

Crafting fördert die Krisenbewältigung

INTERVIEW MIT DR. REBECCA BRAUCHLI

O. Bahrs: Guten Tag, Frau Dr. Brauchli, ich freue mich sehr, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview genommen haben und bin gespannt. Der Titel Ihres im Druck befindlichen Textes klingt hochaktuell: „Staying healthy during COVID-19 crisis: Well-being and salutogenic crafting among German and Swiss working population.“ Vielleicht mögen Sie einfach ein bisschen was über Ihre Studie erzählen?

R. Brauchli: Gerne. Wir sind Ende 2018 mit einer 3 welligen Studie gestartet mit der Idee zu überprüfen, ob *Crafting*, das aktive Gestalten vom eigenen Leben, tatsächlich zu einem höheren Kohärenzsinn führt und umgekehrt. Es geht uns darum die grundsätzliche Frage zu beantworten: Kann *Crafting* zum salutogenen Lebensstil beitragen? Es gibt unterschiedliche Formen von *Crafting*: Beispielsweise kann man die Arbeitswelt so gestalten, dass dies kohärenzfördernd ist, und man kann auch das Privatleben und die Freizeit so gestalten, dass dies zu einem höheren Kohärenzsinn führen sollte.

Was ist Crafting?

O. Bahrs: Den Begriff des Craftings kenne ich bislang nicht. Woher kommt der?

R. Brauchli: Gut, dass Sie nachfragen. Anfangs dieses Jahrtausends haben zwei kanadische Forscherinnen im Rahmen einer Interventionsstudie zu den Arbeitsbedingungen von Mitarbeitern in einem Krankenhaus eine interessante Beobachtung gemacht. Unter dem Putzpersonal gab es eine Gruppe von Angestellten, die ganz anders mit ihrer Aufgabe umgegangen sind, als man es er-

wartet hätte. Diese Leute haben *aktiv* ihre Tätigkeit so gestaltet, dass sie zu ihrem Sinnerleben beiträgt. Eine Mitarbeiterin sagte: „*Wenn ich putze und dieses Krankenhaus damit hygienisch rein halte, trägt dies zur Volksgesundheit bei, weil es verhindert, dass Infektionskrankheiten sich ausbreiten können.*“ Und so hat sie rein kognitiv ihrer Arbeit einen Sinn verliehen, der dazu beigetragen hat, dass ihr Leben, ihre Arbeit, viel sinnhafter geworden ist. Das haben diese beiden kanadischen Forscherinnen *Job-Crafting* genannt, also das Basteln am Job, so dass dieser als sinnhaft erlebt wird.

Crafting kann ganz auf einer instrumentellen Ebene stattfinden, indem man beispielsweise aktiv zum Vorgesetzten geht und um Feedback fragt und damit die Arbeit gestaltet. Ein anderes typisches Beispiel ist: Man hat vielleicht eher einen Routine-Job, der einem nicht so viel gibt, und sucht dann aktiv nach Aufgaben, die für einen selber mehr Sinn generieren. Man kann z. B. ein Fest fürs ganze Team organisieren und einen Anlass schaffen, der dann den Teamzusammenhalt fördert. Das Konstrukt *Job-Crafting* fasst viele kleine Einzelmaßnahmen zusammen, denen gemeinsam ist, dass sie vom Individuum ausgehend *selbst gesteuert* sind und *eigeninitiativ umgesetzt* werden. Den bemerkenswerten Aspekt der Sinnhaftigkeit, der in der Salutogenese zentral ist, haben die Forscher, die das Konzept des *Crafting* geprägt haben und prägen, nicht so auf dem Schirm. Wir fanden, dass der *Crafting*-Ansatz hervorragend zum Konzept der Salutogenese passt, und wollten das Verhältnis genauer untersuchen.

O. Bahrs: Mich erinnert das an den Begriff des Copings.

R. Brauchli: Ja, man kann es als Unterform des Copings sehen. Beim Coping gibt es ja verschiedene Formen, grob gesagt: pro-

blemlöse-orientierte und emotional-kognitive. Anders als beim Crafting kommen beim klassischen Coping aber eher *reaktive* Strategien und Verhaltensweisen zum Zuge: Man ist in einer stressreichen Situation und geht dann mit dem Stress um, hat also einen negativen Fokus. Natürlich gibt es auch Coping-Forscher, die die Proaktivität des Bewältigens mitdenken und sagen, dass man eine Situation schon so kreiert, dass sie eben gar nicht erst zu Stress führt. Deshalb sage ich: Crafting wird auch als Unterform vom Coping verstanden.

O. Bahrs: Crafting ist aber nicht originär auf gesundheitliche Belange oder auf die Bewältigung von Problemen bezogen, sondern auf die Gestaltung der Arbeitswelt.

R. Brauchli: Genau. Wobei sich Crafting auch auf die Zeit außerhalb der Berufsarbeit beziehen kann. Wenn man erfolgreich craftet, wäre klassisches Coping gar nicht notwendig.

Crafting und Kohärenzsinn

Weil der Aspekt der Sinnhaftigkeit so zentral ist, passt das Konzept so gut zur Salutogenese. Wir versuchen als Wissenschaftler das Crafting-Konzept auch in den Alltag der Menschen zurückzubringen. Dabei haben wir oft schon gehört: „*Ja, das können ja nur die machen, die eh schon privilegiert sind. Nur diejenigen, die einen großen Handlungsspielraum haben, können ihre Arbeit auch aktiv gestalten.*“ Da ist schon was dran, aber es gibt zahlreiche Gegenbeispiele. Ich hatte ja schon den Fall aus der Vorstudie geschildert, wo deutlich wurde, dass man wirklich auch rein kognitiv die ganze Situation anders wahrnehmen kann. Die Crux ist ein bisschen, dass das Crafting nicht allen einfach zur Verfügung steht. Manche Leute machen das ganz natürlich, die sind sozusagen einfach damit gesegnet, ihre Welt immer wieder so wahrnehmen und gestalten zu können, dass dies für sie Sinn ergibt und zu Kohärenzerleben führt. Es scheint aber ein bisschen schwierig, dies auch *aktiv herzustellen*. Es gibt zwar schon einige Interventionen, die auf diesem Ansatz fußen. Aber es ist recht schwierig, den Leuten beizubringen, Crafting Verhalten auch im Alltag zu zeigen. Da wird es wichtig fördernde Bedingungen zu schaffen. Wenn wir mit einem Unternehmen oder mit einem Team oder einer Führungsperson sprechen, heben wir hervor, dass man genügend Freiräume schaffen sollte in der Arbeit, damit die Möglichkeit zum Crafting besteht. Grundsätzlich sind die Gedanken natürlich immer frei, mehr oder weniger. In den westlichen Ländern kann man ja relativ frei seine Aufgabe oder eine Tätigkeit gestalten, da kann man relativ viel machen. Allerdings sieht man auch, dass die Chance zum Craften mit dem Grad der Autonomie steigt, über den eine Person verfügt – und das hängt natürlich häufig auch mit der Hierarchie und dem beruflichen Status zusammen.

O. Bahrs: Nun denkt man bei den Putzfrauen aus Ihrem anfänglichen Beispiel zunächst ja eher nicht an große Handlungsautonomie. Weiß man, was es diesen Menschen möglich gemacht hat

dennoch zu craften? Hatten sie besondere biografische Erfahrungen? Kann es sein, dass diese Menschen schon über ein höheres Kohärenzgefühl verfügt haben?

R. Brauchli: Das möchten wir mit unserer Studie genau herausfinden. Man weiß, dass diese Menschen generell optimistischer sind. Wir wollen genau dieser Frage nach dem Zusammenhang von Crafting und Kohärenzsinn nachgehen. Es ist plausibel, dass Leute, die craften und darüber Sinn generieren in einer Tätigkeit, die vordergründig nicht wahnsinnig sinnhaft erscheint, oder die auch im Privatleben Sinn generieren, dass diese Leute ein höheres Maß an Kohärenzgefühl erleben. Und umgekehrt, wie Sie es gesagt haben, denken wir auch, dass Leute, die über einen ausgeprägteren Kohärenzsinn verfügen, dann auch eher craften. Wir erwarten also eine reziproke Beziehung. Wir haben das zwar bis jetzt noch nicht so elaboriert untersucht, wie wir es gerne würden. Aber wir können auf der Basis von Querschnittsdaten einen schönen Zusammenhang zwischen den verschiedenen Formen des Crafting-Verhaltens und dem Kohärenzgefühl zeigen. Interessanterweise vor allem im Freizeitbereich, also dem Bereich des *Off-Job-Craftings*. Es gelingt also, aktiv Sinn außerhalb der Arbeit zu generieren, und das hängt offenbar sehr stark mit dem Sense of Coherence zusammen. Wir haben insgesamt positive Korrelationen zwischen Crafting und SOC gefunden, beim Job-Crafting liegen die Werte über alle Wellen so bei .2 und beim Off-Job Crafting bei .4 bis .5, da sind die Zusammenhänge deutlich höher. Wir vermuten, dass dies an den größeren Möglichkeiten zur freien Gestaltung im Freizeitbereich liegt – oder zumindest mit dem Gefühl zusammenhängt, dass man diese Möglichkeiten hat.

Längsschnittstudie ermöglicht Erhebung von Veränderungen in der Corona-Krise

Das übergeordnete Ziel unserer Studie ist es diese verschiedenen Formen des Crafting-Verhaltens zu erfassen, den Kohärenzsinn (allgemein und arbeitsbezogen) zu eruieren, und dann haben wir noch verschiedene Gesundheits- und Wohlbefindens-Indikatoren. Wir haben verschiedene Ressourcen im Privaten und bei der Arbeit erhoben usw.. Also wir haben da ein großes Fragen-Set, ein schönes Sample von insgesamt mehr als 1 000 erwerbstätigen Personen zwischen 18 und 65 Jahren, die wir in drei Wellen (Dezember 2018, März 2019 und Juni 2019) in der Schweiz, Österreich und Deutschland befragt hatten. Die Befragten waren in den unterschiedlichsten Bereichen tätig.

Als dann die Corona-Pandemie ausgebrochen ist im März 2020, waren wir, wie alle anderen auch, logischerweise zuerst mal sehr erschüttert und haben dann nachgedacht: Wie können wir mit unserem Wissen einen Beitrag leisten und Leuten Empfehlungen geben, wie sie diese Krise besser meistern können? Wir dachten, dass die home-office Regelungen eine zentrale Rolle spielen und wir bei den von uns im Juni 2019 zuletzt befragten Erwerbstätigen

gen in Erfahrung bringen können, wie es ihnen jetzt geht, und so Veränderungen herausarbeiten können. Wir haben erwartet, dass sich die Einschätzung über ihre Ressourcensituation sowie Wohlbefinden und Gesundheit verschlechtert hat. Und wir haben vermutet, dass Leute, die eher ihre Situation craften – beim Job oder außerhalb des Jobs oder auch beides –, dass diese Leute besser in der Lage sind, ihr Wohlbefinden auch während der Krise aufrechtzuerhalten. Wir haben Anfang April 2020 die erste Erhebung durchgeführt und im Juni/Juli die zweite Erhebung. Jetzt sind wir mitten in den Auswertungen und möchten erste Ergebnisse mit Ihnen teilen.

Ein überraschendes Zwischenergebnis: Trotz Krise gestiegenes Wohlbefinden

Die Daten von der April-Befragung haben uns ein bisschen, nein: sehr überrascht, denn das Wohlbefinden hat in dieser Gruppe von Erwerbstätigen gar nicht abgenommen, sondern eher sogar zugenommen gegenüber den Rückmeldungen von 2019. Ganz erklären können wir uns das noch nicht. Prof. Georg Bauer (der Instituts- und Projektleiter, OB) meinte, dass das subjektive Urteil über das eigene Wohlbefinden ja auch geprägt sei über ein Referenzurteil, wobei es uns in der Schweiz und in Deutschland ja verhältnismäßig immer noch gut geht. Auch wenn das Gesundheitssystem an seine Kapazitätsgrenzen kommt, so haben wir doch immer noch einigermaßen Vertrauen in unser Gesundheitssystem. Wir haben hoffentlich genügend Plätze für die Patienten auf der Intensivstation, wir haben Medikamente usw., grundsätzlich ist die Situation im Vergleich zu Drittweltländer oder Entwicklungsländern sicherlich noch gut. Und da kann man auch sagen, dass unser Wohlbefinden auch dadurch geprägt wurde, dass wir sagen konnten: Ja, trotz der Krise geht es uns gut und wir sind froh, dass wir wenigstens diese Stabilität und Sicherheit in unserem Land haben.

O. Bahrs: Wie haben Sie in der Befragung den Bezug zu Corona hergestellt? Haben Sie direkt Fragen dazu gestellt oder ergab sich das bei der Auswertung über den Befragungszeitpunkt?

R. Brauchli: Wir haben beides gemacht und zudem die Fragen im Juni noch mal gestellt, so dass wir dann einen Prä-Post-Vergleich machen können. Wir wollten wissen, wie z. B. sich der Anteil von Home-office verändert hat, wie sich die Betreuungsaufgaben verändert haben. Dann natürlich auch, ob Kurzarbeit ein Thema war, ob sogar Kündigungen ein Thema waren und so weiter. Es gab schon einige Covid-19-spezifische Fragen, die wir gestellt haben.

Wir dachten ursprünglich ja, dass es vielen schlechter gehen würde, und wir wollten wissen, welcher Gruppe von Leuten es gelingt, ihr Wohlbefinden trotzdem einigermaßen aufrecht zu erhalten und ob in dieser Gruppe auffallend viele sind, die stark craften? Den vermuteten Abfall im Wohlbefinden konnten wir in unseren Daten nicht zeigen, aber bei näherer Analyse wurde im

Prä/Post-Vergleich deutlich, dass diejenigen, die wenig craften, eher eine Verschlechterung erlebt haben oder vielleicht ihren Zustand gerade aufrecht erhalten konnten, während es der stark craftenden Gruppe deutlich besser ging. Wir können keine Kausalschlüsse ziehen, aber man kann schon sehen, dass die Craftenden besser durch die Krise kommen.

Die Chancen zum Crafting sind ungleich verteilt

O. Bahrs: Sind diese beiden Gruppen von den objektiven Möglichkeiten, den Arbeitsplatz oder das Arbeitsleben zu gestalten, vergleichbar?

R. Brauchli: Eben nicht. Autonomie ist natürlich bei „high-craftenden“ höher, und ich nehme auch an, dass Drittvariablen eine Rolle spielen. Ich habe mir bei den Analysen auch verschiedene Subgruppen angeschaut wie z. B. im Hinblick auf Betreuungstätigkeiten. Für den beruflichen Bereich sind Aussagen schwierig, weil so unterschiedliche Situationen wie Kinderbetreuung oder Pfllegetätigkeit im Krankenhaus zusammengefasst wurden und unsere Daten keine Differenzierung erlauben. Aber für diejenigen, die mit der Betreuung eigener Kinder befasst waren, zeigte sich ein deutlicher Unterstützungsbedarf.

O. Bahrs: In der Gesundheitsversorgung gibt es den Begriff des *inverse care laws*, was meint, dass bei denen, die am nötigsten eine gesundheitliche Unterstützung brauchen, am wenigsten ankommt – und umgekehrt. Gilt dies für das Crafting analog? Ist es so, dass diejenigen, die die besten Möglichkeiten zur Gestaltung hatten, ihr Potenzial noch besser ausschöpfen können?

R. Brauchli: Ja. Wir erleben auch immer wieder bei unseren Interventionen in Betrieben, dass die privilegierten Teams, die privilegierten Mitarbeitenden, am meisten von diesen Interventionen profitieren. Diejenigen, denen es eh schon nicht so gut geht, sind schwierig zu erreichen. Das ist definitiv so.

Ich möchte noch auf den Sense of Coherence zu sprechen kommen. Ich habe mir die Werte für Ende 2018, Frühling 19, Sommer 19, Frühling 20 und Sommer 20 angeschaut. Beim Kohärenzssinn haben wir eine kontinuierliche Steigerung von Befragung zu Befragung. Zwar nicht viel, aber eine eindeutige Tendenz. Auch im Hinblick auf die Wohlbefinden-Indikatoren wie Zufriedenheit mit dem Privatleben, mit dem Berufsleben sehen wir vom Juni 2018 bis in den Frühling 2020 signifikante Verbesserungen. Im Juni hat das wieder ein bisschen abgenommen. Wir bereiten jetzt eine neue Befragungswelle vor – und ich erwarte jetzt, ehrlich gesagt, bei diesen Indikatoren eine Verschlechterung. Aber das hab ich schon im Frühling erwartet und bin auch überrascht worden. So ganz sicher bin ich mir nicht.

O. Bahrs: Werden Sie wieder dieselben Leute befragen?

R. Brauchli: Teilweise. Wir haben schon im Frühjahr und Sommer Österreich nicht in die Befragung einbezogen, weil es in den Ländern unterschiedliche Situationen und auch unterschiedliche Maßnahmen der Regierung gibt. Das müssen wir berücksichtigen, und bei drei Ländern wäre das noch schwieriger gewesen. Jetzt ist die Situation sehr unübersichtlich. Wir haben uns entschieden, dass wir die Erhebungsunterlagen bis Ende Oktober parat haben und dann jederzeit starten können. Wir versuchen abzuwarten, bis wir eine mehr oder weniger einheitliche Situation zumindest innerhalb der beiden Länder haben. Also wenn sich Deutschland und die Schweiz unterschiedlich darstellen, dann könnten wir das bei der Auswertung berücksichtigen. Aber wenn die Maßnahmen weiter so stark regional variieren, dann ist das schwierig. Deshalb werden wir nächste Woche beraten und wohl noch zwei, drei Wochen zuwarten.

Wie lassen sich Bedingungen fürs Crafting fördern?

O. Bahrs: Ja, spannend fände ich, wenn Sie der Frage weiter nachgehen, was macht das Craften möglich? Biographische Daten haben Sie, von den Befragten nicht, ne? Man könnte ja die These haben, dass diejenigen, die gut craften können, schon eine Reihe von Krisen in ihrem Leben erfolgreich bewältigt haben.

R. Brauchli: Ja, wir haben in unseren Erhebungen auch nach wichtigen Lebensereignissen gefragt, aber keine Zusammenhänge gefunden. Da müsste man wirklich ganz vertieft schauen. Wir haben bislang noch keine gute Lösung gefunden. Man braucht gute Indikatoren, um zu sehen, wie sich das Crafting unterscheidet. Vielleicht könnte man über eine große Studie Leute identifizieren, die in besonderem Maße craften, und diese dann speziell interviewen. Das haben wir schon länger auf dem Plan. Aber das ist sehr aufwändig.

O. Bahrs: Ja. Ich fände das total spannend. Also, ich fasse mal zusammen: Sie haben in Ihrer bisherigen Analyse feststellen können, dass wider Erwarten die Menschen doch besser mit der Situation der Corona-Krise zurecht gekommen sind, und dabei spielt das *Crafting* eine zentrale Rolle. Es gibt sicher Unterschiede, die mit den vorhandenen Möglichkeiten zur Gestaltung oder auch mit bei den einzelnen schon vorhandenen Potentialen zusammenhängen. Aber, wenn ich Sie richtig verstanden habe, kann man auch ein bisschen zur Verbesserung der Bedingungen beitragen: z. B. durch betriebliche Gesundheitsförderung und Organisationsentwicklung. Und die Einzelnen können natürlich auch versuchen, ihre Ressourcen zu stärken.

R. Brauchli: Ja, genau, und auch die Führung ist wichtig. Das Führungspersonal sollte den Leuten mehr Freiräume geben, dieses *Crafting* dann auch umzusetzen – und das gilt natürlich auch für die Führungspersonen selbst. ***Es ist beeindruckend zu erleben, wie die Menschen als Überlegungskünstler immer wieder Krisen bewältigen – das konnten wir auch mit Bezug auf Corona sehen.***

O. Bahrs: Wunderbar, das ist ein schöner Abschluss. Liebe Frau Brauchli, ich danke für das Gespräch!

Rebecca Brauchli,

Dr. Sc. ETH, Senior Lehrbeauftragte und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich. Rebecca Brauchli arbeitet seit 2011 als Forscherin und Projektleiterin am Zentrum für Salutogenese an der Universität Zürich. Ihr primäres Forschungsgebiet befasst sich mit der theoretischen und praktischen Untersuchung der positiven und negativen Auswirkungen der Arbeitsbedingungen auf Gesundheit und Wohlbefinden sowie auf das Privatleben. Sie studierte Psychologie an der Universität Zürich (Psychologische Methoden und Statistik) und promovierte an der ETH Zürich.

