudem hängt es wesentlich von der subjektiven Wahrnehmung ab, ob eine Situation tatsächlich als belastend erlebt wird. Damit verschiebt sich der Fokus entscheidend: Nicht die Existenz von Stress ist ausschlaggebend, sondern die Fähigkeit, mit ihm umzugehen.

Damit stellt sich für Antonovsky die zentrale Frage, wodurch Menschen überhaupt in die Lage versetzt werden, mit den vielfältigen Belastungen des Lebens konstruktiv umzugehen. Zur Beantwortung dieser Frage entwickelt er das Konzept der sogenannten Widerstandsressourcen, das im folgenden Kapitel näher erläutert wird.

3.2.2 *Widerstandsressourcen*

Antonovsky entwickelte im Rahmen seines salutogenetischen Modells das Konzept der sogenannten Widerstandsressourcen (Generalized Resistance Resources, GRR). Er versteht darunter allgemeine Ressourcen, die Menschen dabei unterstützen, Spannungen erfolgreich zu bewältigen und sich trotz Belastungen in Richtung des positiven Gesundheitspols zu bewegen (Jacobs 1999:104). Diese Ressourcen können sowohl in der Person selbst als auch in ihrem sozialen oder kulturellen Umfeld liegen. Beispiele hierfür sind soziale Unterstützung, materielle Sicherheit, Bildung, kulturelle Stabilität, Ich-Stärke, Problemlösefähigkeiten oder religiöse Überzeugungen. Entscheidend ist jedoch nicht allein das Vorhandensein solcher Ressourcen, sondern die Fähigkeit, auf sie zurückzugreifen und sie im Umgang mit Belastungen tatsächlich zu nutzen (:106). Laut Antonovsky wirken Widerstandsressourcen nicht automatisch gesundheitsfördernd. Sie sind demnach keine statischen Eigenschaften, sondern dynamische Potenziale, die im konkreten Lebensvollzug aktiviert werden müssen (:106). Gerade darin zeigt sich ein wesentlicher Unterschied zur pathogenetischen Sichtweise. Der Fokus richtet sich nicht primär auf Risikofaktoren und Krankheitsursachen, sondern auf jene Kräfte, die Menschen dabei helfen, Spannungen konstruktiv zu bewältigen.

Die Wirkung dieser Widerstandsressourcen entfaltet sich insbesondere im Zusammenhang mit dem Kohärenzgefühl (Sense of Coherence), das im folgenden Kapitel näher erläutert wird.

3.2.3 *Das Kohärenzgefühl*

Wie bereits dargestellt, geht Antonovsky davon aus, dass Stressoren ein unvermeidbarer Bestandteil des menschlichen Lebens sind. Die entscheidende Frage lautet somit nicht, wie sich Belastungen vollständig vermeiden lassen, sondern weshalb manche Menschen trotz Belastungen gesund bleiben, während andere daran erkranken. Zur Beantwortung dieser Frage entwickelte Antonovsky das Konzept des Kohärenzgefühls (Sense of Coherence, SOC), das den Kern seines salutogenetischen Modells bildet.

Antonovsky definiert das Kohärenzgefühl wie folgt:

„The sense of coherence is a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that (1) the stimuli deriving from one's internal and external environments in the course of living are structured, predictable, and explicable; (2) the resources are available to one to meet the demands posed by these stimuli; and (3) these demands are challenges, worthy of investment and engagement“ (Antonovsky 1987:19).

Das Kohärenzgefühl beschreibt eine grundlegende Lebensorientierung, die von der Überzeugung geprägt ist, dass die Welt verstehbar, handhabbar und sinnvoll ist. Dabei handelt es sich nicht um eine einzelne Persönlichkeitseigenschaft, sondern um eine relativ stabile und zugleich dynamische Grundhaltung gegenüber den Herausforderungen des Lebens (Faltenmeier 2023:193).

Die Bedeutung dieses Konzepts ergibt sich aus einer zentralen Fragestellung der Salutogenese. Obwohl Menschen über unterschiedliche generalisierte Widerstandsressourcen verfügen, führen diese nicht automatisch zu einer erfolgreichen Bewältigung von Belastungen. Faltenmeier (:192) verweist darauf, dass Antonovsky deshalb nach dem Faktor fragte, der Menschen befähigt, ihre vorhandenen Ressourcen tatsächlich wirksam einzusetzen. Seine Antwort lautet: das Kohärenzgefühl. Durch wiederholte Erfahrungen von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit entwickeln Menschen ein grundlegendes Vertrauen in ihre Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu begegnen (Antonovsky 1987:16–18).

Das Kohärenzgefühl setzt sich somit aus den drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zusammen. Diese stehen in enger Wechselwirkung zueinander und beeinflussen gemeinsam, wie Menschen Belastungen wahrnehmen, interpretieren und bewältigen (Antonovsky 1987:16–18; Faltenmeier 2023:193–194; Lindström und Eriksson 2019:39).

Im salutogenetischen Modell übernimmt das Kohärenzgefühl somit eine Schlüsselfunktion. Es beeinflusst die Bewertung von Stressoren, die Mobilisierung vorhandener Ressourcen sowie die Wahl geeigneter Bewältigungsstrategien (Antonovsky 1987:138; Faltenmeier 2023:195). Je stärker das Kohärenzgefühl ausgeprägt ist, desto wahrscheinlicher gelingt es einem Menschen,

Spannungen konstruktiv zu bewältigen und sich auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum in Richtung Gesundheit zu bewegen.

Im Folgenden werden die drei Komponenten des Kohärenzgefühls näher erläutert, um ihre jeweilige Bedeutung für die Stressbewältigung und die Förderung von Gesundheit darzustellen.

3.2.3.1 Verstehbarkeit

Die Verstehbarkeit ist die kognitive Komponente des Kohärenzgefühls und beschreibt, inwieweit eine Person ihre innere und äussere Umwelt als strukturiert, geordnet und erklärbar wahrnimmt. Ereignisse erscheinen dabei nicht als zufällig oder chaotisch, sondern als prinzipiell nachvollziehbar und in gewissem Masse vorhersehbar (Faltenmeier, 2023:193).

Antonovsky (1987:16-17) selbst betont, dass Verstehbarkeit bedeutet, Reize aus der Umwelt als konsistente und strukturierte Informationen zu erfassen und nicht als unzusammenhängendes oder zufälliges „Rauschen“. Eine Person mit einem hohen Gefühl der Verstehbarkeit erwartet, dass zukünftige Ereignisse entweder vorhersehbar sind oder, selbst wenn sie überraschend auftreten, zumindest erklärbar und einordbar bleiben.

Dabei ist entscheidend, dass Verstehbarkeit unabhängig von der Bewertung eines Ereignisses ist. Auch belastende oder negative Erfahrungen wie Krankheit, Verlust oder Scheitern können als verstehbar erlebt werden. Somit bildet diese Komponente eine wesentliche Grundlage dafür, dass Menschen ihre Lebensumstände kognitiv einordnen können, ohne sie, als vollkommen chaotisch oder sinnlos wahrzunehmen, was sonst zu einem Gefühl der Ohnmacht führen kann.

Für freikirchliche Leiter bedeutet dies, komplexe und oft widersprüchliche Situationen, etwa Konflikte in der Gemeinde oder persönliche Überlastung, einzuordnen und zu verstehen. Dies ist eine zentrale Voraussetzung, um emotionale Stabilität zu fördern und zu erhalten. Wenn die eigene Lebens- und Arbeitssituation nachvollziehbar ist, werden Belastungen weniger schnell als überwältigend oder unkontrollierbar wahrgenommen.

3.2.3.2 Handhabbarkeit

Die Handhabbarkeit beschreibt die Überzeugung einer Person, über ausreichende Ressourcen zu verfügen, um den Anforderungen des Lebens begegnen zu können. Eine Person mit einem hohen Gefühl der Handhabbarkeit geht davon aus, dass ihr geeignete Mittel, sowohl eigene als auch externe, zur Verfügung stehen, um Herausforderungen zu bewältigen (Faltenmeier 2023:193–194).

Antonovsky (1987:17) definiert diese Komponente als das Ausmass, in dem Menschen wahrnehmen, dass ihnen ausreichende Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, denen sie begegnen, gerecht zu werden. Dabei müssen diese Ressourcen nicht ausschliesslich in der eigenen Person liegen. Sie können ebenso im sozialen Umfeld oder in übergeordneten Instanzen verankert sein, etwa in Beziehungen, Institutionen oder auch im Glauben. Entscheidend ist, dass die Person darauf vertraut, auf diese Ressourcen zurückgreifen zu können.

Ein stark ausgeprägtes Gefühl der Handhabbarkeit führt dazu, dass sich Menschen weniger als Opfer von Umständen erleben. Auch wenn belastende Ereignisse auftreten, gehen sie davon aus, dass diese bewältigbar sind. Dadurch wird eine aktive und konstruktive Auseinandersetzung mit Herausforderungen gefördert, statt in Resignation oder Überforderung zu verharren.

Im Kontext pastoraler Leiterschaft zeigt sich eine besondere Relevanz, da Leitende häufig mit hohen Erwartungen, komplexen Rollenanforderungen und emotional belastenden Situationen konfrontiert sind. Ein starkes Gefühl der Handhabbarkeit ermöglicht es ihnen, auf vorhandene Ressourcen wie Teamstrukturen, geistliche Praxis oder soziale Unterstützung zurückzugreifen und Herausforderungen aktiv zu bewältigen, statt sich von ihnen überwältigen zu lassen.

3.2.3.3 *Sinnhaftigkeit*

Die Sinnhaftigkeit stellt die motivationale Dimension des Kohärenzgefühls dar. Sie beschreibt, inwieweit Menschen ihr Leben und die damit verbundenen Anforderungen als emotional bedeutsam erleben. Dabei werden Belastungen nicht primär als störende Hindernisse wahrgenommen, sondern als Aufgaben, deren Bewältigung einen persönlichen Wert besitzt (Faltenmeier 2023:194).

Antonovsky (1987:17–18) misst dieser Komponente eine besondere Bedeutung bei. Menschen mit einem ausgeprägten Gefühl der Sinnhaftigkeit erleben zentrale Lebensbereiche als wertvoll und engagieren sich deshalb aktiv für deren Gestaltung. Auch belastende oder schmerzhaft Erfahrungen werden nicht abgelehnt, sondern als Herausforderungen verstanden, mit denen es sich lohnt, sich auseinanderzusetzen. Demgegenüber fehlt Personen mit einem schwachen Sinngefühl häufig die Motivation, sich schwierigen Situationen konstruktiv zu stellen. Anforderungen erscheinen ihnen dann vor allem als Lasten oder unvermeidbare Pflichten, denen sie möglichst ausweichen möchten.

Laut Antonovsky (:18) kommt der Sinnhaftigkeit innerhalb des Kohärenzgefühls eine Schlüsselrolle zu. Verstehbarkeit und Handhabbarkeit allein reichen nicht aus, um Belastungen dauerhaft zu bewältigen. Erst die Überzeugung, dass das eigene Handeln und Engagement einen

tieferen Wert besitzen, schafft die Motivation, vorhandene Ressourcen zu nutzen und Herausforderungen aktiv anzugehen. Sinnhaftigkeit bildet somit die emotionale Grundlage, auf der die beiden anderen Komponenten des Kohärenzgefühls aufbauen.

Für freikirchliche Leitungsverantwortliche besitzt diese Dimension eine besondere Relevanz. Leitungsdienst ist häufig von einer starken Orientierung an Berufung, Verantwortung und geistlicher Zielsetzung geprägt. Gerade in Zeiten von Konflikten, Enttäuschungen oder ausbleibenden sichtbaren Ergebnissen kann ein tragfähiges Gefühl von Sinn dazu beitragen, Belastungen nicht ausschliesslich als Überforderung wahrzunehmen. Die Überzeugung, dass das eigene Engagement einen bedeutsamen Beitrag leistet, kann die Motivation stärken und somit die emotionale Resilienz fördern.

3.3 Grenzen der Salutogenese

Ein zentrales Merkmal des salutogenetischen Modells besteht darin, dass Antonovsky es selbst nicht als abgeschlossene Theorie verstanden hat, sondern als ein offenes, weiterzuentwickelndes Konzept. Zwar bestätigen empirische Studien grundsätzlich seine Tragfähigkeit, sie zeigen jedoch zugleich zentrale offene Fragen auf. Diese betreffen insbesondere die konzeptionelle Unschärfe und Messprobleme des Kohärenzgefühls sowie das Zusammenspiel verschiedener Ressourcen im Gesundheitsprozess. Auch das Zusammenspiel dieser Ressourcen und ihr Beitrag zur Entwicklung des Kohärenzgefühls sind bislang nicht vollständig geklärt (Faltermaier 2023:201).

Zudem zeigt sich, dass sich das Kohärenzgefühl nicht klar von verwandten Konzepten wie Resilienz, Selbstwirksamkeit oder Kontrollüberzeugung abgrenzen lässt. Empirische Befunde weisen auf deutliche Überschneidungen hin (Lidström & Eriksson 2019: 71;74).

Ein weiterer kritischer Punkt betrifft die Stabilität des Kohärenzgefühls. Während Antonovsky von einer weitgehenden Stabilität im Erwachsenenalter ausging, zeigen neuere Studien, dass das Kohärenzgefühl zwar stabil ist, jedoch Schwankungen im Lebensverlauf unterliegt (Lidström & Eriksson 2019:72).

Auch kritisch zu betrachten ist die starke Fokussierung auf das Individuum. Zwar berücksichtigt Antonovsky soziale und kulturelle Bedingungen grundsätzlich, jedoch bleibt unklar, wie diese konkret auf Gesundheit wirken. Damit besteht die Gefahr, Belastungen primär individualpsychologisch zu deuten, obwohl insbesondere im pastoralen Kontext strukturelle und organisationale Faktoren eine wesentliche Rolle spielen (Faltermaier 2023:201–202).

Vor dem Hintergrund dieser Kritik gewinnt das Konzept der Resilienz zunehmend an Bedeutung. Die Resilienzforschung untersucht Schutzfaktoren, die es Menschen ermöglichen, trotz belastender Lebensbedingungen psychisch gesund zu bleiben. Dabei weist sie inhaltliche Parallelen zur Salutogenese auf, insbesondere hinsichtlich der Bedeutung von Ressourcen. Dennoch gibt es wesentliche Unterschiede: Während die Salutogenese ein umfassendes Gesundheitsverständnis verfolgt und alltägliche Stressoren berücksichtigt, konzentriert sich die Resilienzforschung stärker auf aussergewöhnliche Belastungen und betrachtet das Thema aus entwicklungspsychologischer Perspektive. Daher kann Resilienz die Salutogenese nicht ersetzen, sondern lediglich ergänzen. Ein besonderer Mehrwert liegt dabei in der stärkeren Berücksichtigung langfristiger Entwicklungsprozesse über den Lebensverlauf hinweg (:202–203).

Trotz einiger Begrenzungen bleibt die Salutogenese ein bedeutender Ansatz, da sie konsequent nach den Bedingungen von Gesundheit fragt und Ressourcen in den Mittelpunkt stellt. Andere Konzepte wie Resilienz können diese Perspektive sinnvoll ergänzen, jedoch nicht ersetzen (Faltermaier 2023:202–203; Lindström & Eriksson 2019:75).

3.4 Zwischenfazit

Im salutogenetischen Modell von Aaron Antonovsky steht nicht die Entstehung von Krankheit, sondern die Förderung und Erhaltung von Gesundheit im Mittelpunkt. Gesundheit wird dabei als dynamischer Prozess auf einem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit verstanden. Im Zentrum des Modells steht das Kohärenzgefühl, das sich aus den drei Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zusammensetzt. Es beeinflusst massgeblich, wie Menschen mit Belastungen und Stressoren umgehen.

Hervorzuheben ist insbesondere die ressourcenorientierte Perspektive der Salutogenese. Es geht nicht darum, Belastungen zu vermeiden, sondern darum, welche inneren und äusseren Ressourcen Menschen befähigen, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Dadurch bietet das Modell wichtige Impulse für das Verständnis von Gesundheit, Belastbarkeit und emotionaler Resilienz.

Gleichzeitig zeigt sich, dass insbesondere die Dimension der Sinnhaftigkeit über eine rein gesundheitswissenschaftliche Betrachtung hinausweist. Die Frage, wodurch Menschen ihrem Leben Sinn zuschreiben, Belastungen einordnen und Hoffnung bewahren können, berührt grundlegende Fragen des Menschenbildes und der Lebensdeutung. Damit eröffnet die Salutogenese auch für die Theologie interessante Perspektiven. Vor diesem Hintergrund soll im folgenden Kapitel untersucht werden, welche Berührungspunkte und Unterschiede zwischen dem saluto-

genetischen Verständnis von Gesundheit und zentralen biblisch-theologischen Aussagen bestehen.

4 Theologische Reflektion des salutogenetischen Modells

In diesem Kapitel wird das salutogenetische Modell theologisch reflektiert und im Horizont der biblischen Anthropologie kritisch eingeordnet. Dabei wird untersucht, inwiefern sich Anknüpfungspunkte zum christlichen Verständnis von Gesundheit, Heil und emotionaler Resilienz ergeben und zugleich grundlegende Unterschiede sichtbar werden.

4.1 Theologische Auseinandersetzung

Das salutogenetische Modell von Aaron Antonovsky wurde ursprünglich im sozialwissenschaftlich-medizinischen Kontext entwickelt. Es zielt in erster Linie darauf ab, gesundheitsfördernde Faktoren im menschlichen Leben zu identifizieren. Dennoch weist das Modell bemerkenswerte Anschlussstellen an zentrale Themen theologischer Anthropologie auf. Insbesondere die Fragen nach Sinn, Verstehbarkeit und Bewältigung von Lebensherausforderungen berühren grundlegende Dimensionen menschlicher Existenz, die auch im christlichen Glauben eine zentrale Rolle spielen. In diesem Zusammenhang betont Jacobs (1999:27), dass der Begriff der Salutogenese aus theologischer Perspektive eine besondere Nähe zum christlichen Verständnis von Heil aufweist. So kann laut ihm „Saluto-Genese“, als „Entstehung von Heil“, als „Kern der Botschaft des Christentums“ verstanden werden, weshalb die Theologie hier einen „realen Heimvorteil“ besitzt. Damit wird deutlich, dass Fragen nach Sinn, Heil und gelingendem Leben nicht erst moderne gesundheitswissenschaftliche Themen darstellen, sondern seit jeher zum Kern theologischer Anthropologie gehören.

Gleichzeitig ist kritisch festzuhalten, dass Antonovskys Modell zunächst nicht auf ein theologisches Verständnis von Heil abzielt, sondern auf die Frage nach gesundheitsfördernden Ressourcen und Bewältigungsprozessen. Die Anschlussfähigkeit besteht daher weniger in einer direkten Gleichsetzung als vielmehr in thematischen Berührungspunkten.

4.1.1 *Alttestamentliche Anschlussfähigkeit*

Hinsichtlich der theologischen Anschlussfähigkeit des salutogenetischen Modells zeigt sich im Alten Testament sowohl eine deutliche Nähe als auch eine grundlegende Differenz zum biblischen Verständnis von Gesundheit. Wie Stefan Seiler (2015:87) herausarbeitet, kennt das Alte Testament kein eigenständiges Gesundheitskonzept im modernen Sinne.

Eine wesentliche Parallele besteht im ganzheitlichen Gesundheitsverständnis. „Heil“ umfasst im Alten Testament nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern schliesst soziale und geistliche Dimensionen ein. Es wird als Wiederherstellung gelingender Beziehungen verstanden

(:88). Diese Perspektive entspricht der salutogenetischen Auffassung von Gesundheit als mehrdimensionalem und dynamischem Prozess.

Deutliche Parallelen zeigen sich auch im Hinblick auf das Kohärenzgefühl. Das in den Psalmen zum Ausdruck gebrachte Vertrauen auf Gott ermöglicht es, auch leidvolle Erfahrungen in einen grösseren Sinnzusammenhang einzuordnen. Ein Beispiel hierfür ist Psalm 23: „Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir“ (Ps 23,4). Dieses Vertrauen wirkt stabilisierend und kann insbesondere im Umgang mit Krisen, Angst und emotionalen Belastungen als Resilienz fördernde Ressource interpretiert werden (Seiler 2015:91–92). Ebenso zeigt Psalm 13, dass Klage und Vertrauen nebeneinander bestehen können. Dadurch wird deutlich, dass Sinn nicht durch die Abwesenheit von Leid entsteht, sondern durch das Festhalten an der Gottesbeziehung. Auch gemeinschaftliche und lebensordnende Strukturen spielen eine zentrale Rolle. So verweist das Sabbatgebot (Ex 20,8–11) auf die Bedeutung von Ruhe und die Begrenzung menschlicher Leistung, während soziale Beziehungen als tragende Ressourcen verstanden werden können. Diese Aspekte weisen deutliche Parallelen zu Antonovskys generalisierten Widerstandsressourcen auf (Seiler 2015:93–95).

Gleichzeitig wird das salutogenetische Modell aus theologischer Perspektive grundlegend relativiert. Während die Salutogenese primär anthropozentrisch ausgerichtet ist, wird Gesundheit im Alten Testament konsequent theozentrisch verstanden. Gesundheit erscheint nicht als Ergebnis gelingender Bewältigungsprozesse, sondern als Gabe Gottes, die sich menschlicher Kontrolle entzieht (:88–89). Dies wird etwa in der Geschichte des Hiob deutlich, in der das Leid des frommen Hiob nicht verhindert wird. Daraus folgt, dass Gesundheit nicht vollständig verfügbar oder kontrollierbar ist. Damit widerspricht die biblische Perspektive jeder impliziten Annahme, Gesundheit sei durch ausreichende Ressourcen grundsätzlich herstellbar. Zudem wird einer funktionalen Instrumentalisierung von Religion widersprochen, da die Beziehung zu Gott nicht automatisch zu Wohlbefinden führt.

Diese Spannung verschärft sich im Hinblick auf das Leiden. Während die Salutogenese tendenziell davon ausgeht, dass Ressourcen zur Stabilisierung beitragen, zeigen biblische Texte wie die Psalmen oder das Hiob-Buch, dass Leid auch bei vorhandenen Ressourcen bestehen bleibt und dennoch in eine Gottesbeziehung eingebettet werden kann. Aus biblischer Perspektive entsteht tragfähiger Sinn nicht primär durch erfolgreiche Bewältigung, sondern durch die Beziehung zu Gott mitten im Leid (:92–93).

Schliesslich verweist das alttestamentliche Verständnis von „šālôm“ auf eine eschatologische Vollendung, die in der Gegenwart nur fragmentarisch erfahrbar ist. So heisst es in Jesaja 65,17–

19: „Ich will einen neuen Himmel und eine neue Erde schaffen. An die alte Welt wird niemand mehr denken; was früher einmal war, wird für immer vergessen sein [...]. Alles Weinen und Klagen wird dann verstummen.“ Somit wird eine zukünftige, umfassende Heilserfahrung beschrieben, die über die gegenwärtige Realität hinausgeht (Seiler 2015:98).

Insgesamt zeigt sich somit, dass das salutogenetische Modell zwar wichtige Anschlussstellen bietet, jedoch durch die theozentrische Perspektive des biblischen Verständnisses grundlegend korrigiert und erweitert werden muss. Es kann als heuristischer Rahmen dienen, um gesundheitsfördernde Ressourcen zu beschreiben. Durch die theologische Perspektive wird es jedoch dahingehend relativiert, dass Gesundheit nicht absolut verfügbar ist, sondern letztlich im Horizont der Gottesbeziehung verstanden werden muss.

4.1.2 Neutestamentliche Anschlussfähigkeit

Aus neutestamentlicher Perspektive ergibt sich eine noch stärkere Spannung zwischen dem salutogenetischen Modell und dem biblischen Verständnis von Gesundheit als im Alten Testament. Wie Müller (2015:103) hervorhebt, stellt das Neue Testament die zentrale salutogenetische Frage, wie Menschen gesund bleiben, nicht explizit, da es historisch und kontextuell aus einer völlig anderen Lebenswirklichkeit hervorgegangen ist. Vielmehr ist das neutestamentliche Zeugnis geprägt von der grundlegenden Fragilität menschlichen Lebens, die sich in hoher Sterblichkeit und allgegenwärtigem Leid widerspiegelt.

Dennoch lassen sich bedeutende Parallelen erkennen. Die Heilungsgeschichten Jesu zeigen ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, das über das rein körperliche hinausgeht. So wird etwa in der Heilung des besessenen Geraseners (Mk 5,1–20) nicht nur eine Krankheit überwunden, sondern zugleich eine soziale Reintegration ermöglicht. Ebenso führt die Heilung des blinden Bartimäus (Mk 10,46–52) nicht nur zur Wiederherstellung des Sehvermögens, sondern auch zur Nachfolge Jesu. Heilung erscheint somit nicht lediglich als körperliche Wiederherstellung, sondern als ganzheitliche Reintegration der Person in soziale, relationale und existenzielle Kontexte (Müller 2015:105–107). Diese Perspektive entspricht einer ganzheitlichen Sicht von Gesundheit, wie sie auch im salutogenetischen Modell vorausgesetzt wird. In den Begegnungen Jesu mit Kranken wird zugleich die Bedeutung von Beziehung und persönlicher Zuwendung sichtbar. Heilung geschieht in der konkreten Begegnung durch Nähe, Berührung und ein ansprechendes Wort (:106). Diese relationalen Dimensionen lassen sich als Parallele zu den generalisierten Widerstandsressourcen der Salutogenese deuten. Der Glaube fungiert dabei als tragende Dimension, die den Heilungsprozess ermöglicht und den Menschen in eine neue Le-

bensrichtung führt (:106–107). In funktionaler Hinsicht kann dieser Glaube als Ressource interpretiert werden, die mit dem Kohärenzgefühl vergleichbar ist.

Gleichzeitig wird jedoch deutlich, dass die neutestamentliche Perspektive das salutogenetische Modell grundlegend überschreitet. Heilung ist demnach nicht das Ergebnis menschlicher Bewältigungsprozesse, sondern geschieht als Ausdruck des anbrechenden Reiches Gottes. So verbindet beispielsweise Mt 4,23–24 die Verkündigung des Reiches Gottes unmittelbar mit Heilungshandlungen. Die Heilungen Jesu sind demnach keine reproduzierbaren Gesundheitsstrategien, sondern zeichenhafte Manifestationen des Reiches Gottes (Müller 2015:105). Damit entzieht sich Gesundheit grundsätzlich menschlicher Verfügbarkeit.

In der paulinischen Theologie verschärft sich diese Spannung. Während die Salutogenese auf die Stärkung von Ressourcen abzielt, betont Paulus die bleibende Realität von Leid und Schwachheit. So beschreibt er in 2 Korinther 4,8–10 die Erfahrung von Bedrängnis, Verfolgung und Niedergeschlagenheit und deutet sie im Horizont des Christusgeschehens: „Immer tragen wir das Sterben Jesu am Leib herum, damit auch das Leben Jesu an unserem Leib offenbar wird“ (2 Kor 4,10). Gesundheit ist demnach kein stabiler Zustand, sondern steht in einem Spannungsfeld von Vergänglichkeit und Erneuerung. Dabei stellt sich die entscheidende Frage nach der Quelle dieser Erneuerung. Paulus formuliert es folgendermassen: „Wenn auch unser äusserer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert“ (2 Kor 4,16). Diese Erneuerung geschieht nicht aus eigener Kraft, sondern allein durch die Gegenwart und das Wirken Christi (Müller 2015:110–111). Zugleich eröffnet die paulinische Perspektive eine neue Dimension im Umgang mit Leid. Leiden und Leben stehen demnach nicht nur zeitlich nacheinander, sondern werden gleichzeitig erfahren. Selbst im Leid ist bereits Anteil am Leben Christi möglich (:109–110). Damit wird das salutogenetische Kontinuum nicht einfach ergänzt, sondern theologisch transformiert.

Schliesslich eröffnet das Neue Testament eine eschatologische Perspektive, die das gesamte Gesundheitsverständnis relativiert. So spricht Römer 8,23 von der „Erlösung unseres Leibes“ und verweist damit auf eine zukünftige Vollendung. In der Offenbarung wird diese Hoffnung konkretisiert: Gott wird alle Tränen abwischen und Tod, Leid und Schmerz werden nicht mehr sein (Offb 21,4). Der Kreislauf von Krankheit und Gesundheit wird damit nicht nur stabilisiert, sondern grundlegend durchbrochen, wie Müller (2015:111–113) ausführt.

Insgesamt zeigt sich, dass das Neue Testament zwar Berührungspunkte mit dem salutogenetischen Modell aufweist, dieses jedoch entscheidend transformiert. Gesundheit wird nicht primär

als bewältigbarer Zustand verstanden, sondern in eine Beziehung zu Christus und in eine eschatologische Perspektive eingebettet.

4.2 Verantwortung und Begrenzung

In den folgenden Unterkapiteln wird die Spannung zwischen der Verantwortung des Menschen für sein Leben und den Begrenzungen angesichts der Souveränität Gottes beleuchtet.

4.2.1 Verantwortung und Begrenzung menschlichen Lebens

Die theologische Anthropologie erinnert daran, dass Begrenztheit, Verletzlichkeit und Ambivalenz grundlegende Bedingungen menschlicher Existenz sind. Müller-Friese (2017:101) betont, dass menschliches Leben wesentlich durch Endlichkeit, Schwachheit und Widersprüchlichkeit geprägt ist und gerade darin seine Geschöpflichkeit sichtbar wird. Gesundheit kann deshalb nicht losgelöst von menschlicher Begrenztheit verstanden werden. Vielmehr gehört die Fähigkeit, Schwachheit, Ohnmacht und Leiden anzunehmen, wesentlich zu einem gelingenden Leben dazu (:102). Diese Perspektive steht in engem Zusammenhang mit der biblischen Spannung zwischen Gottes Souveränität und menschlicher Verantwortung. Diese durchzieht das gesamte christliche Glaubensverständnis und soll nach biblischem Zeugnis nicht aufgelöst, sondern bewusst zusammengehalten werden (Schmelzer 2013:187). Sowohl das Alte als auch das Neue Testament betonen einerseits Gottes souveränes Handeln und andererseits die Verantwortung des Menschen für sein Leben und Handeln (Underwood 2025:73).

Besonders deutlich wird dies in Jakobus 4,14–15. Dort wird die Vorläufigkeit und Unverfügbarkeit menschlichen Lebens hervorgehoben. Der Mensch kann weder seine Zukunft noch die Dauer seines Lebens vollständig kontrollieren, sondern bleibt letztlich auf Gottes Willen angewiesen (Popkes 2013:292). Damit relativiert das Neue Testament jede Vorstellung, Gesundheit und Lebensführung seien vollständig plan- oder kontrollierbar. Zugleich bedeutet diese Einsicht jedoch keine Aufforderung zur Passivität. Der Mensch bleibt dazu berufen, verantwortungsvoll zu handeln und die ihm anvertrauten Möglichkeiten wahrzunehmen. Schmelzer (2013:188) weist darauf hin, dass sowohl ein resignativer Fatalismus als auch eine Überbetonung menschlicher Machbarkeit dem biblischen Menschenbild widersprechen. Gottes Souveränität und menschliche Verantwortung stehen nicht in Konkurrenz zueinander. Das Vertrauen auf Gottes Wirken entbindet den Menschen nicht von seiner Verantwortung, ebenso wenig macht menschliches Handeln Gottes Wirken überflüssig (Schirmmacher und Wüch 2011:168).

Für die theologische Beurteilung des salutogenetischen Modells ergibt sich daraus eine wichtige Korrektur. Die Betonung persönlicher Ressourcen und gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen kann wertvolle Impulse für den verantwortlichen Umgang mit dem eigenen Leben geben. Aus biblischer Perspektive bleibt jedoch jede menschliche Mitwirkung an Gesundheit begrenzt. Jacobs (1999:509–510) betont, dass der Mensch zwar zur Heilwerdung beitragen kann, Gesundheit und Ganzheit jedoch nicht selbst hervorbringen kann. Vollständiges Heil bleibt letztlich Gabe Gottes und verweist über die Möglichkeiten menschlicher Selbstgestaltung hinaus auf seine zukünftige Vollendung.

4.2.2 Verantwortung für den Leib

Gleichzeitig wird dem Menschen im Neuen Testament eine Verantwortung für seinen Körper zugesprochen. Dies wird besonders deutlich in 1 Korinther 6,19–20, wo Paulus den menschlichen Körper als „Tempel des Heiligen Geistes“ beschreibt. Der Leib wird dabei nicht als bloss verfügbarer Körper verstanden, sondern als Ausdruck der ganzen Person, die Gott gehört und durch seinen Geist geprägt ist. Daraus ergibt sich die ethische Verantwortung, sorgsam mit dem eigenen Körper umzugehen (Wolff 1996:130–132). Diese Verantwortung zielt jedoch nicht auf Selbstoptimierung oder reine Gesundheitserhaltung ab. Vielmehr erhält der Leib seine Würde und Bestimmung dadurch, dass er auf Gott ausgerichtet ist. Der Mensch verfügt daher nicht autonom über sich selbst, sondern lebt in einer grundlegenden Zugehörigkeit zu Gott. Salutogenese kann aus dieser Perspektive als Ausdruck verantwortlicher Lebensführung verstanden werden. Sie darf jedoch nicht zur Vorstellung führen, Gesundheit sei vollständig machbar oder kontrollierbar.

4.2.3 Gesundheitsförderung im Horizont der Gottesbeziehung

Der Gedanke aus dem vorherigen Kapitel wird in Römer 12,1–2 weiter vertieft: Paulus beschreibt das Leben der Glaubenden dort als „lebendiges, heiliges und Gott wohlgefälliges Opfer“. Der Leib erscheint somit nicht nur als Objekt persönlicher Gesundheitsfürsorge, sondern auch als Ort des Gottesdienstes. Der verantwortliche Umgang mit dem eigenen Körper dient somit nicht der Selbstoptimierung, sondern der Hingabe an Gott und der Verfügbarkeit für seinen Willen (Schnabel 2016:562–563). Darüber hinaus verbindet Paulus das christliche Leben mit der Ausrichtung auf „das Gute, Wohlgefällige und Vollkommene“. Damit wird deutlich, dass sich menschliches Leben nicht primär an gesellschaftlichen Idealen oder individuellem Wohlbefinden orientiert, sondern am Willen Gottes.

Gesundheitsförderung erhält dadurch eine neue Einordnung: Sie dient nicht lediglich dem subjektiven Wohlbefinden, sondern steht im Horizont eines auf Gott ausgerichteten Lebens, das ihm dienen soll. Jacobs (1999:510-511) beschreibt Gesundheit in diesem Zusammenhang als einen „Dienstwert“. Gesundheit besitzt demnach kein Selbstzweck, sondern soll dem Menschen helfen, sein Leben verantwortlich vor Gott und für andere zu gestalten. Zugleich warnt Müller-Friesse (2017:101-104) vor einem gesellschaftlichen Gesundheits- und Optimierungsdenken, das den Wert eines Menschen zunehmend an dessen Leistungsfähigkeit, Funktionalität und Perfektion knüpft. In einer Kultur, die von Selbstoptimierung und Grenzüberschreitung geprägt ist, geraten Krankheit, Schwäche und Begrenzung schnell unter Rechtfertigungsdruck. Aus theologischer Perspektive bleibt festzuhalten, dass die Würde des Menschen nicht von Gesundheit, emotionaler Stabilität oder Leistungsfähigkeit abhängt, sondern in seiner Geschöpflichkeit und seiner Beziehung zu Gott begründet ist. Damit wird Gesundheitsförderung als verantwortlicher Umgang mit dem eigenen Leben verstanden und gleichzeitig vor jeder Form eines religiös oder gesellschaftlich motivierten Perfektionsdrucks bewahrt.

Somit kann die Salutogenese theologisch als hilfreiches Modell betrachtet werden, da sie nach gesundheitsfördernden Ressourcen fragt und den Menschen zu einem verantwortlichen Umgang mit seinem Leben anleitet. Gleichzeitig wird sie biblisch relativiert. Der Mensch kann durch seine Lebensführung, Ruhe, Sinnorientierung und den verantwortlichen Umgang mit seinem Körper zwar zur Gesundheit beitragen, er kann sie jedoch nicht garantieren.

4.2.4 Begrenzung und Schwachheit als Ort göttlichen Wirkens

Zugleich verweist das Neue Testament darauf, dass menschliches Leben in seiner Begrenztheit und Schwachheit angenommen werden muss. In 2 Korinther 12,9 wird deutlich, dass menschliche Schwachheit nicht nur als Defizit, sondern auch als Ort göttlichen Wirkens verstanden wird. Christus antwortet Paulus auf dessen Gebet um Befreiung mit den Worten: „Meine Gnade genügt dir, denn meine Kraft kommt in Schwachheit zur Vollendung.“ Im Zentrum steht dabei nicht die Beseitigung des Leidens, sondern die Erfahrung der tragenden Gnade Gottes mitten in der Begrenzung des Menschen.

Wie Hafemann (2000:31) hervorhebt, besteht die göttliche Antwort nicht in der Entfernung des „Dorns im Fleisch“, sondern in der Zusage, dass Gottes Kraft gerade in menschlicher Schwachheit sichtbar wird. Menschliche Ohnmacht wird dadurch paradoxerweise zum Raum göttlicher Stärke. Paulus versteht Gnade dabei als gegenwärtige Wirklichkeit, die ihn in seinen Belastungen trägt und befähigt (Sutherland 2025:Grace Perfected in Weakness). Deshalb kann er seine

Schwachheit annehmen und sich ihrer sogar rühmen, „damit die Kraft Christi bei mir wohne“ (2 Kor 12,9). Müller-Friese (2017:103) betont in diesem Zusammenhang treffenderweise, dass Gesundheit nicht mit einem Zustand vollständiger Perfektion gleichgesetzt werden darf. Vielmehr könne Gesundheit auch darin bestehen, die eigene Begrenztheit anzunehmen und das Leben trotz Schwachheit als von Gottes Gnade getragen zu verstehen. In Anlehnung an 2 Korinther 12,7–10 weist sie darauf hin, dass Paulus seine Schwachheit nicht überwinden musste, um von Gott gebraucht zu werden, sondern dass er gerade in seiner Begrenzung die tragende Kraft der Gnade Gottes erfahren hat.

Damit wird der salutogenetische Fokus auf Stärkung, Stabilisierung und Bewältigung um eine entscheidende theologische Dimension ergänzt. Gesundheit und Stärke sind keine Voraussetzungen für Gottes Wirken. Vielmehr kann sich Gottes Kraft gerade in der Begrenztheit und Verletzlichkeit des Menschen entfalten. Menschliches Leben bleibt immer bruchstückhaft, geprägt von Gelingen und Scheitern, Hoffnung und Verlust (Müller-Friese 2017:104–105). Gesundheit und Ganzheit können daher nicht als vollständig erreichbare Zustände verstanden werden. Vielmehr lebt der Mensch in der Hoffnung auf eine letztgültige Vollendung, die sich gegenwärtig nur bruchstückhaft erfahren lässt. Diese Perspektive relativiert jedes Verständnis von Gesundheit als vollständig machbarem Idealzustand und eröffnet zugleich Raum für Hoffnung mitten in Begrenzung und Unvollkommenheit. Auch Jacobs (1999:515-518) betont, dass Ganzheit und Heil in der gegenwärtigen Existenz stets bruchstückhaft bleiben und erst im Horizont göttlicher Vollendung vollständig verstanden werden können. Christliche Salutogenese umfasst daher nicht nur Ressourcen und Bewältigung, sondern auch die Fähigkeit, mit Leid, Begrenzung und Schwachheit zu leben. Gesundheit erscheint somit nicht als vollständig erreichbarer Idealzustand, sondern als Teil eines von Gottes Gnade getragenen Lebens. Aus neutestamentlicher Perspektive bedeutet emotionale Resilienz demnach nicht in erster Linie, Schwachheit oder Leid zu vermeiden, sondern die Fähigkeit zu besitzen, auch unter Belastung an der tragenden Gegenwart Gottes festzuhalten.

4.3 Reflexion für die Bereiche der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit

Aus biblischer Perspektive wird die begrenzte Verstehbarkeit (Kapitel 3.2.3.1) von menschlichem Leid und Krisenerfahrungen deutlich. Besonders die Psalmen und das Buch Hiob zeigen, dass Menschen existenzielle Erfahrungen von Chaos, Angst und Unverständlichkeit durchleben. Dennoch wird das Leben nicht als sinnlos oder völlig unkontrollierbar verstanden, sondern durch die Offenbarung Gottes und die Beziehung zu ihm als eingebettet, verstehbar und einordbar erfahren. Gerade in den Klagepsalmen wird deutlich, dass Gläubige ihre Verzweiflung

offen vor Gott äussern können, ohne die Gottesbeziehung aufzugeben. Verstehbarkeit bedeutet aus christlicher Perspektive somit nicht die vollständige Erklärung von Leid oder die Auflösung aller Widersprüche, sondern vielmehr das Vertrauen darauf, dass das eigene Leben trotz aller Begrenzungen in Gottes Hand bleibt. Dadurch erhält die Verstehbarkeit eine tiefere Dimension, die nicht primär auf menschlicher Kontrolle oder rationaler Durchdringung basiert, sondern auf dem Vertrauen in Gottes Gegenwart und Treue.

Auch die Dimension der Handhabbarkeit (Kapitel 3.2.3.2) erfährt im christlichen Glauben eine wesentliche Erweiterung. Das Neue Testament betont die Bedeutung tragender Ressourcen wie Gemeinschaft, Hoffnung, Gebet und soziale Unterstützung. Gleichzeitig wird jedoch deutlich, dass die menschliche Belastbarkeit begrenzt bleibt. Besonders Paulus macht in 2 Korinther 12,9 deutlich, dass menschliche Schwachheit nicht überwunden werden muss, damit das Wirken Gottes möglich wird. Die Zusage „Meine Gnade genügt dir“ macht deutlich, dass Bewältigung nicht allein aus eigener Kraft geschieht. Handhabbarkeit bedeutet aus christlicher Perspektive somit nicht primär Selbstwirksamkeit, sondern das Wissen, auch in Schwachheit von Gottes Gnade getragen zu sein. Gerade für die emotionale Resilienz gewinnt dieser Gedanke an Bedeutung, da Belastungen, Erschöpfung und Krisen nicht zwangsläufig als Ausdruck persönlichen Versagens verstanden werden müssen. Vielmehr können Gemeinschaft, geistliche Praktiken und das Vertrauen auf Gottes Gegenwart dabei helfen, Belastungen auszuhalten und trotz Begrenzungen handlungsfähig zu bleiben.

Die theologische Vertiefung zeigt sich besonders deutlich in der Dimension der Sinnhaftigkeit (Kapitel 3.2.3.3). Aus christlicher Perspektive gründet Sinn nicht primär in erfolgreicher Bewältigung, persönlicher Leistung oder emotionaler Stabilität, sondern letztlich in der Beziehung zu Gott. Die biblischen Texte zeigen, dass Sinn auch im Leid bestehen kann. Dadurch wird Sinn nicht an die Abwesenheit von Krisen gebunden. Hinzu kommt die eschatologische Hoffnung des christlichen Glaubens, die über die gegenwärtige Begrenztheit hinausweist. Gesundheit, Heil und Ganzheit bleiben in dieser Welt stets bruchstückhaft und verweisen auf ihre endgültige Vollendung bei Gott. Sinnhaftigkeit erhält dadurch eine transzendente Perspektive, die über das gegenwärtige Wohlbefinden hinausgeht.

4.4 Zwischenfazit

Die theologischen Reflexionen haben ergeben, dass das salutogenetische Modell wichtige Anknüpfungspunkte zum christlichen Verständnis von Gesundheit, Heil und menschlicher Existenz aufweist. Insbesondere das ganzheitliche Menschenbild, die Bedeutung von Sinn, Hoff-

nung und Gemeinschaft sowie die Rolle tragender Ressourcen stehen in vielfacher Übereinstimmung mit biblischen Aussagen. Gleichzeitig machen sowohl das Alte als auch das Neue Testament deutlich, dass Gesundheit kein vollständig verfügbarer oder durch menschliche Anstrengung garantierbarer Zustand ist.

Während sich die Salutogenese auf gesundheitsfördernde Ressourcen und erfolgreiche Bewältigungsprozesse konzentriert, betont die biblische Perspektive die anhaltende Realität von Leid, Krankheit, Schwachheit und menschlicher Begrenztheit. Die Erfahrungen Hiobs, die Klagepsalmen sowie die paulinische Theologie zeigen, dass Leid auch dort bestehen bleibt, wo Vertrauen, Glaube und tragende Ressourcen vorhanden sind. Gesundheit und Heil gründen daher letztlich nicht in menschlicher Bewältigungsfähigkeit, sondern in der Beziehung zu Gott und der Hoffnung auf seine zukünftige Vollendung. Dies zeigt sich insbesondere im Hinblick auf die drei Dimensionen des Kohärenzgefühls. Verstehbarkeit gründet aus christlicher Perspektive nicht primär auf rationaler Erklärbarkeit, sondern auf dem Vertrauen in die Treue und Gegenwart Gottes. Handhabbarkeit entsteht nicht allein aus menschlichen Ressourcen und Fähigkeiten, sondern wird wesentlich durch die Erfahrung göttlicher Gnade sowie durch tragende Gemeinschaft geprägt. Sinnhaftigkeit wiederum wurzelt nicht in erfolgreicher Bewältigung, sondern letztlich in der Beziehung zu Gott und der Hoffnung auf seine endgültige Vollendung.

Damit wird das salutogenetische Modell nicht verworfen, sondern in einen umfassenderen theologischen Kontext gestellt. Es kann als hilfreicher Rahmen zur Beschreibung gesundheitsfördernder Ressourcen dienen, wird jedoch durch die biblische Perspektive korrigiert und erweitert. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche konkreten Impulse sich daraus für freikirchliche Leitungsverantwortliche im Umgang mit emotionalen Belastungen und Resilienz ableiten lassen.

5 Praktische Impulse freikirchliche Leitungsverantwortliche

Die bisherige Untersuchung hat gezeigt, dass das salutogenetische Modell trotz seiner theologischen Begrenzungen wertvolle Perspektiven für den Umgang mit emotionalen Belastungen bietet. Insbesondere die Bedeutung von Sinn, Beziehung, Hoffnung und sozialen Ressourcen weist dabei wichtige Berührungspunkte zum christlichen Glauben auf. Gleichzeitig wurde deutlich, dass emotionale Resilienz aus biblischer Perspektive nicht in erster Linie in Selbstoptimierung oder permanenter Leistungsfähigkeit besteht, sondern in einem von Gottes Gnade getragenen Umgang mit den eigenen Grenzen.

Gerade freikirchliche Leitungsverantwortliche stehen häufig in einem Spannungsfeld zwischen geistlicher Verantwortung, hoher emotionaler Belastung und dem Anspruch, dauerhaft verfügbar und belastbar zu sein. Dadurch entsteht die Gefahr von Überforderung, emotionaler Erschöpfung und geistlicher Selbstfunktionalisierung. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche konkreten Faktoren zur Förderung emotionaler Resilienz im freikirchlichen Leitungskontext beitragen können.

In den folgenden Unterkapiteln wurden daher praktische Impulse für freikirchliche Leitungsverantwortliche entwickelt. Dabei werden sowohl salutogenetische Erkenntnisse als auch biblisch-theologische Perspektiven berücksichtigt, um einen verantwortungsvollen und geistlich reflektierten Umgang mit Belastung, Begrenzung und persönlicher Resilienz zu fördern.

5.1 Selbstwahrnehmung und Umgang mit Grenzen

Wie in Kapitel 2.5 dargestellt, zählen eine hohe Arbeitsbelastung, die Entgrenzung von Berufs- und Privatleben sowie Defizite in der Selbstfürsorge zu den zentralen Herausforderungen freikirchlicher Leiterschaft. Insbesondere die enge Verknüpfung von persönlicher Identität, geistlicher Berufung und beruflicher Tätigkeit kann dazu führen, dass eigene Belastungsgrenzen nur unzureichend wahrgenommen werden. Dadurch besteht die Gefahr, Erschöpfung zu verdrängen oder als Ausdruck mangelnder Hingabe zu interpretieren.

Aus salutogenetischer Perspektive sind Belastungen jedoch kein Ausnahmezustand, sondern ein unvermeidbarer Bestandteil des menschlichen Lebens (Kapitel 3.2.1). Entscheidend ist daher nicht ihre Vermeidung, sondern die Fähigkeit, konstruktiv mit ihnen umzugehen. Für freikirchliche Leitungsverantwortliche bedeutet dies, die eigene Belastungssituation regelmässig zu reflektieren und Warnsignale emotionaler Erschöpfung bewusst wahrzunehmen. Dabei gewinnt insbesondere die Dimension der Handhabbarkeit des Kohärenzgefühls an Bedeutung

(Kapitel 3.2.3.2). Wer seine Grenzen erkennt, kann vorhandene Ressourcen gezielter nutzen und rechtzeitig Unterstützung in Anspruch nehmen.

Die theologische Reflexion hat gezeigt, dass menschliche Begrenztheit kein Defizit ist, sondern zur grundlegenden Geschöpflichkeit des Menschen gehört (Kapitel 4.2.1). Weder Gesundheit noch dauerhafte Leistungsfähigkeit sind vollständig verfügbar oder kontrollierbar. Die Anerkennung der eigenen Grenzen ist daher kein Zeichen mangelnder Berufung, sondern Ausdruck verantwortlicher Leiterschaft. Dies wird bereits im Sabbatgebot deutlich, in dem Ruhe und Unterbrechung als Teil der göttlichen Ordnung beschrieben werden (Ex 20,8–11). Auch Jesus selbst zog sich regelmässig aus dem öffentlichen Dienst zurück, um Zeiten der Stille und vor allem des Gebets zu suchen (Mk 6,31).

Darüber hinaus zeigt das Neue Testament, dass menschliche Schwachheit sogar zum Ort göttlichen Wirkens werden kann. Die Zusage Gottes an Paulus: „Meine Gnade genügt dir, denn meine Kraft kommt in Schwachheit zur Vollendung“ (2 Kor 12,9), macht deutlich, dass geistliche Wirksamkeit nicht von unbegrenzter Leistungsfähigkeit abhängt. Emotionale Resilienz bedeutet aus christlicher Perspektive somit nicht permanente Belastbarkeit, sondern die Fähigkeit, die eigenen Grenzen anzunehmen und sich auch in Zeiten der Schwäche von Gottes Gnade getragen zu wissen.

Praktisch kann dies bedeuten, regelmässige Zeiten der Reflexion einzuplanen, Erholungsphasen bewusst zu schützen und körperliche, emotionale sowie geistliche Bedürfnisse ernst zu nehmen. Selbstfürsorge ist dabei nicht als egoistische Selbstbeschäftigung zu verstehen, sondern als verantwortlicher Umgang mit den Ressourcen, die Gott den Menschen anvertraut hat.

5.2 Gemeinschaft als resilienzfördernde Ressource

Wie in Kapitel 2.5.5 aufgezeigt wurde, spielen soziale Beziehungen im pastoralen Dienst eine ambivalente Rolle. Einerseits stellen sie eine wichtige Quelle emotionaler Unterstützung dar, andererseits erschweren besondere Rollenerwartungen oft Beziehungen auf Augenhöhe. Mögliche Folgen sind Einsamkeit, Isolation und ein Mangel an tragfähigen Vertrauensbeziehungen. Dadurch fällt es vielen Leitungsverantwortlichen schwer, eigene Schwächen einzugestehen oder Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Aus salutogenetischer Perspektive zählen soziale Beziehungen zu den zentralen Ressourcen, die Menschen bei der Bewältigung von Belastungen unterstützen (Kapitel 3.2.2). Sie stärken insbesondere die Dimension der Handhabbarkeit, da Herausforderungen nicht allein, sondern gemeinsam bewältigt werden können. Wer in ein tragfähiges Netzwerk eingebunden ist, erlebt

Belastungen häufig als weniger bedrohlich und verfügt über zusätzliche Ressourcen zur Stressbewältigung.

Auch die biblisch-theologische Reflexion unterstreicht die Bedeutung von Gemeinschaft. So beschreibt das Neue Testament die Gemeinde etwa als „Leib Christi“ (1 Kor 12), in dem Menschen füreinander eintreten und Lasten gemeinsam tragen (Gal 6,2). Geistliche Leiterschaft ist daher nicht als isolierte Einzelverantwortung gedacht. Wie in Kapitel 4.3 gezeigt wurde, können soziale Beziehungen zu den Ressourcen gehören, durch die Menschen Gottes Fürsorge und Unterstützung erfahren.

Für freikirchliche Leitungsverantwortliche ergibt sich daraus die Aufgabe, tragfähige Beziehungen bewusst zu pflegen. Dazu gehören Freundschaften, in denen nicht die Leitungsrolle, sondern die Person im Mittelpunkt steht. Ebenso können Mentoring, Supervision oder vertrauensvolle Austauschgruppen dabei helfen, Belastungen offen anzusprechen und Unterstützung zu erhalten. Dadurch wird Gemeinschaft zu einer wichtigen Ressource emotionaler Resilienz. Darüber hinaus kann eine Kultur gegenseitiger Unterstützung innerhalb von Leitungsteams dabei helfen, Verantwortung zu teilen und Überlastung vorzubeugen. Resiliente Leiterschaft entsteht somit nicht nur durch persönliche Stärke, sondern auch durch die Bereitschaft, sich in tragfähige Beziehungen einzubinden und Hilfe anzunehmen.

5.3 Geistliche Praktiken und Kohärenzgefühl

Wie in Kapitel 2.5.2 deutlich wurde, ist der pastorale Dienst eng mit dem persönlichen Glauben verbunden. Geistliche Krisen oder Phasen der inneren Distanz zu Gott können somit nicht nur die persönliche Stabilität, sondern auch die berufliche Handlungsfähigkeit beeinträchtigen. Gleichzeitig eröffnet gerade diese Verbindung einen besonderen Zugang zu Ressourcen, die die emotionale Resilienz stärken können.

Das salutogenetische Modell betont die Bedeutung des Kohärenzgefühls für die erfolgreiche Bewältigung von Belastungen (Kapitel 3.2.3). Menschen bleiben insbesondere dann resilient, wenn sie ihre Lebenssituation als verstehbar, handhabbar und sinnvoll erleben. Die theologische Reflexion hat gezeigt, dass geistliche Praktiken einen wichtigen Beitrag zu allen drei Dimensionen leisten können (Kapitel 4.3).

Gebet, Bibellesen und geistliche Reflexion können dabei helfen, belastende Erfahrungen in einen grösseren Zusammenhang einzuordnen. Dadurch wird die Dimension der Verstehbarkeit gestärkt. Herausforderungen erscheinen dann nicht mehr als sinnlose Zufälle, sondern können

im Horizont der Gottesbeziehung betrachtet werden. Selbst wenn nicht alle Fragen beantwortet werden, entsteht die Gewissheit, dass das eigene Leben letztlich in Gottes Hand liegt.

Geistliche Praktiken fördern darüber hinaus die Handhabbarkeit. Das Vertrauen auf Gottes Gegenwart erweitert die Wahrnehmung verfügbarer Ressourcen und geht über die eigenen Fähigkeiten hinaus. Gerade in Situationen, in denen die persönlichen Kräfte begrenzt sind, kann der Glaube die Erfahrung vermitteln, von Gottes Gnade getragen zu werden. Dadurch entsteht die Möglichkeit, Belastungen nicht ausschliesslich aus eigener Kraft bewältigen zu müssen.

Besonders bedeutsam ist schliesslich die Dimension der Sinnhaftigkeit. Wie in Kapitel 4 erläutert, gründet Sinn aus christlicher Perspektive nicht primär auf Erfolg, Wirksamkeit oder persönlicher Leistungsfähigkeit, sondern auf der Beziehung zu Gott. Geistliche Praktiken helfen dabei, diese Perspektive regelmässig neu auszurichten und die eigene Berufung auch in schwierigen Phasen als sinnvoll zu erleben.

Für freikirchliche Leitungsverantwortliche ergibt sich daraus die Herausforderung, geistliche Praktiken nicht nur als Vorbereitung für den Dienst, sondern auch als persönliche Ressource für die emotionale Resilienz und vor allem für die Beziehung zu Gott zu verstehen. Gebet, Bibellektüre, Sabbatzeiten und geistliche Gemeinschaft tragen nicht nur zur geistlichen Wirksamkeit bei, sondern sind auch wesentlich für die emotionale Stabilität und die langfristige Belastungsfähigkeit.

5.4 Gnade statt Selbstoptimierung

Die Analyse pastoraler Belastungsfaktoren hat ergeben, dass freikirchliche Leitungsverantwortliche häufig einem hohen Erwartungsdruck ausgesetzt sind. Die enge Verbindung von persönlicher Identität, Berufung und beruflicher Tätigkeit kann dazu führen, dass der eigene Wert zunehmend über Leistung, Erfolg oder sichtbare Wirksamkeit definiert wird (Kapitel 2.5.2 und 2.5.3). Dadurch entsteht die Gefahr eines geistlichen Funktionalismus, bei dem die eigene Person hinter den Anforderungen des Dienstes zurücktritt.

Das salutogenetische Modell richtet den Blick bewusst auf Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten statt ausschliesslich auf Defizite (Kapitel 3). Gleichzeitig zeigt die theologische Reflexion, dass Gesundheitsförderung nicht mit Selbstoptimierung verwechselt werden darf (Kapitel 4.2.3). Die Würde eines Menschen gründet nicht in seiner Leistungsfähigkeit, sondern in seiner Beziehung zu Gott.

Die neutestamentliche Betonung der Gnade setzt einen wichtigen Gegenakzent zu leistungsorientierten Denkweisen. Der Mensch muss seinen Wert nicht durch Erfolg, Produktivität oder geistliche Wirksamkeit beweisen. Vielmehr wird er von Gott angenommen, noch bevor er etwas leisten kann. Diese Perspektive entlastet Leitungsverantwortliche von dem Druck, immer stark, erfolgreich und verfügbar sein zu müssen. Gerade im Hinblick auf emotionale Resilienz ist dieser Gedanke von grosser Bedeutung. Wer seinen Wert ausschliesslich an Leistung knüpft, erlebt Krisen, Misserfolge oder persönliche Grenzen schnell als Bedrohung der eigenen Identität. Wird die eigene Identität dagegen in Gottes Gnade verankert, verlieren Erfolg und Scheitern ihre absolute Bedeutung. So entsteht ein innerer Freiraum, um Belastungen realistischer wahrzunehmen und mit den eigenen Grenzen konstruktiver umzugehen.

Für freikirchliche Leitungsverantwortliche bedeutet dies, regelmässig zu reflektieren, worauf ihr Selbstwert gründet. Emotionale Resilienz wird gefördert, wenn die eigene Identität nicht primär aus dem Dienst, sondern aus der Beziehung zu Gott abgeleitet wird. Die Orientierung an Gottes Gnade schützt vor Überforderung, Perfektionismus und langfristiger Erschöpfung.

5.5 Hoffnungsperspektive im Umgang mit Krisen

Auch freikirchliche Leitungsverantwortliche sehen sich mit Krisen, Scheitern und Leid konfrontiert. Emotionale Belastungen lassen sich nicht vollständig vermeiden, selbst dann nicht, wenn ausreichend Ressourcen, geistliche Praktiken oder soziale Unterstützung vorhanden sind. Damit stellt sich die Frage, worin emotionale Resilienz aus christlicher Perspektive besteht, wenn Belastungen nicht überwunden werden können.

Das salutogenetische Modell weist darauf hin, dass Gesundheit nicht die Abwesenheit von Belastungen bedeutet, sondern wie diese eingeordnet und bewältigt werden (Kapitel 3.2.1). Dabei kommt insbesondere der Sinnhaftigkeit eine wichtige Bedeutung zu, da Menschen Belastungen eher bewältigen können, wenn sie diese als bedeutsam erleben.

Die biblisch-theologische Reflexion hat jedoch gezeigt, dass Sinn aus christlicher Perspektive nicht primär aus erfolgreicher Bewältigung entsteht (Kapitel 4.3). Die Psalmen und das Buch Hiob machen deutlich, dass Leid, Zweifel und Klage zum Glaubensleben gehören können, ohne die Beziehung zu Gott aufzuheben (Kapitel 4.1.1). Ebenso zeigt die paulinische Theologie, dass Schwachheit und Belastung nicht als Zeichen göttlicher Abwesenheit verstanden werden müssen, sondern Orte sein können, an denen Gottes Gnade besonders erfahrbar wird (Kapitel 4.2.4).

Für freikirchliche Leitungsverantwortliche bedeutet dies, dass sie Krisen nicht zwangsläufig als Scheitern ihrer Berufung interpretieren müssen. Emotionale Resilienz zeigt sich vielmehr darin,

auch unter Belastung an Gottes Gegenwart festzuhalten und hoffnungsvoll weiterzugehen. Dabei gewinnt die christliche Hoffnungsperspektive eine besondere Bedeutung. Wie in Kapitel 4 aufgezeigt wurde, verweist das Neue Testament über die gegenwärtige Erfahrung von Gesundheit hinaus auf die zukünftige Vollendung durch Gott. Gesundheit, Heil und Ganzheit bleiben in dieser Welt stets unvollständig und bruchstückhaft. Die christliche Hoffnung gründet deshalb nicht auf der Erwartung eines leidfreien Lebens, sondern auf der Zusage, dass Gott seine Schöpfung vollenden wird (Kapitel 4.1.2).

Für die Förderung emotionaler Resilienz bedeutet dies, Belastungen im Horizont dieser Hoffnung zu betrachten. Die Gewissheit, dass das eigene Leben letztendlich von Gottes Treue getragen wird, kann helfen, auch in schwierigen Situationen innerlich stabil zu bleiben. Hoffnung wird dadurch zu einer zentralen Ressource emotionaler Resilienz, die nicht auf menschlicher Stärke beruht, sondern auf den Verheissungen Gottes.

5.6 Zwischenfazit

Die praktische Auseinandersetzung hat gezeigt, dass die Förderung der emotionalen Resilienz freikirchlicher Leitungsverantwortlicher nicht auf einzelne Massnahmen reduziert werden kann. Sie entsteht vielmehr im Zusammenspiel persönlicher, sozialer, geistlicher und theologischer Ressourcen.

Die entwickelten Impulse lassen sich zugleich entlang der drei Dimensionen des Kohärenzgefühls strukturieren. Die Reflexion der eigenen Rolle sowie von Belastungen und Krisen stärkt das Verständnis für den pastoralen Dienst. Gemeinschaft, Selbstfürsorge und geistliche Ressourcen fördern die Handhabbarkeit, indem sie den Zugang zu tragenden Widerstandsressourcen ermöglichen. Die Verankerung der eigenen Identität in Gottes Gnade sowie die Orientierung an Berufung und Hoffnung stärken schliesslich die Sinnhaftigkeit des Dienstes. Somit lässt sich emotionale Resilienz sowohl salutogenetisch als auch theologisch als Zusammenspiel von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit definieren.

Die biblisch-theologische Reflexion erweitert diese Perspektive jedoch entscheidend. Emotionale Resilienz gründet nicht allein auf menschlichen Ressourcen, sondern wesentlich auf der Beziehung zu Gott. Die Annahme der eigenen Begrenztheit, die Verankerung der Identität in Gottes Gnade sowie die Hoffnung auf seine zukünftige Vollendung ermöglichen einen Umgang mit Belastungen, der über reine Bewältigungsstrategien hinausgeht. Aus christlicher Perspektive zeigt sich emotionale Resilienz somit nicht primär in dauerhafter Leistungsfähigkeit, son-

dern in der Fähigkeit, auch in Krisen an Gottes Gegenwart festzuhalten und sich von seiner Gnade tragen zu lassen.

Damit wird deutlich, dass das salutogenetische Modell wertvolle Impulse für die Förderung emotionaler Resilienz liefert, die jedoch erst im Licht des christlichen Glaubens ihre volle Tragweite für den freikirchlichen Leitungskontext entfalten.

6 Schlussfolgerung

In diesem Kapitel werden die zentralen Ergebnisse der Arbeit zusammengefasst, die Forschungsfrage beantwortet und die Grenzen der Untersuchung reflektiert. Abschliessend folgt ein persönliches Fazit.

6.1 Zusammenfassung der Forschungsergebnisse

Ausgangspunkt dieser Arbeit war die Beobachtung, dass freikirchliche Leitungsverantwortliche häufig hohen emotionalen Belastungen ausgesetzt sind. Die enge Verbindung von persönlicher Identität, geistlicher Berufung und praktischer Verantwortung führt zwar zu einer hohen Sinnorientierung, begünstigt jedoch gleichzeitig auch Überforderung, emotionale Erschöpfung und Burnout. Empirische Untersuchungen zeigen, dass pastorale Leitungspersonen einem erhöhten Risiko emotionaler Belastungen ausgesetzt sind.

Vor diesem Hintergrund wurde zunächst die Bedeutung emotionaler Resilienz für eine langfristig tragfähige Leiterschaft herausgearbeitet. Emotionale Resilienz wurde dabei als die Fähigkeit definiert, belastende Gefühle wahrzunehmen, zu regulieren und konstruktiv zu verarbeiten. Als theoretischer Bezugsrahmen diente das salutogenetische Modell von Aaron Antonovsky, welches den Fokus nicht auf die Entstehung von Krankheit, sondern auf die Bedingungen von Gesundheit richtet. Die Analyse des Modells zeigte, dass insbesondere das Kohärenzgefühl mit seinen drei Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit einen wichtigen Beitrag zum Verständnis emotionaler Resilienz leisten kann. Demnach bleiben Menschen insbesondere dann gesund und belastbar, wenn sie ihre Lebenssituation als verstehbar, bewältigbar und sinnvoll erleben.

Die anschliessende theologische Reflexion machte deutlich, dass es zwischen dem salutogenetischen Modell und dem christlichen Glauben sowohl Berührungspunkte als auch grundlegende Unterschiede gibt. Insbesondere das ganzheitliche Verständnis des Menschen, die Bedeutung von Sinn, Hoffnung, Gemeinschaft und tragenden Ressourcen sind anschlussfähig. Gleichzeitig wurde sichtbar, dass die biblische Perspektive das salutogenetische Modell erweitert und korrigiert. So erscheint Gesundheit im Alten und Neuen Testament nicht primär als Ergebnis erfolgreicher Bewältigungsprozesse, sondern als Gabe Gottes. Zudem bleiben Leid, Krankheit und menschliche Begrenztheit auch dort Realität, wo Glaube und tragende Ressourcen vorhanden sind. Dies wurde besonders deutlich in der theologischen Vertiefung der drei Dimensionen des Kohärenzgefühls. Aus christlicher Perspektive gründet Verstehbarkeit nicht auf vollständi-

ger Erklärbarkeit, sondern auf dem Vertrauen in die Treue Gottes und seine göttliche Offenbarung. Handhabbarkeit entsteht nicht allein aus menschlichen Ressourcen, sondern aus der Erfahrung göttlicher Gnade und tragender Gemeinschaft. Sinnhaftigkeit schliesslich wurzelt in der Beziehung zu Gott und der Hoffnung auf seine zukünftige Vollendung.

Auf dieser Grundlage wurden praktische Impulse für freikirchliche Leitungsverantwortliche entwickelt. Dabei zeigte sich, dass emotionale Resilienz durch die bewusste Wahrnehmung eigener Grenzen, durch tragfähige Beziehungen, durch geistliche Praktiken, durch eine an Gottes Gnade orientierte Identität sowie durch eine christliche Hoffnungsperspektive gefördert werden kann. Resilienz bedeutet aus christlicher Sicht nicht die Vermeidung von Belastungen, sondern die Fähigkeit, auch unter schwierigen Umständen an Gottes Gegenwart festzuhalten.

6.2 Beantwortung der Forschungsfrage

Die Forschungsfrage lautete: „Wie kann die emotionale Resilienz freikirchlicher Leitungsverantwortlicher im Spannungsfeld zwischen geistlicher Berufung und emotionaler Belastung unter Rückgriff auf das salutogenetische Modell nach Antonovsky theologisch reflektiert und praktisch gefördert werden?“

Die Untersuchung hat ergeben, dass das salutogenetische Modell einen hilfreichen theoretischen Rahmen bietet, um emotionale Resilienz im pastoralen Kontext zu verstehen. Insbesondere das Kohärenzgefühl ermöglicht eine differenzierte Betrachtung der Faktoren, die es Menschen ermöglichen, trotz Belastungen gesund und handlungsfähig zu bleiben. Gleichzeitig wurde deutlich, dass das Modell aus theologischer Perspektive einer kritischen Einordnung bedarf. Die christliche Anthropologie relativiert jede Vorstellung von Gesundheit als vollständig verfügbare oder kontrollierbare Grösse. Die menschliche Existenz bleibt von Begrenztheit, Leid und der Abhängigkeit von Gott geprägt. Deshalb kann emotionale Resilienz nicht ausschliesslich als Ergebnis erfolgreicher Ressourcenaktivierung verstanden werden.

Aus christlicher Perspektive zeigt sich emotionale Resilienz vielmehr in der Fähigkeit, Belastungen im Vertrauen auf Gottes Gegenwart zu bewältigen, die eigenen Grenzen anzunehmen und auch in Krisen an Hoffnung und Sinn festzuhalten. Das salutogenetische Modell kann hierzu wertvolle Impulse liefern, wird jedoch durch die biblische Perspektive ergänzt. Die Beziehung zu Gott, die Erfahrung seiner Gnade sowie die Hoffnung auf seine zukünftige Vollendung sind zusätzliche Ressourcen, die über das ursprüngliche Modell Antonovskys hinausgehen.

Die emotionale Resilienz freikirchlicher Leitungsverantwortlicher wird daher insbesondere dort gefördert, wo persönliche, soziale und geistliche Ressourcen zusammenwirken, und in einer tragenden Gottesbeziehung verankert sind.

6.3 Persönliches Fazit

Die Auseinandersetzung mit dem Thema hat verdeutlicht, wie eng geistliche Leitungsverantwortung und emotionale Belastung miteinander verbunden sein können. Besonders eindrücklich war die Erkenntnis, dass emotionale Resilienz nicht in erster Linie durch besondere Stärke oder aussergewöhnliche Belastbarkeit entsteht. Vielmehr zeigt sie sich darin, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, Hilfe anzunehmen und sich auch in schwierigen Lebensphasen von Gottes Gnade tragen zu lassen.

Die Beschäftigung mit der Salutogenese hat meinen Blick nachhaltig dafür geschärft, Belastungen nicht als Bedrohung, sondern im Licht der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zu betrachten. Ebenso wurde mir bewusst, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist, sondern durch unterschiedliche Ressourcen gefördert werden kann. Gleichzeitig hat die theologische Reflexion gezeigt, dass menschliches Leben immer von Begrenztheit geprägt bleibt und letztlich auf Gottes Wirken angewiesen ist.

Gerade für freikirchliche Leitungsverantwortliche ist es deshalb wichtig, emotionale Gesundheit nicht als Nebensache, sondern als wesentlichen Bestandteil verantwortlicher Leiterschaft zu betrachten. Die Hoffnung dieser Arbeit besteht darin, einen Beitrag dazu zu leisten, dass Leitungsverantwortliche ihren Dienst langfristig gesund, nachhaltig, reflektiert und in der Gewissheit, von Gott getragen zu werden, ausüben können.

Literaturverzeichnis

Antonovsky, Aaron (1979): *Health, stress, and coping*, San Francisco: Jossey-Bass Publ.

Antonovsky, Aaron (1987): *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*, San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.

Barna, Group (2017): The State of Pastors. Volume 1, [online] <https://access.barna.com/reports/the-state-of-pastors> [09.04.2026].

Barna, Group (2024): *The State of Pastors. Volume 2: How Today's Church Leaders Are Pursuing Resilience and Stepping into a Hopeful Future.*, Ventura: Barna Resources.

Burns, Bob, Donald Guthrie und Tasha Chapman (2013): *Resilient ministry: what pastors told us about surviving and thriving*, [E-Book] Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

EDK, Evangelische Kirche in Deutschland (2019): *Stadt, Land, Frust? eine Greifswalder Studie zur arbeitsbezogenen Gesundheit im Stadt- und Landpfarramt*, Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt.

Faltermaier, Toni (2022): *Gesundheitspsychologie*, 3. Aufl., Stuttgart: W. Kohlhammer.

Fröhlich-Gildhoff, Klaus und Maike Rönau-Böse (2022): *Resilienz*, 6. Auflage, München: UTB.

Habermann-Horstmeier, Lotte (2017): *Gesundheitsförderung und Prävention: kompakte Einführung und Prüfungsvorbereitung für alle interdisziplinären Studienfächer*, Göttingen: Hogrefe.

Hafemann, Scott (2000): *A Call to Pastoral Suffering: The Need for Recovering Paul's Model of Ministry in 2 Corinthians*, [E-Book] Louisville, KY: Southern Baptist Journal of Theology.

Hanser, Anja (2019): Beanspruchungserkrankungen im Pfarramt, in: Benjamin Stahl Evangelische Kirche in Deutschland EDK Michael Herbst und Institut zur Erforschung von Evangelisation und Gemeindeentwicklung (Hrsg.), *Stadt, Land, Frust? eine Greifswalder Studie zur arbeitsbezogenen Gesundheit im Stadt- und Landpfarramt*, Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt, 45–122.

Herbst, Michael (2019): „Trachtet zuerst“ nach mündigen Gemeinden..., in: Benjamin Stahl Evangelische Kirche in Deutschland EDK Anja Hanser und Institut zur Erforschung von Evangelisation und Gemeindeentwicklung (Hrsg.), *Stadt, Land, Frust? eine Greifs-*

- walder Studie zur arbeitsbezogenen Gesundheit im Stadt- und Landpfarramt, Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt, 171–193.
- Heyl, Andreas von (2003): *Zwischen Burnout und spiritueller Erneuerung: Studien zum Beruf des evangelischen Pfarrers und der evangelischen Pfarrerin*, Frankfurt am Main New York: Lang.
- Jacobs, Christoph (1999): *Salutogenese Eine pastoralpsychologische Studie zu seelischer Gesundheit, Ressourcen und Umgang mit Belastung bei Seelsorgern*, Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Passau.
- Langwara, Mauritz (2024): Die vier Arten individueller Resilienz, Emotionale Resilienz, [online] <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/vier-arten-individueller-resilienz/> [09.06.2026].
- Linde, van der Mauritz (2024): Die vier Arten individueller Resilienz, Emotionale Resilienz, [online] <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/vier-arten-individueller-resilienz/> [09.06.2026].
- Lindström, Bengt und Monica Eriksson (2019): *Salutogenese kennen und verstehen: Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung*, Bern: Hogrefe.
- Müller, Markus (2015): Salutogenese aus neutestamentlicher Perspektive, in: Andreas von Heyl Konstanze Evangelia Kemnitzer und Klaus Raschzok (Hrsg.), *Salutogenese im Raum der Kirche Ein Handbuch*, Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt GmbH, 103–114.
- Müller-Friese, Anita (2017): *Gott und Mensch: Orientierungswissen Anthropologie*, Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Packiam, Glenn (2022): *The Resilient Pastor: Leading Your Church in a Rapidly Changing World*, Grand Rapids: Baker Books.
- Popkes, Wiard (2013): Theologischer Handkommentar zum Neuen Testament. 14: Der Brief des Jakobus / von Wiard Popkes, in: Leipzig: Evang. Verl.-Anst.
- Schirmacher, Thomas und Hans-Georg Wünc (2011): *Gottes Ordnungen: Staat und Recht; [Lektion 58-66]*, 5. Aufl., [E-Book] Hamburg: Reformatorischer Verl. Beese [u. a.].
- Schmelzer, Carsten (2013): *Heilung: Was wir glauben und erwarten dürfen*, [E-Book] Holzgerlingen: SCM R.Brockhaus.

- Schnabel, Eckhard J. (2016): *Der Brief des Paulus an die Römer: Kapitel 6-16*, Witten: SCM R. Brockhaus.
- Seiler, Stefan (2015): Salutogenese aus alttestamentlicher Sicht, in: Andreas von Heyl Konstanze Evangelia Kemnitzer und Klaus Raschzok (Hrsg.), *Salutogenese im Raum der Kirche Ein Handbuch*, Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt GmbH, 87–101.
- Sutherland, Dawn Lewis (2025): *From Babel to AI: Idolatry, Transhumanism, and the Crisis of Imago Dei*, Eugene: Wipf & Stock Publishers.
- Underwood, Grant (2025): *Latter-day Saint theology among Christian theologies*, [E-Book] Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company.
- Wolff, Christian (1996): *Der erste Brief des Paulus an die Korinther*, Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt.