Sturm im Inneren

Angst, Depression und spirituelle Hilfesuche
unter indonesischen Kadetten der Seefahrt
im Fokus des Integrativen Weisheitskompasses

Norbert Rieser

Wissenschaftlicher Grundsatzessay

September 2026

Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkung: Wenn der Sturm im Inneren lange unsichtbar bleibt
2. Gegenstand und methodische Reichweite der Studie
3. Verdichtete Belastung: Wenn mehrere Anforderungen einander verstärken
4. Hilfesuche als Weg und nicht als einzelner Entschluss
5. Spiritualität als Ressource mit unterschiedlicher Funktion
6. Drei Hilfesuchmuster als Prozesshypothesen
7. Negatives spirituelles Coping: Wenn Sinnsuche zusätzliche Last erzeugt
8. Stigma, Vertraulichkeit und die Architektur des Zugangs
9. Vertrauenswürdige Lehrende als Brückenpersonen
10. Die Studie im Fokus des Integrativen Weisheitskompasses
11. Mathematische Modellierung: Belastung, Ressourcen und Zugänglichkeit
12. Psychosoziale Gesundheitsprävention als Gestaltung von Übergängen
13. Wissenschaftliche Einordnung: Was die Studie trägt und wo ihre Grenzen liegen
14. Schluss: Orientierung, solange Handlungsspielraum besteht
    Literatur- und Quellenhinweise
    Notationsübersicht
15. Anhang: Kulturgeschichtlicher Kontext Indonesiens

Abstract

Die explorative Mixed-Methods-Studie von Nathanael Suranta und Renta Novaliana Siahaan untersucht Angst- und Depressionssymptome sowie Wege der Hilfesuche bei Kadetten der Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) in Jakarta. Dreißig Kadetten aus Nautik, Schiffstechnik sowie Hafen- und Schifffahrtsmanagement wurden mit den Screeninginstrumenten GAD-7 und PHQ-9 befragt; ergänzend flossen Interviews mit Kadetten, Lehrenden und erfahrenen maritimen Fachkräften ein.[1] Die Befunde zeichnen ein differenziertes Bild: Die Mehrheit berichtet minimale bis leichte Symptome, eine kleinere, gleichwohl beachtliche Gruppe mäßige bis mäßig schwere Belastungen. Spirituelles Coping, besonders Gebet und Bibellektüre, erscheint häufig als erste Reaktion; professionelle psychosoziale Unterstützung wird deutlich seltener und häufig später gesucht. Die Autoren entwickeln aus den Interviewdaten drei vorläufige Muster des Verhältnisses zwischen Spiritualität und weiterführender Hilfe: komplementär, substitutiv und verzögert. Zugleich dokumentieren sie negative Formen spirituellen Copings, institutionell geprägte Stigmatisierungsängste, Sorgen um Vertraulichkeit und die potenziell bedeutsame Rolle vertrauenswürdiger Lehrender.[2]

Im Horizont des **Integrativen Weisheitskompasses** gewinnt die Studie eine weiterführende präventive Bedeutung. Sie macht jenen Zwischenraum sichtbar, in dem Menschen noch funktionieren, persönliche und soziale Ressourcen einsetzen und zugleich Gefahr laufen, notwendige Unterstützung zu spät zu erreichen. Der Weisheitskompass ordnet diesen Raum als Orientierungsaufgabe: Belastungen sollen früh erkennbar, Ressourcen realistisch einschätzbar, Hilfesuchwege verständlich und Übergänge zu weiterführender Unterstützung rechtzeitig zugänglich werden. Spiritualität erscheint in dieser Perspektive als mögliche Ressource mit unterschiedlicher Funktion. Ihre Bedeutung erschließt sich erst im Zusammenspiel mit Vertrauen, sozialer Einbettung, institutioneller Kultur und der Fähigkeit, Belastung sprachlich zu fassen. Die mathematische Modellierung des Essays dient der begrifflichen Präzision; sie beansprucht keine bereits validierte Prognosefunktion.

1 Vorbemerkung: Wenn der Sturm im Inneren lange unsichtbar bleibt

Der Ausdruck *Sturm im Inneren* hat eine eigentümliche Genauigkeit. Ein Sturm kündigt sich an, verdichtet Kräfte, verändert die Wahrnehmung und kann lange Zeit außerhalb des unmittelbaren Blickfeldes bleiben. Ähnlich verhalten sich viele psychosoziale Belastungen. Ein Mensch erscheint

[1] Vgl. Nathanael Suranta / Renta Novaliana Siahaan, "The Storm Within: Anxiety, Depression, and Spiritual Help-Seeking among Indonesian Maritime Cadets in the Shadow of Post-Pandemic Seafarer Mental Health Crises", *SERVIRE: Jurnal Penelitian dan Pengabdian* 6/1 (2026), S. 101–130, hier Abstract und Methodenteil. DOI: 10.46362/servire.v6i1.458.

[2] Ebd., besonders S. 114–122. Die drei Muster werden von den Autoren ausdrücklich als hypothesengenerierende Typologie und nicht als statistisch validierte Klassifikation bezeichnet.

nach außen geordnet, besucht Lehrveranstaltungen, erfüllt Pflichten, besteht Prüfungen, nimmt Termine wahr und trägt Verantwortung. Innerlich verengt sich währenddessen sein Spielraum. Schlaf wird unruhiger, Gedanken kreisen, kleine Fehler gewinnen übermäßiges Gewicht, Entscheidungen kosten unverhältnismäßig viel Kraft, und die Schwelle, sich jemandem anzuvertrauen, steigt.

Diese Phase interessiert mich am Integrativen Weisheitskompass. Psychosoziale Gesundheitsprävention entfaltet ihre Wirkung, wo ein Mensch noch über Handlungsmöglichkeiten verfügt und dennoch bereits spürt, dass seine gewohnten Formen der Selbstregulation nicht mehr zuverlässig tragen. Die Studie von Suranta und Siahaan liefert hierfür eine eindrückliche Fallkonstellation. Maritime Kadetten bewegen sich in einem Ausbildungsraum, der akademische Anforderungen, körperliche Beanspruchung, streng strukturierte Abläufe, Erwartungen an Disziplin und die Vorstellung eines späteren Berufs mit hoher Verantwortung verbindet. Hinzu tritt die antizipierte Realität des Seedienstes: räumliche Distanz, lange Einsatzzeiten, technische Verantwortung, Schichtarbeit und die Notwendigkeit, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben.[3]

Ein solches Umfeld verlangt präzise Beobachtung, weder Dramatisierung noch Verharmlosung. Die Studie zeigt, wie eng persönliche Bewältigung, institutionelle Kultur, spirituelle Deutung und Bereitschaft zur Hilfesuche miteinander verwoben sein können. Für den Weisheitskompass entsteht eine Leitfrage: Wie lässt sich Orientierung so früh fördern, dass ein Mensch vorhandene Ressourcen noch bewusst erschließen, ihre Grenzen erkennen und weiterführende Hilfe ohne unnötige Verzögerung erreichen kann?

2 Gegenstand und methodische Reichweite der Studie

Die Untersuchung arbeitet mit einem Mixed-Methods-Design. Dreißig Kadetten wurden gleichmäßig aus den Studienrichtungen Nautik, Schiffstechnik sowie Hafen- und Schifffahrtsmanagement ausgewählt. Ergänzend nahmen fünf Lehrende, drei erfahrene Seeleute und zwei erfahrene Hafenmeister teil. Zur Erfassung von Angstsymptomen kam der sieben Items umfassende GAD-7 zum Einsatz; depressive Symptome wurden mit dem neun Items umfassenden PHQ-9 erhoben. Beide Instrumente dienen als etablierte Screenings, während Interviews und Fokusgruppen die subjektiven Deutungen von Belastung, spirituellem Coping und Hilfesuche erschlossen.[4]

Methodisch bleibt die Reichweite bewusst begrenzt. Dreißig Kadetten einer einzigen Ausbildungsinstitution bilden keine repräsentative Grundlage für Aussagen über indonesische maritime Ausbildung insgesamt. Die Autoren verzichten deshalb auf inferenzstatistische

[3] Vgl. Suranta / Siahaan 2026, S. 103–109. Der Artikel beschreibt die maritime Ausbildungsumgebung als Verbindung von akademischem Druck, militärisch geprägter Disziplin, körperlichen Anforderungen und antizipierter Belastung durch den späteren Seedienst.

[4] Vgl. ebd., S. 110–112. GAD-7 und PHQ-9 werden in der Studie mit den konventionellen Schwellenwerten eingesetzt; eine gesonderte psychometrische Validierung in der kleinen Stichprobe erfolgte nicht.

Gruppenvergleiche. Unterschiede zwischen den Studienrichtungen werden als deskriptive Beobachtungen berichtet. Hinzu kommt die besondere Sensibilität von Selbstberichten in einer disziplinierten, leistungsorientierten Umgebung. Wer befürchtet, eine Offenlegung könne als Schwäche gelten oder die eigene Stellung beeinträchtigen, wird Belastung möglicherweise zurückhaltender angeben. Die Autoren erwägen ausdrücklich, dass die berichteten Symptomwerte eher eine Untergrenze als eine exakte Abbildung der tatsächlichen Belastung markieren könnten.[5]

Diese methodische Zurückhaltung erhöht den Wert der Studie für eine präventive Interpretation. Sie liefert keine allgemeingültige Landkarte. Sie zeigt einen Ausschnitt, in dem Prozesse sichtbar werden, die sich weiter untersuchen lassen: Wie entstehen Hilfesuchwege? Wann fördert Spiritualität die Selbstklärung? Wann verengt sie den Zugang zu weiterer Hilfe? Welche Bedeutung haben Vertrauen und Vertraulichkeit? Wie verändern institutionelle Normen die Bereitschaft, Belastung auszusprechen? Solche Fragen berühren den Kern des Weisheitskompasses, weil sie den Übergang vom inneren Erleben zum verantwortbaren Handeln betreffen.

3 Verdichtete Belastung: Wenn mehrere Anforderungen einander verstärken

Ein aufschlussreicher Teil der Studie liegt in den qualitativen Schilderungen der Kadetten. Belastung erscheint selten als sauber isolierte Einzelursache. Ausbildungsdruck, körperliche Beanspruchung, Schlafdefizit, Rückstände bei Kursarbeiten und Sorge vor der späteren beruflichen Verantwortung greifen ineinander. Die Autoren weisen eine monokausale Deutung zurück. Selbst innerhalb derselben Studienrichtung zeigen sich unterschiedliche Belastungskonstellationen.[6]

Für den Integrativen Weisheitskompass bestätigt sich eine Annahme: **Die Gleichzeitigkeit mehrerer Anforderungen kann eine neue Qualität erzeugen.** Vier mäßige Belastungen ergeben im Erleben häufig mehr als vier voneinander getrennte Probleme. Zeitknappheit verschlechtert den Schlaf; Schlafmangel mindert Konzentration; sinkende Konzentration erhöht Fehleranfälligkeit; Fehler wiederum verstärken Zukunftssorge und Selbstzweifel. Die Dynamik gewinnt Eigendruck.

Eine präventive Begleitung muss früh unterscheiden können, welche Belastung lediglich parallel besteht und welche eine andere verstärkt. Solange alle Schwierigkeiten zu einem diffusen Satz wie „Es wird mir zu viel“ verschmelzen, bleibt die Lage schwer steuerbar. Erst durch sprachliche und begriffliche Ordnung entstehen Ansatzpunkte: Was beansprucht Zeit? Was bindet

[5] Vgl. ebd., S. 110–112. Die Autoren weisen ausdrücklich auf mögliche Unterberichterstattung durch soziale Erwünschtheit und institutionelles Stigma hin.

[6] Vgl. ebd., S. 113–114. Die qualitativen Berichte beschreiben heterogene, teilweise überlappende Belastungsquellen und begrenzen damit monokausale Erklärungen.

emotionale Kraft? Welche Aufgabe kann delegiert werden? Welcher Konflikt braucht Klärung? Wo fehlt Schlaf, soziale Unterstützung oder fachliche Hilfe? Orientierung beginnt mit Differenzierung.

Der Weisheitskompass setzt hier an. Er ordnet weder Menschen noch Gefühle in starre Kategorien. Er schafft vielmehr eine Struktur, in der Belastungen einzeln sichtbar und in ihren Wechselwirkungen verständlich werden. Diese Struktur verringert keine Belastung automatisch. Sie kann jedoch verhindern, dass eine unübersichtliche Gesamtlage als persönliches Versagen missverstanden wird.

4 Hilfesuche als Weg und nicht als einzelner Entschluss

Die Studie beschreibt eine auffällige Reihenfolge der Hilfesuche. Persönliches spirituelles Coping, insbesondere Gebet und Bibellektüre, wird nahezu durchgehend als erste Reaktion genannt. Danach folgen Gespräche mit Peers, Kontakt zur Familie und informelle Gespräche mit vertrauten Lehrenden. Professionelle psychosoziale Unterstützung erscheint am Ende dieser Kette und wird nur von einer kleinen Minderheit erwähnt.[7]

Für Gesundheitsprävention liegt darin eine Einsicht. Hilfesuche entsteht selten als plötzliches Umschalten von „allein bewältigen“ auf „professionelle Hilfe“. Häufig entwickelt sie sich in Stufen. Menschen beginnen mit vertrauten Ressourcen. Sie prüfen zunächst, ob die eigene Deutung trägt, ob ein Freund zuhört, ob Familie verfügbar ist, ob eine Lehrperson vertrauenswürdig wirkt. Erst im weiteren Verlauf wird ein spezialisierter Zugang denkbar.

Diese Stufenfolge beinhaltet eine ambivalente Qualität. Niedrigschwellige Ressourcen können eine wertvolle erste Entlastung bieten. Sie können zugleich eine Verzögerung begünstigen, wenn sie zum einzigen zulässigen Weg werden. Der präventive Blick sollte weniger fragen, welche Ressource zuerst genutzt wird. Wichtiger erscheint die Frage, **ob der Weg offenbleibt**. Eine gute erste Ressource erweitert die nächste Handlungsmöglichkeit. Eine ungünstige Konstellation schließt weitere Möglichkeiten ab, obwohl die Belastung fortbesteht.

Für den Weisheitskompass gewinnt der Begriff der *Übergangsfähigkeit* an Gewicht. Hilfe beinhaltet eine höhere präventive Qualität, wenn sie Anschluss erzeugt. Ein Gebet, ein Gespräch mit Freunden, ein familiärer Kontakt oder eine Begegnung mit einer Lehrperson können dann zum Ausgangspunkt weiterer Klärung werden. Der Wert einer Ressource zeigt sich somit auch daran, ob sie den nächsten sinnvollen Schritt erleichtert.

5 Spiritualität als Ressource mit unterschiedlicher Funktion

Die Studie trägt wesentlich dazu bei, Spiritualität aus einer vereinfachenden Betrachtung herauszulösen. Spirituelles Coping erscheint weder durchgehend schützend noch grundsätzlich

[7] Vgl. ebd., S. 114–115. Persönliches spirituelles Coping wird am häufigsten, professionelle psychosoziale Unterstützung am seltensten genannt.

problematisch. Seine Funktion verändert sich mit Person, Situation und Deutung. Diese Differenzierung korrespondiert mit breiterer Forschung, die spirituelle Ressourcen als potenziell unterstützend beschreibt und zugleich aber auch auf die Bedeutung negativer religiöser oder spiritueller Bewältigungsformen hinweist.[8]

Im Weisheitskompass interessiert mich weniger die abstrakte Frage, ob ein Mensch religiös oder spirituell ist. Entscheidend wird die konkrete Wirkung der spirituellen Praxis. Öffnet sie einen Raum für Ehrlichkeit? Ermöglicht sie, Angst zu benennen? Stärkt sie Hoffnung und Verbundenheit? Erleichtert sie den Schritt zu einem Gespräch? Oder erhöht sie den Druck, alles allein bewältigen zu müssen? Führt sie zu Schuldgefühlen, wenn Belastung anhält? Verengt sie die Vorstellung zulässiger Hilfe?

Eine verantwortete psychosoziale Prävention kann Spiritualität weder zum Universalrezept erhöhen noch aus Sorge vor Vermischungen ausblenden. In vielen Biografien gehört sie zur realen Lebenswelt. Wer diese Dimension ignoriert, versteht einen Teil der vorhandenen Ressourcen und Konflikte nicht. Wer sie idealisiert, übersieht ihre Grenzen. Der Weisheitskompass braucht eine Sprache, die spirituelle Erfahrung ernst nimmt und ihre Funktion nüchtern prüft.

6 Drei Hilfesuchmuster als Prozesshypothesen

Aus den Interviewnarrativen entwickeln Suranta und Siahaan drei vorläufige Muster: **komplementär**, **substitutiv** und **verzögert**. Die Autoren kennzeichnen diese Typologie als hypothesengenerierend. Sie entstand aus interpretativer qualitativer Analyse und wurde bislang weder mit größeren Stichproben noch mit einem reliabilitätsgeprüften Kodierverfahren bestätigt.[9] Für den Weisheitskompass ist die Typologie dennoch konzeptionell fruchtbar, weil sie verschiedene Übergänge zwischen innerer Ressource und äußerer Hilfe sichtbar macht.

6.1 Das komplementäre Muster

Im komplementären Verlauf unterstützt spirituelles Coping die Selbstklärung. Gebet oder andere spirituelle Praktiken helfen einem Menschen, seine Belastung wahrzunehmen, einzugestehen und später mit jemandem darüber zu sprechen. Spiritualität wirkt wie ein Resonanzraum, in dem das eigene Erleben deutlicher wird. Der Weg führt weiter. Die spirituelle Ressource erweitert das Handlungsspektrum.

Im Weisheitskompass entspricht dies einer günstigen Orientierungsbewegung: Wahrnehmen, Verstehen, Kommunizieren und Unterstützung erweitern greifen ineinander. Der religiöse oder

[8] Vgl. Christian Zwingmann, “Religiosity, Spirituality and Mental Health: Meta-Analysis of Studies from the German-Speaking Area”, *Journal of Religion and Health* 65/1 (2026), S. 132–157; sowie Cassandra Vieten et al., “Mental Health Professionals’ Perspectives on the Relevance of Religion and Spirituality to Mental Health Care”, *BMC Psychology* 11/1 (2023), 439. Beide Titel werden im Literaturapparat der Ausgangsstudie herangezogen.

[9] Vgl. Suranta / Siahaan 2026, S. 116–117. Die Autoren betonen die Vorläufigkeit der Kategorien komplementär, substitutiv und verzögert sowie den Bedarf an größeren, strukturiert kodierten Stichproben.

spirituelle Bezug behält seinen Eigenwert und fügt sich zugleich in eine größere Ressourcenlandschaft ein.

6.2 Das substitutive Muster

Im substitutiven Verlauf gilt die spirituelle Ressource als hinreichend, obwohl Belastung fortbesteht. Weitere Unterstützung verliert an Legitimität oder erscheint unnötig. Der kritische Punkt liegt in der Verengung des Hilfespektrums. Eine vorhandene Ressource bindet die Deutung so stark, dass andere Zugänge kaum noch in Betracht kommen.

Präventiv verlangt diese Konstellation besondere Aufmerksamkeit. Kurzfristige Beruhigung und langfristige Handlungsfähigkeit können auseinanderfallen. Ein Mensch kann sich vorübergehend getragen fühlen und zugleich notwendige Klärung aufschieben. Der Weisheitskompass kann hier die Frage nach der Wirkung über die Zeit öffnen: Trägt diese Form der Bewältigung weiterhin, oder hält sie mich in einem Zustand fest, der weitere Hilfe erschwert?

6.3 Das verzögerte Muster

Im verzögerten Verlauf bleibt spirituelles Coping zunächst die hauptsächliche Ressource. Die Belastung hält an. Erst eine äußere Wahrnehmung – etwa durch Peers oder Lehrende – bringt einen neuen Impuls in den Prozess. Hilfe entsteht dann über Beziehung. Ein anderer Mensch erkennt, dass die bisherige Bewältigung nicht mehr ausreicht, und ermutigt zu einem weiteren Schritt.

Dieses Muster berührt den präventiven Kern des Weisheitskompasses deutlich. Viele Krisen entwickeln sich in Zeiträumen, in denen grundsätzlich noch Handlungsspielraum vorhanden wäre. Entscheidend wird, ob jemand die Veränderung bemerkt und ob eine vertrauenswürdige Brücke zur nächsten Hilfe existiert.

7 Negatives spirituelles Coping: Wenn Sinnsuche zusätzliche Last erzeugt

Sechs der dreißig Kadetten beschrieben Erfahrungen, die mit negativem spirituellem Coping vereinbar sind. Die Berichte umfassen religiöse Schuld, Zweifel an der eigenen Glaubensstärke, das Empfinden göttlicher Verlassenheit und ungelöstes spirituelles Ringen. Bemerkenswert erscheint zudem, dass keiner dieser sechs Kadetten angab, diese Erfahrungen mit einer Lehrperson, einer pastoralen Ansprechperson oder einer psychosozialen Fachkraft besprochen zu haben.[10]

[10] Vgl. ebd., S. 115–116. Sechs Kadetten berichten Erfahrungen religiöser Schuld, göttlicher Verlassenheit oder spirituellen Ringens; diese Erlebnisse wurden nach ihren Angaben mit keiner unterstützenden Person oder Fachkraft besprochen.

Hier verdichtet sich eine präventive Problematik. Eine Institution kann Spiritualität öffentlich als Ressource würdigen und dadurch unbeabsichtigt die Sprache für spirituelle Krisen verengen. Wer erlebt, dass sein Glaube gerade keinen Trost vermittelt, empfindet möglicherweise zusätzlichen Rechtfertigungsdruck. Aus einer Belastung entstehen Schuldgefühle; aus Schuldgefühlen wächst Schweigen; Schweigen wiederum erschwert Unterstützung.

Für den Weisheitskompass folgt eine Konsequenz: Ressourcen benötigen eine **Funktionsprüfung**. Ein Begriff wie „Spiritualität" darf nicht automatisch auf der positiven Seite der Bilanz verbucht werden. Dieselbe Dimension kann Hoffnung stärken, soziale Verbundenheit fördern und Sinn erschließen; unter anderen Bedingungen kann sie Angst, Selbstabwertung oder Vermeidung verschärfen.

Diese Einsicht schützt auch Glauben vor einer Überforderung. Gebet kann tragen, ohne jede psychische Dynamik auflösen zu müssen. Spirituelle Praxis behält ihren Wert, selbst wenn weitere pädagogische, psychosoziale, psychotherapeutische oder medizinische Unterstützung hinzukommt. Ein reifer Umgang mit Spiritualität erkennt die Kraft und Grenzen gleichermaßen.

8 Stigma, Vertraulichkeit und die Architektur des Zugangs

Die Studie zeigt, wie stark Hilfesuche von institutionellen Bedingungen abhängt. Kadetten berichten Sorge, professionelle Unterstützung könne als Zeichen von Schwäche gelesen werden. Hinzu kommen Unsicherheit über verfügbare Angebote und Zweifel an der Vertraulichkeit. Lehrende und erfahrene maritime Fachkräfte bestätigen viele dieser Wahrnehmungen.[11]

Damit rückt ein Faktor in den Mittelpunkt, den psychosoziale Prävention häufig unterschätzt: Vorhandene Hilfe ist noch keine zugängliche Hilfe. Ein Angebot kann fachlich ausgezeichnet und organisatorisch vorhanden sein; sein praktischer Wert bleibt gering, wenn Betroffene es nicht kennen, ihm nicht vertrauen oder soziale Nachteile befürchten. Zugänglichkeit hat daher eine eigene Qualität.

Der Weisheitskompass betrachtet Hilfe auf zwei Ebenen. Die erste betrifft die Existenz einer Ressource: Gibt es Beratung, soziale Unterstützung, medizinische Versorgung, schulische Begleitung oder spirituelle Ansprechpartner? Die zweite betrifft ihre tatsächliche Nutzbarkeit: Weiß der Mensch davon? Versteht er den Zugang? Hält er die Stelle für vertraulich? Erwartet er Respekt? Kann er sich Hilfe leisten – zeitlich, sozial und emotional?

Diese Perspektive verschiebt Gesundheitsprävention von einer bloßen Angebotslogik zur **Navigationslogik**. Eine Institution erfüllt ihre Verantwortung nicht allein dadurch, dass sie Leistungen bereitstellt. Sie muss Wege schaffen, über die Menschen diese Leistungen rechtzeitig finden und ohne vermeidbare Hürden nutzen können.

[11] Vgl. ebd., S. 118–119. Die gruppenübergreifende Synthese nennt Stigma, wahrgenommene Nichtverfügbarkeit und Vertraulichkeitsbedenken als zentrale Barrieren.

9 Vertrauenswürdige Lehrende als Brückenpersonen

Eine interessante Rolle nehmen die Lehrenden ein. Viele Kadetten beschreiben einzelne Lehrpersonen als mögliche Vertrauenspersonen. Zugleich hängt diese Bereitschaft deutlich von der konkreten Person ab. Manche Lehrende werden als nahbar erlebt, andere als ungeeignet für persönliche Themen. Mehrere Lehrende äußern Unsicherheit über ihre Vorbereitung auf eine solche informelle Begleitrolle.[12]

Für den Weisheitskompass lässt sich ein prägnanter Grundsatz ableiten: **Vertrauen entsteht relational, nicht funktional.** Ein Amt erzeugt noch keine Begleitung. Eine Lehrperson wird zur Brücke, wenn sie Sicherheit vermittelt, zuhören kann, Grenzen ihrer Kompetenz erkennt und bei Bedarf verlässlich weiterverweist.

Hier zeigt sich die pädagogische Dimension psychosozialer Prävention. Lehrende müssen keine therapeutischen Rollen übernehmen. Eine solche Ausweitung würde Zuständigkeiten verwischen und könnte Überforderung auf beiden Seiten erzeugen. Sehr wohl lässt sich jedoch eine elementare Orientierungs- und Verweisungskompetenz entwickeln: Warnsignale wahrnehmen, Gesprächsbereitschaft signalisieren, Vertraulichkeit transparent erklären, vorhandene Angebote kennen und den Übergang zu geeigneter Unterstützung erleichtern.

Der Weisheitskompass kann für solche Brückenpersonen als Gesprächsstruktur dienen. Seine Aufgabe läge darin, Komplexität zu ordnen und Zuständigkeiten sichtbar zu machen. Eine Lehrperson müsste nicht wissen, wie jedes Problem zu lösen ist. Sie sollte erkennen können, wann ein Problem den eigenen pädagogischen Rahmen überschreitet und welche nächste Ressource sinnvoll erscheint.

10 Die Studie im Fokus des Integrativen Weisheitskompasses

Ich lese die Untersuchung als Studie über **Orientierungswege unter Belastung**. Ihre Stärke liegt weniger in der Bestimmung von Symptomhäufigkeiten als in der Sichtbarmachung von Übergängen. Wann bleibt ein Mensch bei einer persönlichen Bewältigungsform? Wann öffnet sich ein Gespräch? Welche Beziehung schafft Vertrauen? Wo hemmt Stigma den nächsten Schritt? Welche Ressource erweitert Handlungsmöglichkeiten, welche bindet sie?

Der Integrative Weisheitskompass lässt sich dafür als Prozessarchitektur formulieren:

Wahrnehmen → Ordnen → Verstehen → Gewichten
Kommunizieren → Entscheiden → Unterstützung erweitern

Die Studie zeigt zugleich, an welchen Stellen dieser Prozess ins Stocken geraten kann. Belastung bleibt zu lange unscharf. Spirituelle Deutung verengt das Spektrum möglicher Hilfen.

[12] Vgl. ebd., S. 118–121. Vertrauenswürdige Lehrende erscheinen als potenzielle Brücke, wobei die Wahrnehmung stark von der einzelnen Person abhängt und Lehrende selbst Unsicherheit über ihre Vorbereitung äußern.

Stigma erschwert Kommunikation. Vertraulichkeitsbedenken senken die Bereitschaft zur Offenlegung. Unkenntnis vorhandener Angebote behindert Navigation. Fehlende Brückenpersonen verlängern die Zeit bis zur weiterführenden Unterstützung.

Damit gewinnt der Weisheitskompass eine klar umrissene Funktion. Er begleitet den Weg vom diffusen Erleben zur begründeten nächsten Handlung. Er ersetzt keine Fachhilfe. Seine präventive Aufgabe liegt im rechtzeitigen Erkennen, wann eine weitere Kompetenz hinzutreten sollte.

11 Mathematische Modellierung: Belastung, Ressourcen und Zugänglichkeit

Die folgenden Formeln gehören zum Integrativen Weisheitskompass und wurden nicht aus der Studie von Suranta und Siahaan übernommen. Sie übersetzen die beobachteten Prozesse in eine heuristische Struktur. Ihre Funktion liegt in der begrifflichen Disziplinierung. Empirisch kalibrierte Koeffizienten liegen hierfür bislang nicht vor.

11.1 Effektive Gesamtbelastung

Einzelne Belastungen werden mit $b_i(t)$ bezeichnet. Ihre bloße Summe bildet komplexe Lebenslagen nur unvollständig ab. Deshalb werden Wechselwirkungen berücksichtigt:

$$B_{\text{eff}}(t) = \sum_{i=1}^{n} \alpha_i \; b_i(t) + \sum_{i<j} \gamma_{ij} \; b_i(t) b_j(t)$$

Dabei beschreibt α_i die Gewichtung einer Einzelbelastung. Der Koeffizient γ_{ij} steht für den Verstärkungseffekt zwischen zwei Belastungen. Ein positiver Wert bedeutet, dass zwei Anforderungen gemeinsam stärker wirken als ihre isolierte Betrachtung vermuten ließe.

Die Interviews der Kadetten veranschaulichen eine solche Verdichtung: akademischer Rückstand, Schlafmangel, körperliche Beanspruchung und Zukunftsangst können einander verstärken.[13]

11.2 Effektive Ressourcen

Für den Kontext der Studie lassen sich mehrere Ressourcengruppen unterscheiden:

$R_P(t)$ persönliche Ressourcen

$R_{Peer}(t)$ Unterstützung durch Peers

$R_F(t)$ familiäre Ressourcen

[13] Vgl. ebd., S. 113–114.

$R_L(t)$ vertrauenswürdige Lehrende

$R_{Prof}(t)$ professionelle psychosoziale Ressourcen

$R_T(t)$ spirituelle bzw. transzendente Ressource

Die tatsächlich wirksamen Ressourcen hängen von ihrer Zugänglichkeit ab. Daraus folgt heuristisch:

$$\boxed{R_{\text{eff}}(t) = a(t)\left[R_P(t) + R_{Peer}(t) + R_F(t) + R_L(t) + R_{Prof}(t)\right] + R_T(t)}$$

Der Faktor $a(t)$ liegt zwischen 0 und 1 und beschreibt, wie gut vorhandene Hilfe praktisch erreichbar und nutzbar ist.

11.3 Zugänglichkeit als eigene Größe

Die Studie legt nahe, dass Vertrauen, Navigationswissen, Stigma und Vertraulichkeitsbedenken den Zugang prägen. Dieser Zusammenhang lässt sich formal als theoretische Funktion ausdrücken:

$$\boxed{a(t) = \sigma\left(\beta_0 + \beta_1 T(t) + \beta_2 N(t) - \beta_3 G(t) - \beta_4 C(t)\right)}$$

Hier stehen $T(t)$ für Vertrauen, $N(t)$ für Navigationskompetenz, $G(t)$ für Stigmatisierungsdruck und $C(t)$ für Sorgen um Vertraulichkeit. Die Funktion σ bildet den Ausdruck auf den Bereich zwischen 0 und 1 ab. Die Koeffizienten β_i besitzen derzeit rein heuristischen Charakter.

Der Gedanke dahinter ist einfach: Ein vorhandenes Hilfsangebot gewinnt erst dann präventive Wirksamkeit, wenn der betroffene Mensch es kennt, ihm vertraut und seine Nutzung als sozial sowie persönlich vertretbar erlebt.

11.4 Spirituelle Ressourcen mit positiver oder negativer Wirkung

Die Befunde zum negativen spirituellen Coping verlangen eine weitere Präzisierung. $R_T(t)$ darf mathematisch nicht ausschließlich positiv gedacht werden. Sinnvoller erscheint:

$$\boxed{R_T(t) \in \mathbb{R}}$$

Damit kann $R_T(t) > 0$ eine tragende spirituelle Ressource ausdrücken, $R_T(t) \approx 0$ eine weitgehend neutrale Funktion und $R_T(t) < 0$ eine zusätzliche Belastung durch Schuld, spirituellen Konflikt oder belastende religiöse Deutung.

11.5 Belastungs-Ressourcen-Differenz und Handlungspuffer

Die Differenz zwischen effektiver Belastung und nutzbaren Ressourcen wird beschrieben durch

$$\boxed{M(t) = B_{\text{eff}}(t) - R_{\text{eff}}(t)}$$

Eine dynamische, person- und situationsabhängige kritische Zone wird mit $\Theta(t)$ bezeichnet. Der verbleibende Handlungspuffer lautet:

$$\boxed{P(t) = \Theta(t) - M(t)}$$

Psychosoziale Prävention gewinnt an Bedeutung, bevor sich $P(t)$ dem Wert null annähert. Der Weisheitskompass richtet den Blick deshalb auf frühe Orientierung.

11.6 Präventionslogik

Die Orientierungsfähigkeit wird mit $\Omega(t)$ bezeichnet. Sie umfasst Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Kommunikationsfähigkeit und Navigationskompetenz. Heuristisch lässt sich die präventive Prozesshypothese folgendermaßen verdichten:

$$\boxed{\Omega(t) \uparrow \Rightarrow\ a(t) \uparrow \Rightarrow\ R_{\text{eff}}(t) \uparrow \Rightarrow\ M(t) \downarrow \Rightarrow\ P(t) \uparrow}$$

Der Zusammenhang beschreibt eine Forschungsannahme, keine bereits bestätigte Wirkungskette. Er macht jedoch eine präventive Logik überprüfbar: Wachsende Orientierung könnte den Zugang zu vorhandenen Ressourcen verbessern; bessere Ressourcennutzung könnte die Belastungs-Ressourcen-Differenz verringern und dadurch Handlungsspielraum erhalten.

12 Psychosoziale Gesundheitsprävention als Gestaltung von Übergängen

Die Studie rückt einen Aspekt ins Zentrum, der für Prävention häufig wichtiger ist als die bloße Zahl vorhandener Angebote: die Gestaltung von Übergängen. Ein Kadett kann persönliche Spiritualität, Freunde, Familie und einzelne vertraute Lehrende haben. Parallel kann eine Beratungsstruktur existieren. Entscheidend bleibt, ob zwischen diesen Ebenen verlässliche Übergänge entstehen.

Eine präventiv kluge Institution wird spirituelle Ressourcen respektieren und zugleich vermitteln, dass weiterführende psychosoziale Hilfe mit persönlichem Glauben, Selbstständigkeit und beruflicher Eignung vereinbar ist. Sie würde Vertraulichkeit transparent gestalten, Informationen zu Hilfsangeboten leicht auffindbar machen und Brückenpersonen schulen, ohne diese in therapeutische Rollen zu drängen. Peers könnten zu einer Kultur beitragen, in der Hilfesuche ihre beschämende Konnotation verliert. Lehrende könnten Warnsignale erkennen und Wege eröffnen. Professionelle Angebote müssten sichtbar, erreichbar und kulturell anschlussfähig sein.[14]

[14] Vgl. ebd., S. 120–122. Die Autoren diskutieren institutionelle Wege, auf denen spirituelle Unterstützung, sensibilisierte Lehrende und professionell zugängliche Dienste besser miteinander verbunden werden könnten; sie kennzeichnen diese Vorschläge als Gegenstand künftiger Interventionsforschung.

Für den Weisheitskompass ergibt sich daraus der Begriff einer **Orientierungsinfrastruktur**. Psychosoziale Prävention besteht dann aus mehr als individuellen Kompetenzen. Auch Organisationen tragen Verantwortung dafür, ob Menschen rechtzeitig verstehen, wohin sie sich wenden können. Orientierung wird zu einer geteilten Aufgabe zwischen Person, Beziehung und Institution.

13 Wissenschaftliche Einordnung: Was die Studie trägt und wo ihre Grenzen liegen

Die Untersuchung umfasst eine Reihe von Stärken. Validierte Screeninginstrumente erhöhen die Transparenz der Symptomerfassung. Die qualitative Vertiefung macht Motive, Barrieren und Übergänge sichtbar, die in reinen Fragebogendaten leicht verloren gehen. Die Einbeziehung unterschiedlicher Perspektiven erweitert den institutionellen Blick. Besonders wertvoll erscheint die explizite Berücksichtigung negativen spirituellen Copings, weil sie einer einseitig positiven Deutung religiöser Ressourcen entgegenwirkt.[15]

Ihre Grenzen bleiben erheblich. Die Stichprobe ist klein, auf eine Institution beschränkt und überwiegend christlich geprägt. Selbstberichte können gerade in einem stigmaanfälligen Umfeld verzerrt sein. Die drei Hilfesuchmuster wurden qualitativ interpretiert und noch nicht statistisch validiert. Kausale Aussagen über die Wirkung spiritueller Praxis oder einzelner institutioneller Faktoren lassen sich aus dem Design nicht ableiten.[16]

Der Integrative Weisheitskompass darf diese Studie nicht als Wirksamkeitsnachweis für das eigene Modell verwenden. Der angemessene wissenschaftliche Status ist präziser: Die Studie liefert **empirische Anschlussstellen** für mehrere Grundannahmen des Weisheitskompasses. Sie zeigt, dass Belastungen sich verdichten können, dass Ressourcen in ihrer Zugänglichkeit variieren, dass Spiritualität unterschiedliche Funktionen annimmt, dass Stigma und Vertrauen Hilfesuche prägen und dass Brückenpersonen Übergänge ermöglichen können. Diese Konvergenz begründet Forschungsfragen; sie ersetzt keine Validierung des Gesamtmodells.

Darin liegt eine produktive Möglichkeit. Aus dem Weisheitskompass lassen sich überprüfbare Hypothesen ableiten: Erhöht strukturierte Orientierung die Kenntnis vorhandener Hilfen? Sinkt wahrgenommenes Stigma, wenn Peers und Lehrende Hilfesuche aktiv normalisieren? Verkürzt eine klar erklärte Verweisungskette die Zeit zwischen anhaltender Belastung und professioneller Unterstützung? Unterscheiden sich komplementäre, substitutive und verzögerte Verläufe hinsichtlich Vertrauen, spiritueller Deutung und wahrgenommener Vertraulichkeit? Solche Fragen könnten in größeren, institutionsübergreifenden Studien untersucht werden.

---

[15] Vgl. ebd., S. 119–123.

[16] Vgl. ebd., S. 122–123. Genannt werden insbesondere kleine Stichprobe, Einzelinstitution, überwiegend christliche Zusammensetzung, Selbstbericht, Stigma und der explorative Charakter der Typologie.

14 Schluss: Orientierung, solange Handlungsspielraum besteht

Die Studie über indonesische maritime Kadetten erzählt von jungen Menschen, die lernen, mit anspruchsvollen Lebens- und Ausbildungsbedingungen umzugehen. Viele greifen zuerst auf Gebet, Bibellektüre, Freunde und Familie zurück. Einige finden über diese Wege weitere Unterstützung. Andere bleiben länger in vertrauten Bewältigungsmustern. Eine kleinere Gruppe erlebt spirituelle Konflikte, über die sie mit niemandem spricht. Professionelle Hilfe steht im Hintergrund und erscheint für manche erst dann denkbar, wenn die Belastung bereits deutlich zugenommen hat.

Für mich liegt eine der stärksten Aussagen der Studie in dieser zeitlichen Dynamik. Unterstützung entfaltet ihren größten präventiven Wert, wenn sie in einem Stadium erreichbar wird, in dem der Mensch noch wählen, sprechen, abwägen und Beziehungen aktiv nutzen kann. Die Frage nach psychosozialer Gesundheit beginnt früher als die Frage nach einer manifesten Krise.

Der Integrative Weisheitskompass kann diesen früheren Zeitpunkt erschließen. Er schafft eine Sprache für Belastungsverdichtung, prüft Ressourcen auf ihre tatsächliche Funktion, macht Zugangshürden sichtbar und ordnet den Übergang zu weiterführender Hilfe. Spirituelle Erfahrung erhält darin einen würdigen Platz. Sie kann Sinn stiften, Hoffnung bewahren und Selbstklärung fördern. Ihre Grenzen können ebenso offen zur Sprache kommen. Wo Gebet trägt, verdient es Anerkennung. Wo Angst, Erschöpfung, Schuld oder anhaltende Überforderung weitere Hilfe verlangen, braucht der Mensch einen gangbaren Weg dorthin.

Somit gewinnt der Titel *Der Sturm im Inneren* eine präventive Pointe: Der entscheidende Moment liegt häufig vor dem sichtbaren Unwetter. Frühzeitige Orientierung kann Kräfte ordnen, Beziehungen aktivieren und verhindern, dass ein Mensch erst dann gesehen wird, wenn sein Handlungsspielraum bereits weitgehend geschwunden ist.

Orientierung, solange noch Handlungsspielraum besteht.

Der Weisheitskompass versteht diese Orientierung als Lern- und Kommunikationsaufgabe. Er will Menschen weder abhängig machen noch ihre Entscheidungen übernehmen. Sein Ziel liegt in einer reiferen Form der Selbstführung: Belastung wahrnehmen, Wirklichkeit differenzieren, Hilfe annehmen können und eigene Verantwortung dort tragen, wo sie tatsächlich hingehört.

Literatur- und Quellenhinweise

Suranta, Nathanael / Siahaan, Renta Novaliana (2026): *The Storm Within: Anxiety, Depression, and Spiritual Help-Seeking among Indonesian Maritime Cadets in the Shadow of Post-Pandemic Seafarer Mental Health Crises*. SERVIRE: Jurnal Penelitian dan Pengabdian, 6(1), 101–130. DOI: 10.46362/servire.v6i1.458.

Del Castillo, Fidel A. / Del Castillo, Clarence D. B. / Koenig, Harold G. (2023): “Associations between Prayer and Mental Health among Christian Youth in the Philippines.” *Religions*, 14(6), 806. DOI: 10.3390/rel14060806.

Diego-Cordero, R. de et al. (2022): “The Role of Spirituality and Religiosity in Healthcare During the COVID-19 Pandemic: An Integrative Review of the Scientific Literature.” *Journal of Religion and Health*, 61(3), 2168–2197. DOI: 10.1007/s10943-022-01549-x.

Illueca, Martha et al. (2025): “The Church and Academia Model: New Paradigm for Spirituality and Mental Health Research.” *Religions*, 16(8), 998. DOI: 10.3390/rel16080998.

Malviya, Shikha (2023): “The Need for Integration of Religion and Spirituality into the Mental Health Care of Culturally and Linguistically Diverse Populations in Australia: A Rapid Review.” *Journal of Religion and Health*, 62(4), 2272–2296. DOI: 10.1007/s10943-023-01761-3.

Mamcarz, Piotr / Alexander, David (2026): “From Military to Civilian Context: Adaptation of the SOCOM Spiritual Fitness Scale and Its Associations with Positive Mental Health and Depression in Poland.” *Journal of Religion and Health*, 65(1), 752–793. DOI: 10.1007/s10943-025-02518-w.

Simanjuntak, Marudut B. (2024): “Navigating the Seas of Knowledge: Cognitive Load Management for Maritime Cadets.” *Journal of Maritime Research*, 21(3), 328–334.

Vieten, Cassandra et al. (2023): “Mental Health Professionals’ Perspectives on the Relevance of Religion and Spirituality to Mental Health Care.” *BMC Psychology*, 11(1), 439. DOI: 10.1186/s40359-023-01466-y.

Zwingmann, Christian (2026): “Religiosity, Spirituality and Mental Health: Meta-Analysis of Studies from the German-Speaking Area.” *Journal of Religion and Health*, 65(1), 132–157. DOI: 10.1007/s10943-025-02406-3.

Quellen- und Rechtehinweis

Dieser Essay ist eine eigenständige wissenschaftliche Interpretation der Studie von Suranta und Siahaan. Studienergebnisse werden paraphrasiert und in den theoretischen Rahmen des Integrativen Weisheitskompasses eingeordnet. Tabellen, Abbildungen und längere Interviewpassagen des Originals wurden nicht reproduziert.

Die mathematische Modellierung gehört zur konzeptionellen Weiterentwicklung des Weisheitskompasses und stammt nicht aus der Originalstudie. Bibliographische Angaben der weiterführenden Literatur wurden aus dem Quellenapparat der bereitgestellten Studie übernommen; für wissenschaftliche Detailzitate bleibt die jeweilige Originalpublikation maßgeblich.

Notationsübersicht

Symbol	Bedeutung
t	Zeitpunkt bzw. zeitlicher Verlauf
$b_i(t)$	einzelne Belastung i zum Zeitpunkt t
α_i	Gewichtung einer Einzelbelastung
γ_{ij}	Interaktion bzw. Verstärkung zwischen zwei Belastungen
$B_{\text{eff}}(t)$	effektive Gesamtbelastung
$R_P(t)$	persönliche Ressourcen
$R_{Peer}(t)$	Unterstützung durch Peers
$R_F(t)$	familiäre Ressourcen
$R_L(t)$	Ressource vertrauenswürdiger Lehrender
$R_{Prof}(t)$	professionelle psychosoziale Ressourcen
$R_T(t)$	spirituelle bzw. transzendente Ressource; kann positiv, neutral oder belastend wirken
$a(t)$	tatsächliche Zugänglichkeit vorhandener Ressourcen, $0 \leq a(t) \leq 1$
$T(t)$	Vertrauen
$N(t)$	Navigationskompetenz
$G(t)$	Stigmatisierungsdruck
$C(t)$	Sorge um Vertraulichkeit
$M(t)$	Belastungs-Ressourcen-Differenz
$\Theta(t)$	dynamische kritische Belastungszone; kein klinischer Grenzwert
$P(t)$	verbleibender Handlungspuffer
$\Omega(t)$	Orientierungsfähigkeit

Der Sturm im Inneren

Angst, Depression und spirituelle Hilfesuche unter indonesischen Kadetten der Seefahrt im Fokus des Integrativen Weisheitskompasses

Explorative Mixed-Methods-Studie – psychosoziale Gesundheitsprävention, Orientierung und frühzeitige Begleitung

Studie auf einen Blick

- **30 Kadetten** – Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran, Jakarta
- **Ergänzend:** Lehrende, Seeleute und Hafenmeister
- **Methoden:** GAD-7, PHQ-9, halbstrukturierte Interviews
- **Charakter:** explorativ, hypothesengenerierend, nicht repräsentativ

Zentrale Beobachtungen

- **Mehrheit:** minimale bis leichte Symptome
- **Kleinere Gruppe:** mäßige bis mäßig schwere Belastung
- **Erste Reaktion häufig:** Gebet, Bibellektüre, persönliche Spiritualität
- **Professionelle psychosoziale Hilfe:** am seltensten genannt
- **Barrieren:** Stigma, Vertraulichkeit, Unsicherheit, unklare Zugänge
- **Vertrauenswürdige Lehrende** können Brückenpersonen sein

Der Integrative Weisheitskompass

Orientierung · Reflexion · Verbindung · Handeln



Belastungsverdichtung

- Lern- und Leistungsdruck
- Schlafmangel
- Körperliche Beanspruchung
- Zukunftsangst (z. B. berufliche Perspektiven)

Innere Belastung

- Angst
- Depressive Symptome
- Stress
- Gefühl der Überforderung

Erste Hilfesuche

- Wo finde ich Hilfe?
- Wem kann ich vertrauen?
- Was passt zu mir?

Komplementäres Muster

Spiritualität stärkt Orientierung und öffnet den Weg zu weiterer Hilfe.

Spiritualität als Ressource → zusätzliche Hilfe nutzen → bessere Bewältigung

Substitutives Muster

Spiritualität wird zum Ersatz; weitere Hilfe bleibt aus.

ausschließlich spirituelle Hilfe → keine weitere Hilfe → Risiko für anhaltende Belastung

Verzögertes Muster

Weitere Hilfe erfolgt erst spät, nachdem Belastung anhält.

Belastung hält an → späte zusätzliche Hilfe → längerer Leidensweg

Negatives spirituelles Coping

- Schuldgefühle
- Zweifel an der eigenen Glaubensstärke
- Gefühl der Verlassenheit
- Spirituelles Ringen

Spiritualität kann Ressource sein – sie kann Belastung jedoch auch verstärken.

Der Weisheitskompass liest die Befunde so:

Wahrnehmen → Ordnen → Verstehen → Gewichten → Kommunizieren → Entscheiden → Unterstützung erweitern

Prävention gelingt dort, wo Belastung früh erkannt, benannt und in erreichbare Hilfe übersetzt wird.

Mathematisches Modell des Weisheitskompasses

$$B_{eff}(t) = \sum_i \alpha_i b_i(t) + \sum_j \gamma_{ij} b_i(t) b_j(t)$$

$$R_{eff}(t) = a(t)\left[R_P(t) + R_{peer}(t) + R_F(t) + R_L(t) + R_{prof}(t)\right] + R_T(t)$$

$$M(t) = B_{eff}(t) - R_{eff}(t)$$

$$P(t) = \Theta(t) - M(t)$$

$$\Omega(t) \uparrow \Rightarrow a(t) \uparrow \Rightarrow R_{eff}(t) \uparrow \Rightarrow M(t) \downarrow \Rightarrow P(t) \uparrow$$

B_{eff}:	effektive Gesamtbelastung	R_T:	spirituelle Ressource (positiv, neutral oder belastend)
R_{eff}:	wirksame Ressourcen	$P(t)$:	Handlungspuffer
$a(t)$:	Zugänglichkeit von Hilfe	$\Omega(t)$:	Orientierungsfähigkeit

Kernaussage: Nicht das Vorhandensein von Hilfe allein entscheidet, sondern ob ein belasteter Mensch den Weg zu dieser Hilfe rechtzeitig erkennt, ihr vertraut und sie ohne Angst in Anspruch nehmen kann.

Anhang: Kulturgeschichtlicher Kontext Indonesiens

Jakarta und Flores im Horizont des Integrativen Weisheitskompasses

Eine kulturgeschichtliche Einordnung

„Gute Begleitung versteht den Menschen in seiner Geschichte, seiner Gemeinschaft und seiner Lebenswelt, ohne ihn auf seine Herkunft festzulegen.“

1. Warum dieser kulturgeschichtliche Anhang notwendig ist

Wenn ich die Studie über Angst, Depression und spirituelle Hilfesuche unter indonesischen Kadetten der Seefahrt im Fokus des Integrativen Weisheitskompasses lese, genügt mir eine psychologische Betrachtung nicht. Menschen erleben Belastung innerhalb geschichtlich gewachsener Lebenswelten. Familie, Religion, Sprache, Ausbildung, soziale Erwartungen und institutionelle Hierarchien prägen, welche Form von Hilfe als selbstverständlich, vertrauenswürdig oder sogar als beschämend empfunden wird. Deshalb möchte ich den kulturellen Hintergrund Indonesiens, Jakartas und Flores sichtbar machen, ohne daraus starre Zuschreibungen an einzelne Menschen abzuleiten.

Eine Einschränkung halte ich für unverzichtbar: Die zugrunde liegende Studie weist nicht aus, dass die untersuchten Kadetten aus Flores stammen. Flores dient mir als kulturgeschichtlich markantes Vergleichs- und Vertiefungsfeld innerhalb Indonesiens; ich verwende die Insel nicht als biographische Erklärung für die konkrete Stichprobe.17

2. Indonesien: Einheit als politische Aufgabe einer vielgestaltigen Inselwelt

Indonesien begegnet mir kulturgeschichtlich weniger als geschlossener Block denn als weitgespannte Inselwelt, deren Regionen über Jahrhunderte sehr unterschiedliche Erfahrungen mit Handel, Religion, Kolonialherrschaft, Migration und lokaler Selbstorganisation gesammelt haben. Diese Vielfalt ist kein Randphänomen, sondern eine Grundbedingung indonesischer Staatlichkeit. Wer psychosoziale Hilfesuche verstehen will, muss deshalb damit rechnen, dass familiäre Loyalität, religiöse Praxis, Vorstellungen von Scham, Autorität und Gemeinschaft regional verschieden akzentuiert werden.

Für den Weisheitskompass folgt daraus eine methodische Konsequenz: Kulturelle Sensibilität bedeutet für mich nicht, Menschen aus ihrer Herkunft heraus vorherzusagen. Sie verpflichtet vielmehr dazu, genauer zu fragen, welche Zugehörigkeiten im konkreten Fall tragen, welche Erwartungen belasten und welche Formen von Hilfe sozial überhaupt anschlussfähig erscheinen.

3. Jakarta: Hafen, Kolonialstadt, nationale Metropole

Jakarta verdichtet mehrere Schichten indonesischer Geschichte. Am Unterlauf des Ciliwung entwickelte sich Sunda Kalapa als bedeutender Hafen des Sunda-Reiches. 1527 wurde der Ort nach der Eroberung durch Fatahillah in Jayakarta umbenannt. Im frühen 17. Jahrhundert etablierte die niederländische Ostindien-Kompanie Batavia als koloniales Verwaltungs- und Handelszentrum;

17Die Studie von Suranta und Siahaan nennt die STIP Jakarta als Untersuchungsort und beschreibt die Stichprobe als überwiegend christlich; eine Herkunft der Kadetten aus Flores wird nicht ausgewiesen. Vgl. Nathanael Suranta / Renta Novaliana Siahaan, „The Storm Within: Anxiety, Depression, and Spiritual Help-Seeking among Indonesian Maritime Cadets in the Shadow of Post-Pandemic Seafarer Mental Health Crises“, SERVIRE 6(1), 2026, 101–130, DOI 10.46362/servire.v6i1.458.

während der japanischen Besatzungszeit setzte sich der Name Jakarta durch. Nach der Unabhängigkeit wuchs die Stadt zum politischen und wirtschaftlichen Zentrum der Republik heran.18

Mich interessiert an dieser Entwicklung, dass Jakarta seit Jahrhunderten ein Ort des Zusammentreffens ist. Händler, Beamte, Migranten, Studierende und Arbeitskräfte aus unterschiedlichen Regionen des Archipels haben die Stadt geprägt. Der urbane Raum bündelt daher verschiedene Sprachen, religiöse Traditionen und soziale Milieus. Die Betawi-Kultur selbst ist aus solchen historischen Überlagerungen hervorgegangen.

Auch die religiöse Gegenwart der Metropole bleibt plural. Die amtliche Bevölkerungsstatistik für 2024 weist eine große muslimische Mehrheit aus, daneben beträchtliche protestantische, katholische und buddhistische Gemeinschaften sowie kleinere hinduistische, konfuzianische und andere Gruppen. Für die Interpretation einer maritimen Ausbildungsstätte in Jakarta bedeutet das: Eine Institution versammelt Menschen, die möglicherweise sehr unterschiedliche religiöse und regionale Lebenswelten mitbringen. Der akademische und disziplinarische Rahmen trifft damit auf bereits vorhandene Familien- und Glaubensgeschichten.19

4. Flores: kulturelle Vielfalt innerhalb einer Insel

Flores bildet keinen einfachen Gegenpol. Auch diese Insel ist intern außerordentlich vielfältig. Sprachwissenschaftliche Arbeiten unterscheiden unter anderem Manggarai im Westen, die zentralen Sprachen Lio, Ende, Nage, Keo, Ngadha und Rongga sowie Sikka und Lamaholot im Osten. Neuere typologische Forschung hebt die beträchtliche Vielfalt der austronesischen Sprachen von Flores und seinen Nachbarinseln ausdrücklich hervor.20

Diese sprachliche Gliederung verweist auf historisch gewachsene soziale Räume. Verwandtschaft, Heirat, Dorfstruktur, Ritual und lokale Autorität folgen nicht überall denselben Mustern. Deshalb vermeide ich bewusst Formulierungen wie ‚die Kultur von Flores', als ließe sich die Insel auf eine einzige gesellschaftliche Ordnung reduzieren. Für den Weisheitskompass ist diese Zurückhaltung zentral: Herkunft liefert Kontext, keine fertige Diagnose.

18Vgl. Pemerintah Provinsi DKI Jakarta, „Sejarah Jakarta": zur Entwicklung von Sunda Kalapa über Jayakarta und Batavia bis Jakarta sowie zur Rolle der Stadt als politisches und administratives Zentrum.

19Vgl. Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, „Jumlah Penduduk Menurut Agama dan Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta", Datenjahr 2024, zuletzt aktualisiert 13. Juli 2026. Die Statistik weist 9.254.151 Muslime, 949.325 Protestanten, 430.530 Katholiken, 382.140 Buddhisten sowie kleinere hinduistische, konfuzianische und andere Gruppen aus.

20Vgl. Naonori Nagaya, „Languages of Flores and its Satellites", in: Alexander Adelaar / Antoinette Schapper (Hg.), The Oxford Guide to the Malayo-Polynesian Languages of Southeast Asia, Oxford University Press 2024, 547–566; ergänzend Owen Edwards, Are the Central Flores Languages Really Typologically Unusual?, zur regionalen Gliederung u. a. in Manggarai, Lio, Ende, Nage, Keo, Ngadha, Rongga, Sikka und Lamaholot.

5. Die besondere Geschichte des Katholizismus auf Flores

Flores hebt sich religionsgeschichtlich von weiten Teilen Javas durch die starke katholische Prägung vieler Regionen ab. Portugiesische Händler und Missionare brachten seit dem 16. und frühen 17. Jahrhundert katholische Einflüsse nach Flores und in den Solor-Raum. Im 19. Jahrhundert übernahmen Jesuiten bedeutende Aufgaben in Mission und Bildung; ab dem frühen 20. Jahrhundert prägten die Steyler Missionare diese Arbeit nachhaltig weiter.21

Ich halte diesen historischen Hintergrund für bedeutsam, weil Religion hier nicht nur als private Überzeugung erscheint. Mission, Schulbildung, lokale Elitenbildung, Gemeindestrukturen und soziale Fürsorge haben sich über lange Zeit miteinander verflochten. Wer spirituelles Coping auf Flores verstehen möchte, muss daher mitdenken, dass religiöse Praxis zugleich persönliche Sinngebung, soziale Zugehörigkeit und institutionelle Erfahrung umfassen kann.

6. Katholizismus, adat und lokale Weltbezüge

Besonders aufschlussreich finde ich Catherine Allertons ethnographische Forschung in Süd-Manggarai. Sie beschreibt Menschen, die ihre katholische Identität entschieden bejahen und zugleich mit einer Landschaft leben, die in lokalen Vorstellungen von spirituellen Kräften, Ahnenbeziehungen und ritueller Wirksamkeit durchzogen ist. Bemerkenswert ist die Unterscheidung zwischen agama, Religion, und adat, lokaler überlieferter Ordnung und Praxis. Allerton spricht gerade nicht von einer simplen Verschmelzung, sondern zeigt, wie beide Bereiche nebeneinander bestehen und in bestimmten Situationen unterschiedliche Geltung beanspruchen.22

Für den Weisheitskompass eröffnet diese Beobachtung einen wertvollen Horizont. Psychosoziale Belastung kann gleichzeitig mehrere Deutungsebenen berühren: persönliche Verantwortung, familiäre Erwartung, religiöse Sinngebung, lokale Tradition und institutionelle Pflicht. Eine Begleitung, die nur eine dieser Ebenen wahrnimmt, kann am eigentlichen Konflikt vorbeigehen. Ich möchte deshalb zunächst unterscheiden, bevor ich verbinde.

21Vgl. Severinus Andreas Korsin, Die Arbeit der Steyler Missionare auf der Insel Flores in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, Universität Wien 2011, DOI 10.25365/thesis.13969; außerdem Yosef Tomi Roe, Sejarah perkembangan misi Katolik dan kegiatan pendidikan di Flores tahun 1859–1942, Universitas Gadjah Mada 2008.

22Vgl. Catherine Allerton, „Static Crosses and Working Spirits: Anti-Syncretism and Agricultural Animism in Catholic West Flores“, Anthropological Forum 19(3), 2009, 271–287, DOI 10.1080/00664670903278403. Allerton beschreibt für Süd-Manggarai die gleichzeitige katholische Selbstidentifikation und den fortbestehenden rituellen Bezug auf eine als spirituell wirksam verstandene Landschaft sowie die lokale Unterscheidung von agama und adat.

7. Larantuka: religiöse Erinnerung als gelebte Kulturgeschichte

In Larantuka, an der Ostspitze von Flores, wird die historische Tiefenschicht des Katholizismus anschaulich. Die Semana Santa, die dortige Karwochen- und Ostertradition, verbindet katholische Passionsfrömmigkeit mit lokal überlieferten Formen religiöser Erinnerung. Forschung beschreibt die Feier als Ergebnis eines langen Inkulturationsprozesses, in dem portugiesisch-katholische Traditionen und lokale Kultur aufeinander eingewirkt haben.23

Mich interessiert weniger das folkloristische Moment als die soziale Dichte solcher Rituale. Religion verbindet hier Erinnerung, Familie, Ort, Körper, Gemeinschaft und historische Zugehörigkeit. Deshalb greift die Frage ‚Hilft Religion?' zu kurz. In einer solchen Lebenswelt kann Religion zugleich spirituelle Ressource, soziales Netzwerk, moralischer Erwartungsraum und Teil kollektiver Identität sein.

8. Jakarta und Flores: zwei Formen indonesischer Modernität

Ich möchte Jakarta und Flores nicht in das einfache Schema von modern und traditionell pressen. Beide Räume sind modern, doch ihre Modernität organisiert sich verschieden. Jakarta verkörpert eine hochgradig mobile, urbane und institutionell verdichtete Lebenswelt. Bildung, Karriere, Migration und soziale Heterogenität beschleunigen Begegnungen und Entscheidungen. Flores zeigt vielerorts eine stärker regional verankerte Modernität, in der Bildung, Migration, Tourismus und wirtschaftlicher Wandel mit lokalen Sprachen, Verwandtschaftsnetzen, adat und kirchlichen Strukturen verflochten bleiben.

Diese Verschiedenheit schärft meinen Blick auf psychosoziale Prävention. Ein Mensch kann über starke familiäre und religiöse Bindungen verfügen und dennoch Schwierigkeiten haben, persönliche Überforderung gegen soziale Erwartungen auszusprechen. Ein anderer kann in einer Metropole auf zahlreiche professionelle Angebote treffen und sich dennoch orientierungslos oder isoliert erleben. Die entscheidende Frage lautet nicht allein, ob Ressourcen vorhanden sind, sondern ob sie für den konkreten Menschen erreichbar, vertrauenswürdig und nutzbar werden.

9. Bedeutung für den Integrativen Weisheitskompass

Im Licht dieser Kulturgeschichte lese ich die Studie über maritime Kadetten vorsichtiger und zugleich tiefer. Spirituelle Hilfesuche lässt sich nicht lediglich als individuelle Coping-Technik erfassen. In religiös geprägten Lebenswelten kann sie eng mit Familie, Gemeinschaft, Autorität und Selbstverständnis verbunden sein. Umgekehrt kann professionelle Hilfe trotz formaler Verfügbarkeit kulturell oder institutionell fern erscheinen. Der Weisheitskompass wird kulturelle und biographische Zusammenhänge in seine Orientierungsarbeit aufnehmen, ohne sie zu verabsolutieren. Ich würde im Gespräch nach der Bedeutung von Familie, Religion, Herkunft, Vertrauenspersonen und sozialen Folgen einer Offenlegung fragen. Ebenso wichtig bleibt die Gegenfrage: Welche dieser Bindungen

---

23Vgl. Mulyati, „Semana Santa, Tradisi Paskah Umat Katolik di Larantuka, Flores Timur, Nusa Tenggara Timur", Walasuji 10(2), 2019. Der Beitrag behandelt Geschichte, Riten und Inkulturationsprozesse der Semana Santa in Larantuka.

stärken die Handlungsfähigkeit, und wo erhöhen sie den Druck? Für mich verdichtet sich eine kulturwissenschaftliche Leitidee: Gute Begleitung versteht den Menschen in seiner Geschichte, seiner Gemeinschaft und seiner Lebenswelt, ohne ihn auf diese Herkunft festzulegen. Kultur erklärt nicht den einzelnen Menschen; sie erweitert den Horizont, in dem seine Entscheidungen verständlich werden können.

10. Schluss

Jakarta erzählt von Hafenhandel, kolonialer Herrschaft, Migration, nationaler Politik und urbaner Verdichtung. Flores erzählt von regionaler Sprachvielfalt, lokalen Ordnungen, Missionsgeschichte, katholischer Prägung und fortbestehenden adat-Traditionen. Beide Räume gehören zu Indonesien, und gerade ihre Verschiedenheit warnt mich vor jeder pauschalen Vorstellung einer einheitlichen indonesischen Mentalität. Für den Integrativen Weisheitskompass ergibt sich daraus eine anspruchsvolle, aber klare Aufgabe: Ich will kulturelle Prägungen ernst nehmen, ohne Menschen darauf festzuschreiben. Ich will verstehen, welche Geschichten, Beziehungen und religiösen Deutungen einen Menschen tragen, bevor ich beurteile, welche Form von Unterstützung hilfreich sein könnte. Psychosoziale Prävention gewinnt an Qualität, wenn sie nicht nur Symptome und Ressourcen zählt, sondern auch jene kulturellen Wege kennt, auf denen Menschen Belastung überhaupt benennen und Hilfe annehmen können.

Literatur- und Quellenhinweise

Allerton, Catherine (2009): Static Crosses and Working Spirits: Anti-Syncretism and Agricultural Animism in Catholic West Flores. Anthropological Forum 19(3), 271–287. DOI: 10.1080/00664670903278403.

Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta (2026): Jumlah Penduduk Menurut Agama dan Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta, Datenjahr 2024.

Heuken, Adolf SJ (2018): Sejarah Jakarta dari masa prasejarah sampai akhir abad ke-20. Jakarta: Cipta Loka Caraka.

Korsin, Severinus Andreas (2011): Die Arbeit der Steyler Missionare auf der Insel Flores in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Diplomarbeit, Universität Wien. DOI: 10.25365/thesis.13969.

Mulyati (2019): Semana Santa, Tradisi Paskah Umat Katolik di Larantuka, Flores Timur, Nusa Tenggara Timur. Walasuji 10(2).

Nagaya, Naonori (2024): Languages of Flores and its Satellites. In: Alexander Adelaar / Antoinette Schapper (Hg.): The Oxford Guide to the Malayo-Polynesian Languages of Southeast Asia. Oxford University Press, 547–566.

Pemerintah Provinsi DKI Jakarta: Sejarah Jakarta. Offizielle kulturhistorische Darstellung der Stadtverwaltung.

Suranta, Nathanael / Siahaan, Renta Novaliana (2026): The Storm Within: Anxiety, Depression, and Spiritual Help-Seeking among Indonesian Maritime Cadets in the Shadow of Post-Pandemic Seafarer Mental Health Crises. SERVIRE 6(1), 101–130. DOI: 10.46362/servire.v6i1.458.

Indonesien im Fokus des Integrativen Weisheitskompasses

Landkarte zum Gesamtessay: Jakarta als Studienort – Flores als kulturgeschichtlicher Vertiefungsraum



Jakarta

- Hauptstadt Indonesiens
- Ort der maritimen Ausbildungsinstitution (STIP)
- urbane Vielfalt, Migration, religiöser Pluralismus
- Betawi-Kultur und kolonialgeschichtliche Prägung

Flores



- Insel in Nusa Tenggara Timur
- kulturgeschichtlicher Vertiefungsraum des Essays
- starke katholische Prägung in vielen Regionen
- lokale Sprachen, Adat-Traditionen, Larantuka / Semana Santa

Bedeutung für den Essay

1. **Jakarta** verortet die Studie im urbanen, maritimen Ausbildungsraum.
2. Flores erweitert den Blick auf Religion, Kultur und Lebenswelt innerhalb Indonesiens.
3. Der Weisheitskompass fragt, wie Herkunft, Gemeinschaft, Spiritualität und Zugänge zu Hilfe Orientierung prägen.

Hinweis

Die Studie belegt nicht, dass die untersuchten Kadetten aus Flores stammen. Flores dient im Essay als kulturgeschichtlicher Kontext- und Vergleichsraum.

Unterschiedliche Orte – eine gemeinsame Suche: Menschen, Kulturen und Erfahrungen im größeren Zusammenhang verstehen.