

Kathrin Vogt - Birgit Venezia - Cristina Torres Mendes - Alexander Redlich

**DIE ERKUNDUNG  
VON KRAFTQUELLEN  
IM LEBEN DER MENSCHEN**

**DREI RESSOURCEN  
FÜR DIE PSYCHOSOZIALE ARBEIT  
UND BERATUNG**

**Beratung  
und Training**



**Materialien**

herausgegeben von Alexander Redlich

**Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg**

**26**

**Hamburg 2000**

## ZIELSETZUNG DER REIHE

Die Materialien aus der Arbeitsgruppe Beratung und Training sollen helfen, in Beratung und Moderation, Weiterbildung und Training die alltäglichen Aufgaben fruchtbar zu bewältigen.

Sie enthalten Projektberichte, Übungen, Falldarstellungen, methodische Hilfen, konzeptionelle Ausführungen und empirische Untersuchungen.

Es werden neue Beratungs- und Bildungskonzepte aufgenommen, kritisch geprüft und weiterentwickelt.

In Form und Inhalt haben die Darstellungen den Charakter von Werkstattberichten. Zwar fehlt noch der Feinschliff. Aber in der inhaltlichen Substanz sind sie bereits ausgereift.

Und manchmal wird sogar ein 'richtiges' Buch daraus:

Manfred Affeldt: Erlebnisorientierte Gruppenarbeit in der Schule. Bad Heilbrunn: Klinkhardt 1994 (Band 16)

Karin Dörner, Christiane Nebel, Alexander Redlich: Geschichten für gestresste Kinder. Stuttgart: Herder 1995 (Band 5)

Friedemann Schulz von Thun: Praxisberatung in Gruppen. Weinheim: Beltz 1996 (Band 10)

Alexander Redlich: Konfliktmoderation in Gruppen. Hamburg: Windmühle 1997 (Band 20)

Alexander Redlich, Jens Elling: Potential Konflikte. Hamburg: Windmühle 2000 (Band 21)

Marion Bönsch, Kathrin Poplutz: Stolpersteine meistern. Schwierige Situationen in den Griff bekommen. Hamburg: Windmühle 2002 (Mat 24)

Frauke Schwarzthans, Tim Hauck, Alexander Redlich: Streit-Training. Faires Streiten lernen in der Grundschule. Weinheim: Beltz 2001 (Mat 27)

## INHALTE

<b>ALEXANDER REDLICH: RESSOURCENORIENTIERUNG? BLOSS EIN WEITERES KONZEPT ODER MEHR?.....</b>	<b>4</b>
<b>KATHRIN VOGT: ERKUNDUNG INDIVIDUELLER RESSOURCEN .....</b>	<b>13</b>
<b>BIRGIT VENEZIA: ERKUNDUNG VON FAMILIENRESSOURCEN.....</b>	<b>36</b>
<b>CRISTINA TORRES MENDES: RESSOURCENERKUNDUNG BEI FAMILIEN AUS VERSCHIEDENEN KULTUREN.....</b>	<b>53</b>

Alexander Redlich

**RESSOURCENORIENTIERUNG?  
BLOSS EIN WEITERES KONZEPT  
ODER MEHR?**

## **Inhalte**

### **RESSOURCENORIENTIERUNG?**

#### **BLOSS EIN WEITERES KONZEPT ODER MEHR?**

Was heißt Ressourcenorientierung?

Warum ist Ressourcenorientierung von Bedeutung?

Was macht ein vollständiges Bild vom Klienten für die psychosoziale Arbeit so wichtig?

Ressourcenorientierung als Schritt in der Entwicklung einer partnerschaftlichen Kultur

Drei praktische Verfahren für die ressourcenorientierte Gesprächsführung

## Was heißt Ressourcenorientierung?

Keine Angst – es folgen jetzt keine ausführlichen definitorischen Abwägungen. Es geht auch kurz:

Ressourcenorientierung bedeutet: Das Hilfesystem beachtet spontan alle Kraftquellen des Klientensystems, die normal funktionieren, und bezieht sie in seine Aktivitäten systematisch ein.

Diese Definition verweist auf

- die Fähigkeit ("Orientierung")
- von psychosozialen Profis und ehrenamtlichen Helfern („Hilfesystem“),
- bestimmte Aspekte am Klienten und in seiner Lebenswelt („Klientensystem“)

zu beachten und in die Hilfe einzubeziehen.

Dabei handelt es sich um Aspekte,

- die keine Probleme oder Defizite, Mängel oder Schwierigkeiten darstellen, sondern um Ressourcen („Kraftquellen“),
- die zu einem (einigermaßen bis hervorragend) gelingenden Leben des Klienten gehören („normal funktionieren“).

Man kann nun aber erst von einer Orientierung sprechen,

- wenn die Helfer diese Aspekte ständig und ohne viel Nachdenken – eben „spontan“ – beachten und
- sie zielgerichtet und vollständig („systematisch“) in die Hilfeplanung und – durchführung einbeziehen.

„Zielgerichtet“ heißt: Letzten Endes gilt immer noch das - oft utopisch - anmutende Ziel, die Klienten von staatlicher Hilfe unabhängig zu machen, d.h. nach Anna Freud ihnen zur vollständigen und stabilen Arbeits- und Liebesfähigkeit zu verhelfen. Diese Idealvorstellung ist in den meisten Fällen zwar nicht erreichbar, aber dieses letzte Ziel gibt eben die Richtung für den Weg an, auf dem auch kleine Fortschritte zählen.

„Vollständig“ bedeutet zweierlei. Zum einen werden die Kraftquellen in allen *Bereichen des Lebens* betrachtet: Wohnung, Familie, Privatleben, Freizeit, Gemeinde/Stadtteil, Schule/Ausbildung, Beruf/Job, Partnerschaft, Freundschaft, Religion, Sicherheit usw.

Zum anderen geht es um verschiedene *Bereiche von Ressourcen*: Ziele und Motive, Interessen und Vorlieben, Identitäten, soziale Netze, materielle Ressourcen, individuelle Kompetenzen, Rituale usw.

## Warum ist Ressourcenorientierung von Bedeutung?

„Mit den Stärken und Ressourcen der Klienten arbeite ich schon immer.“ Diesen Satz habe ich früher gelegentlich voller Überzeugung von seiner Richtigkeit gesagt. Diesen Satz höre ich auch heute immer wieder, wenn die Sprache darauf kommt, ob und wie die positiven Seiten der Klienten in die psychosoziale Arbeit einbezogen werden können.

Vor 40 Jahren hat niemand von Ressourcen geredet. Offenbar ist „Ressourcen- oder Stärkenorientierung“ in der psychosozialen Arbeit in den letzten Jahrzehnten des vorigen Jahrhunderts eine allgemein positiv bewertete Haltung geworden. Wer auf der richtigen Seite sein will, tut gut daran, ressourcenorientiert zu denken und zu handeln! So könnte die entsprechende Leitlinie für den sozialen Bereich lauten.

Ressourcen als spontaner Bestandteil im Denken und Handeln? Das ist schwieriger als man glaubt. Erst bei einem Forschungs- und Lernaufenthalt am Department of Child and Family Studies am Florida Mental Health Institute der University of South Florida vor einigen Jahren habe ich erfahren, was es bedeutet, tatsächlich ressourcenorientiert zu denken und zu handeln.

Das heißt zum Beispiel zwei Stunden lang ausschließlich die Stärken der Mutter einer sogenannten Multi-Problem-Familie zu erkunden, an der mir aus der Fallakte nur Probleme, Defizite und Störungen ersichtlich waren: von einem riesigen Schuldenberg über eine Lernbehinderung bis zu Alkoholproblemen und Verwahrlosung. Nach diesen zwei Stunden hatte die betreuende „Ressourcenkoordinatorin“ mit der Mutter und ihrer 14jährigen, ziemlich „pampigen“ Tochter über 60 Ressourcen und Stärken dieser Mutter auf zahlreichen Flipcharts festgehalten und damit die Wände des Wohnzimmers gepflastert. Mit geduldigem Engagement und breitem methodischem Repertoire hatte sie Mutter und Tochter immer wieder vom Wehklagen über die schlechten Bedingungen und von gegenseitigen Schuldzuweisungen zurück geführt zu den Stärken und Ressourcen der Mutter; zu dem, was in der Familie in Ordnung ist und funktioniert. Mit Erfolg! Eine Stimmung des Endlich-mal-richtig-gehört-werdens und die Atmosphäre von Hoffnung und Aufbruch breitete sich aus. Das Vertrauen in die Betreuerin wuchs spürbar und die Kommunikation zwischen Mutter und Tochter verlor an Feindseligkeit.

Aus diesen und eigenen Erfahrungen habe ich zunächst einmal gelernt, wie leicht es ist, von Ressourcenorientierung zu reden, und wie schwer dagegen, konsequent ressourcenorientiert zu denken und dieses Denken im Praxisfeld umzusetzen. Denn viele liebgewordene Denkmuster saugen auch den ressourcenorientierten Geist ganz schnell ins Defizit-Modell hinein.

Was ist z.B. Ihr erster Impuls, wenn Sie hier lesen, dass ich vorschlage, den Kneipenwirt eines zur Gewalttätigkeit neigenden, alkoholmissbrauchenden Stiefvaters als Ressource in die Planung einer sozialpädagogischen Hilfe zur Erziehung einzubeziehen? Da kommen schnell Bedenken und ein „Ja, aber...“ in den Sinn. - Auch wenn an dem Wirt zunächst nichts Ressourcenhaftes ersichtlich sein mag: Wenn es gelingt, mit Stiefvater und Wirt abzusprechen, dass der Wirt dem Stiefvater keinen Schnaps mehr ausschenkt, wenn dieser schon „genug“ - definiert als eine (gemeinsam) bestimmte Menge an Alkohol - geladen hat, dann wird deutlich, dass er ein hilfreiches Element in einer realistischen Hilfeplanung sein kann; eine Ressource eben.

Das heißt nicht, defizitorientiertes Denken und problemlösendes Handeln gering zu schätzen oder sogar aufzugeben. Die menschliche Art ist von Natur aus hervorragend auf die Identifikation und Lösung von Problemen ausgerichtet. Das gilt auch für die psychosoziale Arbeit und es wäre nicht ressourcenorientiert gedacht, diese besondere menschliche Kompetenz ungenutzt zu lassen. Wenn der Schwerpunkt der vorliegenden Materialie auf der Erkundung von Ressourcen liegt, dann soll damit unsere etablierte Schlagseite zur Problemorientierung ausgeglichen werden.

Denn es scheint mir, als habe sich unsere Fähigkeit verselbständigt, Probleme zu identifizieren und einer Problemlösungsstrategie zuzuführen. Diese Fähigkeit hat sich in der „Welt“ der Wissenschaft und Technik als hoch effektiv erwiesen. Anthropologisch gesehen hat sich hier der homo faber durchgesetzt, die handwerklich-technische Seite des Menschen. In anderen Welten – jenseits von Wissenschaft und Technik - sind möglicherweise auch andere Fähigkeiten gefragt. Eine auf alle Lebensbereiche verallgemeinerte und als best practice verabsolutierte Problemlösungsorientierung übertreibt es und kolonialisiert gewissermaßen andere gesellschaftliche Lebensbereiche wie die soziale Welt, wenn ihr nicht die Ressourcenorientierung gleichwertig und gleichgewichtig zur Seite gestellt wird.

Im Denkmodell des Werte- und Entwicklungsquadrates (nach Schulz von Thun 1989, S. 39) lässt sich das so veranschaulichen:



In dieser Darstellung wird betont, dass jede Werthaltung („Tugend“) von Menschen oder menschlichen Gruppen dazu neigt, im Denken und Handeln übertrieben zu werden. Diese potentielle Übertreibung einer Tugend kann nur durch die Existenz einer gleichwertigen Schwesterntugend gebannt werden. So entsteht eine wechselseitige Wertebalance, die beide Tugenden in ihrem spezifischen Wert erhält und sie vor Verabsolutierungen schützt, wie es z.B. für Heilslehren typisch ist.

Bei der Defizitorientierung besteht die Vereinseitigung der Problemlösungsorientierung in der Fokussierung auf die Defizite und Probleme von Klienten mit der an sich positiven Absicht, sie dann auch gezielt lösen zu können. Der Wert der präzisen Problembestimmung und gezielten Problemlösung geht allerdings verloren, wenn dies ohne Berücksichtigung der vorhandenen sozialen und materiellen Ressourcen, der Ziele und Motive, der Interessen und Vorlieben, des Selbstbildes sowie der Lebensbewältigungskompetenzen des Klienten geschieht.

Auf der Seite der Ressourcenorientierung besteht die Gefahr einer übertrieben einseitigen Haltung, alles Bestehende unkritisch gut und schön zu finden. Eine so absolut gesetzte Ressourcenorientierung läuft Gefahr zur bloßen Harmonisierung zu verkommen, bei der keine Veränderungsbemühungen erkennbar sind.

In unserer gegenwärtigen Kultur, in der die Problemlösungsorientierung so weit im Vordergrund steht, dass nur noch Defizite in den professionellen Fokus genommen werden und Klienten in den Kategorien des DSM IV oder anderer diagnostischer Kataloge beschrieben, sortiert und behandelt werden, ist eine Entwicklung zu mehr Ressourcenorientierung dringend angesagt.

So betrachtet führt also die Schwerpunktsetzung bei der Ressourcenorientierung in der psychosozialen Arbeit zu einer größeren *Vollständigkeit* des Wahrnehmens, Denkens und Handelns. Vollständigkeit an sich ist aber noch kein hinreichendes Argument für die Betonung der Ressourcenorientierung.

### **Was macht ein vollständiges Bild vom Klienten für die psychosoziale Arbeit so wichtig?**

Personen, die psychosozialer Hilfe bedürfen, sind keine defekten Maschinen, deren volle Funktionsfähigkeit wieder hergestellt werden kann, indem man ihr Problem definiert, die Problemursache herausfindet, daraus eine Problemlösung plant und in die Tat umsetzt. Dieses klassische (instrumentelle) Problemlösungsschema erzeugt - auf zwischenmenschliche und individuelle Probleme angewandt - oft eine Reaktion, die von psychosozialen Profis gern als „Widerstand“ bezeichnet wird. Das Klientensystem will irgendwie nicht so, wie es aus professioneller Sicht sinnvoll und hilfreich erscheint. Ich bevorzuge dafür den Begriff „Kooperationsschwierigkeiten“.

Psychosoziale Hilfe ist meines Erachtens mindestens genauso als kooperative Ressourcennutzung wie als instrumentelle Problemlösung zu charakterisieren. In einer Kooperation begegnen sich eigenverantwortliche Subjekte, die sich im Hinblick auf Ziele und Wege verständigen müssen, um ihre Aktivitäten so zu koordinieren, dass es zu einem für alle Beteiligten annehmbaren Zustand kommt.

Dabei treten Konflikte unvermeidbar auf: Zielkonflikte und Auseinandersetzungen um die richtigen Wege.

Wenn z.B. eine alleinerziehende Mutter Sozialpädagogische Familienhilfe beantragt mit der Vorstellung, die Wohnung geputzt zu bekommen und die Kinder beaufsichtigen zu lassen, um mehr Zeit dafür zu haben, sich um eine Arbeitsstelle zu kümmern oder einen neuen Lebenspartner zu finden, steht sicherlich eine Auseinandersetzung um den richtigen Weg zu einem unabhängigeren Leben an. Die Ziele der Mutter kann die sozialpädagogische Fachkraft teilen. Wenn allerdings gar keine Absicht identifizierbar ist, irgendetwas am Leben mit Sozialhilfe zu verändern, sondern ein Vermehrung der staatlichen Unterstützung angestrebt wird, müssen die Beteiligten einen Zielkonflikt austragen.

Diese Konflikte haben nicht nur eine inhaltlich-sachliche, sondern meist auch eine zwischenmenschliche (Beziehungs-) Seite, die unterschwellig oder offen im Verständigungsprozess zum Tragen kommt. Bei der Bewältigung dieser Konflikte im Sinne einer fruchtbaren Kooperation kommt es nicht nur darauf an, wie gut die inhaltlich-sachliche Problemlösung ist, sondern ob den Kooperationspartnern auch eine allseitige annehmbare Beziehungsgestaltung gelingt.

Eine akzeptable Beziehungsgestaltung ist aber erheblich erschwert, wenn der eine Kooperationspartner sich nur auf seine Probleme und Defizite reduziert erlebt. Es ist kein Wunder, dass bei einer vorherrschenden Problemlösungsorientierung Vorbehalte bei den Klienten gegenüber den Helfern auf der Beziehungsebene entstehen und verstärkt werden. Denn selbst wenn Klienten oft vorrangig über ihre Probleme und Defizite reden, möchten sie doch in der Beziehung zu ihren Helfern als vollständige Personen gesehen werden und als überwiegend in Ordnung gelten; auf jeden Fall nicht als problematische Versager. Niemand kooperiert gern mit anderen, die ihn oder sie wie eine defekte Maschine betrachten. Die Beachtung und aktive Einbeziehung von Ressourcen und Stärken der Klienten fördern über die Beziehungsgestaltung die Kooperation im Hilfeprozess. Kurz: Mit einer optimistischen, hoffnungsfrohen Grundhaltung gelingt die Zusammenarbeit besser. Optimismus ist daran gebunden, die personalen und Umfeld-Ressourcen spontan zu entdecken und das Wissen darüber mit dem Klientel zu teilen. Nimmt man nur Probleme und Defizite in den Blick, vergeht einem jegliche Hoffnung.

Es gibt noch einen weiteren Grund, der für ein vollständiges Bild vom Klienten durch die Ressourcenorientierung spricht: Die Entwicklung eines positiven Selbstbildes. Einseitige Problemlösungsorientierung erzeugt leicht eine Differenz zwischen (vollständigem) Selbstbild der Klienten und (reduziertem) Fremdbild bei den Helfern. Das Selbstbild einer Person spiegelt ihre Identität wieder. Es ist aber nicht unabhängig von den Fremdbildern, die der Person entgegengebracht werden. Ein Selbstbild entwickelt sich an der Auseinandersetzung mit dem Feedback, das in den Fremdbildern und Zuschreibungen vermittelt wird. Konsistent erlebte negative Fremdzuschreibungen können von der betroffenen Person nicht endlos bekämpft werden, sondern werden von ihr schließlich ins Selbstbild übernommen. Das Selbstbild wird weitgehend auf Mängel und Defizite eingeeengt. Ein negatives Selbstbild entsteht.

Mit zunehmendem Alter stabilisiert sich das Selbstbild und wird gegenüber Veränderungsbemühungen mehr und mehr resistent. Das liegt an mehreren Ursachen.

1. Etikettierendes Fremdbild: Zum einen muss man sich oft doppelt bemühen, damit andere eine positive Veränderung überhaupt beachten und würdigen, weil sie spontan danach trachten, ein einmal entwickeltes Fremdbild zu bestätigen. Das vereinfacht ja die Weltsicht.
2. Anstrengungsvermeidung: Zum zweiten besitzt ein etabliertes negatives Selbstbild die angenehme Eigenschaft, dass man sich nicht anzustrengen braucht, um

sich zu ändern. Diese beiden Ursachen finden sich in dem bekannten Satz wieder: "Ist der Ruf erst ruiniert, lebt sich's gänzlich ungeniert."

3. Faktischer Trainingsrückstand: Zum dritten versucht man gern, Situationen zu vermeiden, in denen negative Aspekte des Selbstbildes gefordert werden könnten, und gerät dadurch tatsächlich in einen Trainingsrückstand, weil man nicht mehr ausprobiert, wie man die Situation bewältigen kann.

So kann das wiederholte Erleben von mangelndem Verstehen in Durchsetzungssituationen bei Behörden oder in Erziehungskonferenzen von Klienten dadurch vermieden werden, dass sie gar nicht mehr versuchen, ihre eigenen Interessen verständlich zu machen, sondern allen Vorschlägen zustimmen („Ich kann mich sowieso nicht verständlich machen.“). Dadurch machen sie nie die korrigierenden Erfahrungen, dass sie ihre Interessen durch Kommunikation deutlich machen und durchsetzen können, und üben ihre Kommunikationsfähigkeit nicht. Das wiederum führt dazu, dass sie ihre Interessen in zunehmendem Maße tatsächlich schlechter verständlich machen können.

4. Problematische Kausalattribution: Schließlich tendiert unser Denken dazu, positive, nicht ins negative Selbstbild passende Erlebnisse (z.B. die aktive Durchsetzung eines Argumentes in einer Erziehungskonferenz) eher dem Zufall zuzuschreiben.

Aus allen diesen Gründen sind Selbstbilder - vor allem negative Selbstbilder - stabil und können nur schwer verändert werden.

Es liegt auf der Hand, dass eine ausschließliche Problemlösungsorientierung, d.h. die Fokussierung auf Defizite, das ohnehin meist negativ gefärbte Selbstbild von Klienten weiter verstärkt. Die spontane Beachtung und systematische Einbeziehung von Ressourcen und Stärken dagegen stellen ein negatives Selbstbild ständig in Frage und unterstützen damit Veränderungen. So wirkt eine in den Hilfeprozess integrierte Ressourcenorientierung gewissermaßen wie Wasser, das durch stetes Tropfen den Stein bricht.

### **Ressourcenorientierung als Schritt in der Entwicklung einer partnerschaftlichen Kultur**

Das Aufkommen der Ressourcenorientierung spiegelt meiner Meinung nach eine Weiterentwicklung unserer Kultur auf dem Wege von der feudal-partnerschaftlichen Lenkung von Menschen durch Menschen zu mehr sozialer Partnerschaftlichkeit wieder. Die feudal strukturierte Gesellschaft bedeutete für die meisten Menschen nicht nur Einengung und Beschneidung von Individualität, sondern auch soziale Einbindung und Sicherheit in einer von Gott so gegebenen und von den Menschen als selbstverständlich erlebten Welt von oben und unten. Die autoritär-patriarchalische Direktive dessen, den diese Gesellschaft qua Geburt oder Amt oben hingesetzt hatte, gab an, wo es lang geht, und wurde im Allgemeinen nicht weiter hinterfragt, sondern als wahr und richtig akzeptiert.

Das Aufkommen der demokratischen Gesellschaft bot ungeahnte persönliche Freiheiten und setzte für jede neue Generation ein Ausmaß an Individualität frei, das die jeweils ältere Generation nie für möglich gehalten hätte - auch heute noch. Aber die Individualisierung bedeutete auch erhöhte Selbstverantwortung und das Tragen der kritischen Folgen, wenn diese Individuen den Leistungsanforderungen nicht gewachsen sind. Die Gesellschaft stand vor der Aufgabe, ein soziales System der Unterstützung zu entwickeln. Das ist für uns alle im Sozialen Gesetzbuch und staatlich organisierten materiellen Zuwendungen greifbar und gilt als einigermaßen gelungen.

Weniger greifbar ist eine weitere Anforderung an unsere Gesellschaft, nämlich die Haltung der Menschen zu wandeln, d.h. neue Selbstverständlichkeiten zu schaffen. Dabei geht es nicht allein darum, die bekannten Kompetenzen der individuellen

Selbstregulation zu produzieren, die in den vielen Begriffen mit den Wortteilen "Eigen-" oder "Selbst-" wie Selbstkonzept, -verantwortung, -vertrauen, -steuerung, -behauptung, -durchsetzung, Eigenaktivität, -verantwortung usw. deutlich werden. Es geht auch - und heute vielleicht vorrangig - darum, als Gegengewicht zu diesen individualistischen Kompetenzen die sozialen, in der Sprache der Kulturwissenschaften "kollektivistisch" genannten menschlichen Fähigkeiten auszubauen. Ein Schritt auf diesem Wege war seit der Mitte des vorigen Jahrhunderts die Entwicklung und Verbreitung des Konzept der sozial-integrativen Kompetenzen. Sein Kern lässt sich exemplarisch an der Fähigkeit zur Einfühlung in den anderen und der Fertigkeit des sogenannten Aktiven Zuhörens deutlich machen. Mit seiner "Niederlagelosen Methode" im zwischenmenschlichem Umgang, einer gelungenen Verbindung der egozentrische Selbstdurchsetzung ("Ich-Botschaft") mit der sozial-integrativen Einfühlung in den anderen ("Aktives Zuhören"), hat beispielsweise der US-Amerikaner Thomas Gordon diesem Konzept zu einer so großen Breitenwirkung verholfen, dass man guten Gewissens davon sprechen kann, dass sich hier eine "Kulturentwicklung" vollzogen hat. Die hohen Auflageziffern der Bücher zum "Miteinander Reden" von Schulz von Thun weisen in dieselbe Richtung.

Wo früher bis in die 70er Jahre hinein von Seiten der Vorgesetzten klare Direktiven selbstverständlich waren, findet man heute offene Ideen, gegenseitige Vorschläge und Dialogangebote. Die Rede von der Führungskraft als Coach, als unterstützender Berater und Seelsorger für den eigenverantwortlichen Mitarbeiter, ist Ausdruck dieses Wandels zu mehr Partnerschaftlichkeit in unserer Kultur. Diese Entwicklung hat auch vor dem sozialen Bereich nicht halt gemacht. Das Kinder- und Jugendhilfegesetz von 1991 beispielsweise sieht den Empfänger staatlicher Hilfe nicht mehr als eine der Fürsorge unterstellte hilfebedürftige Person, sondern als gleichberechtigten Partner und Antragsteller einer rechtlich einklagbaren Hilfe, dessen selbstverantwortliche Kooperation im Hilfeprozess vorausgesetzt wird.

Auch wenn die Entwicklung hier nur exemplarisch skizziert werden kann, wenn sie langsam vor sich geht und nur schwer sichtbar ist - man kann doch erkennen, dass sozial-integrative Partnerschaftlichkeit im zwischenmenschlichen Umgang erhebliche Fortschritte gemacht und sich etabliert hat.

Was sich nicht in gleicher Weise gewandelt und durchgesetzt hat, ist das ressourcenorientierte Konzept. Es ist etwa zeitgleich aufgekommen wie das sozial-integrative Konzept, hat es aber offensichtlich schwerer, eine größere Breitenwirkung zu entfalten.

Ich sehe die Ressourcenorientierung als Vervollständigung dieser Entwicklung. Sie setzt eine partnerschaftlichen Grundhaltung der beteiligten Personen voraus und fördert sie zugleich rückwirkend.

### **Drei praktische Verfahren für die ressourcenorientierte Gesprächsführung**

Das Konzept der Ressourcenorientierung neigt dazu, schwammig zu sein. "Irgendwie" sollen die günstigen Bedingungen und Stärken des Klientels einbezogen werden. Wie man das genau macht, ist leider nicht so weit entwickelt, wie es wünschenswert wäre. Schritte auf dem Wege zu einer praktischen Umsetzung des Ressourcen-Konzeptes, sind die hier vorliegenden Erkundungsinstrumente von Kathrin Vogt, Birgit Venezia und Cristina Torres Mendes.

Kathrin Vogt hat sich auf individuelle Ressourcen konzentriert und ihr Verfahren an studierenden Erwachsenen und Jugendlichen aus Jugendhilfeeinrichtungen erprobt und weiter entwickelt.

Birgit Venezia hat studierende Mütter sowie Mütter in schwierigen Familiensituationen, die Sozialhilfe bekommen, nach den Ressourcen der ganzen Familie befragt. Dabei ist es ihr gelungen, das Verfahren für diesen Zweck erheblich zu vereinfachen.

Cristina Torres Mendes erkundete Familienressourcen bei deutschen und portugiesischen Müttern und hat aus diesen Erfahrungen ihre Vorgehensweise entwickelt.

Jede Autorin hat ihren eigenen Stil gefunden und alle drei bleiben zugleich dem gemeinsamen Erkundungskonzept treu. Dies zeigt sich als Vielfalt in der Einheit.

Übergreifend erweist sich die ressourcenorientierte Form der Gesprächsführung bei allen diesen Gruppen als praktikabel und hilfreich. Nahezu alle Gesprächspartner haben in telephonischen Befragungen einige Wochen nach den Gesprächen hervorgehoben, dass diese Art der Erkundung ihrer Ressourcen ihnen Kraft gegeben und ihnen bewusst gemacht habe, wo sie eine tragfähige Grundlage für die Bewältigung der Lebensanforderungen besitzen.

Viele haben auch von Wirkungen berichtet, obgleich dies nicht direkt intendiert war. Zitate wie diese belegen diesen Aspekt.

*"...womit ich mich im Interview auseinandergesetzt habe, war vielleicht Auslöser für die Veränderungen ..."*

*"Ich bin nach Hause gekommen und die Kinder fragten, was denn war ... ich habe dann alles erzählt. Die Mädchen haben versprochen, mir mehr im Haushalt zu helfen ..."*

*"Es fällt jetzt leichter, in Stresssituationen mit den Kindern gelassener zu bleiben."*

*"Gerade in dieser schwierigen Zeit erinnere ich mich an das Gespräch und fühle mich ermutigt und stark."*

In diesem Sinne kann man die Erkundung von Kraftquellen im Leben der Menschen als wichtigen Bestandteil der psychosozialen Arbeit und Beratung sehen und begründen.

Viel Spaß und Erfolg dabei!

Hamburg, im September 2000

Alexander Redlich

Kathrin Vogt

**ERKUNDUNG  
INDIVIDUELLER  
RESSOURCEN**

## **Inhalte**

### **1. Grundlagen: Was man wissen sollte**

Leitgedanken: Worum es bei der Ressourcenerkundung geht

Der Ablauf des Gespräches

Aufklärung und Transparenz

Das Gesprächsklima

Der Gesprächsstil

Die Gesprächstechnik

Weiterführende Literatur

### **2. Der Leitfaden**

Interessen und Vorlieben

Kompetenzen

Ziele und Motive

Selbstbild: Eigenschaften, Eigenarten, Einzigartigkeiten

Coping - Geschichte erfolgreicher Bewältigung

Soziale Unterstützung

Materielle Ressourcen

# 1. Grundlagen: Was man wissen sollte

## Leitgedanken: Worum es bei der Ressourcenerkundung geht

Ziel der Exploration ist es, die individuellen Ressourcen und Stärken von Klienten zu identifizieren. Diese können dann als Grundlage für die Planung weiterer ressourcenorientierter Interventionen genutzt werden. Die Ressourcenexploration kann aber auch schon als eigenständiges Interventionsverfahren betrachtet werden, das dem Klienten helfen kann, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen.

Das Verfahren wurde auf der Grundlage der Ressourcenorientierung entwickelt. Dabei geht es darum,

- ein vollständiges Bild des Klienten zu erhalten, ihn in seiner Einzigartigkeit kennen zu lernen und ihn nicht auf diagnostische Kategorien zu reduzieren;
- Probleme und Leiden als zum Leben dazugehörig anzusehen, diese, wenn sie angesprochen werden, nicht zu tabuisieren oder zu bagatellisieren;
- die Beschäftigung mit Problemen nicht zum alleinigen Inhalt psychosozialen Handelns werden zu lassen, sondern den Fokus auf die Stärken und Ressourcen von Personen legen;
- Ressourcen und Stärken als Weg zur gesunden Entwicklung auch angesichts von Risikofaktoren zu begreifen;
- Interventionen so zu konzipieren, dass sie an den Stärken und Ressourcen ansetzen und auf die individuellen Bedürfnisse der Person zugeschnitten sind;
- Informationen über das soziale Netz von Klienten zu sammeln und dem Aufbau und der Aktivierung natürlicher Unterstützungssysteme Vorrang vor professionellen Hilfen zu geben;
- die Zusammenarbeit zwischen Klienten und professionellen Helfern möglichst partnerschaftlich zu gestalten und die Eigenverantwortung von Klienten zu fördern.

## Der Ablauf des Gespräches

Das vorliegende Verfahren ist als ein Baustein für ressourcenorientierte psychologische Beratung konzipiert. Es kann in einer Sitzung (ca. 60 Min.) durchgeführt werden. Ebenso ist es aber möglich, es mit weiteren Verfahren (zum Beispiel zur Visualisierung des sozialen Netzwerkes) zu kombinieren oder auf die einzelnen Bereiche ausführlicher einzugehen und es so auf mehrere Sitzungen zu verteilen. Die explorierten Stärken und Ressourcen können während des Gesprächs mitgeschrieben werden, auf Flip-Charts visualisiert werden oder es kann nach der Exploration ein Protokoll mit Hilfe einer Tonbandaufnahme (falls dieses den Klienten nicht zu sehr beeinträchtigt) oder ein Gedächtnisprotokoll angefertigt werden. Dieses kann sich im Aufbau am Leitfaden orientieren und sollte die explorierten Stärken und Ressourcen stichwortartig wiedergeben.

Das Gespräch wird mit Hilfe des Leitfadens geführt. Dabei sollte sich der Berater vor dem Gespräch zunächst mit den Bereichsbeschreibungen vertraut machen. Es geht darum, diese Bereiche möglichst ausführlich zu explorieren. Dabei haben sich die

Leitfragen<sup>1</sup> als Hilfsmittel bewährt. (Aus anderen Verfahren übernommene Leitfragen sind mit einer Fußnote gekennzeichnet; am Ende des Leitfadens finden sich die entsprechenden Quellenangaben.) Es müssen nicht alle Leitfragen gestellt werden. Ausschlaggebend ist es, den Bereich im Sinne der Bereichsbeschreibung umfassend zu explorieren. Die Leitfragen sind mit selbst formulierten Nachfragen zu ergänzen, so dass individuell auf den Klienten eingegangen wird und ein möglichst natürliches Gespräch entsteht.

Zu jedem Bereich wurden darüber hinaus Hinweise formuliert, was bei der Exploration dieses spezifischen Themenkreises besonders zu beachten ist, welche Fehler man vermeiden sollte etc.

Der Berater sollte sich außerdem mit den theoretischen Hintergrund der Ressourcenbereiche vertraut machen, der zu jedem Bereich dargestellt wird, um weiterhin ein größeres Gefühl dafür zu bekommen, worauf er achten muss. Das Verfahren kann flexibel eingesetzt werden und an die Gegebenheiten der eigenen Beratungspraxis angepasst werden.

### **Aufklärung und Transparenz**

Es ist sehr wichtig, die Teilnehmer vor Beginn der Exploration umfassend über das Vorgehen und Ziel der Exploration zu informieren. Besonders wichtig ist hier, darauf hinzuweisen, dass es sich nicht um einen Test handelt, bei dem eine Interpretation der gegebenen Antworten erfolgt. Es geht darum, dem Klienten die Gewissheit zu geben, dass der Berater die Informationen, die er vom Klienten bekommt, so aufnimmt, wie er sie bekommt. Das heißt, dass das, was der Klient berichtet, geglaubt wird, nicht weiter gedeutet oder interpretiert und nicht gegen ihn verwandt wird. Es ist wichtig, diese Leitlinien nicht nur selbst zu verinnerlichen, sondern auch dem Klienten mitzuteilen. Dies dient vor allem dazu, um Ängste und Befürchtungen der Teilnehmer abzubauen und ihnen realistische Informationen über Sinn und Zweck der Exploration zu vermitteln. Generell sollte während der Exploration gegenseitige Offenheit vorausgesetzt werden, dies bedeutet auch, dass der Berater dem Klienten alle schriftlichen Aufzeichnungen über die Exploration aushändigt.

### **Das Gesprächsklima**

Der Berater sollte versuchen, eine lockere und vertrauensvolle Atmosphäre herzustellen, die es dem Klienten erleichtert, sich wohl zu fühlen und sich zu öffnen. Vor dem Hintergrund, dass es bei der Exploration von Ressourcen auch um sehr persönliche Inhalte geht, stellt eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Berater und Klienten eine wichtige Voraussetzung dar. Bei den innersten Wünschen und Träumen, dem, was Menschen wichtig ist, und ihren Zielen, Kraftquellen und Bewältigungsstrategien handelt es sich mitunter um sehr persönliche Dinge. Sie können wertvolle Ressourcen darstellen, müssen aber auf jeden Fall mit entsprechender Vertraulichkeit und Respekt behandelt werden

Hilfreich ist in diesem Zusammenhang, sich vor Beginn der Exploration gegenseitig kennen zu lernen und dem Klienten die Möglichkeit zu geben, etwas über den Berater zu erfahren. Auch in der Exploration selbst können persönliche Aussagen des Beraters dem Klienten helfen, sich zu öffnen und eine partnerschaftliche Atmosphäre

---

<sup>1</sup> Die Leitfragen in diesem Handbuch sind in der Du-Form formuliert, da dies im Erprobungskontext die angemessene Anrede für die Gesprächspartner war; sie müssen also ggf. entsprechend verändert werden, wenn Berater und Klient sich siezen.

herzustellen. Persönliche Aussagen sollten aber im Rahmen bleiben, um zu gewährleisten, dass der Klient im Mittelpunkt der Exploration steht.

### **Der Gesprächsstil**

Die Exploration sollte vom Stil her eher einem normalen Gespräch als einem diagnostischem Interview ähneln. Dies bedeutet, dass man nicht zu stark an äußeren Strukturen, die z.B. durch den Leitfaden vorgegeben sind, festhalten sollte. Vielmehr ist es günstig, dem natürlichen Gesprächsverlauf folgend auch einmal von einem Bereich zum nächsten und wieder zurück zu springen, so dass ein flüssiges Gespräch möglich wird. Den Klienten sollte im Gespräch Zeit zum Nachdenken gelassen werden, sie dürfen nicht zu Antworten gedrängt werden und haben immer auch die Möglichkeit, Fragen nicht zu beantworten. Wichtig ist auch, in der Exploration die Sprache des Klienten zu benutzen und auf Fachsprache und Fremdwörter zu verzichten.

### **Die Gesprächstechnik**

Ziel der Ressourcenexploration ist es, gemeinsam mit dem Klienten auf die Suche nach dessen Stärken und Ressourcen zu gehen. Oft ist es dafür notwendig, dass der Berater sich aktiv an dieser Suche beteiligt. Im folgenden werden Techniken dargestellt, die sich bewährt haben, um den Stärken und Ressourcen von Klienten auf die Spur zu kommen.

- **In der Exploration nicht auf die Gegenwart beschränkt bleiben**

Bei der Frage nach Stärken und Ressourcen sollte der zeitliche Fokus nicht nur auf die Gegenwart beschränkt bleiben, sondern auch die Vergangenheit und die Zukunft mit einschließen. Auch Aussagen wie „*früher habe ich gern und viel gezeichnet*“ oder „*ich wollte immer Rechtsanwältin werden*“ können Hinweise auf spezifische Stärken und Ressourcen sein und Anknüpfungspunkte für die weitere Exploration bieten. Gerade wenn dem Klienten auf bestimmte Fragen zu seiner jetzigen Situation nichts einfällt, kann es vielversprechend sein, den Blick auf die Vergangenheit zu richten und danach zu suchen, was er früher gern gemacht hat, zu wem er Kontakt hatte etc. Hierfür lassen sich viele Leitfragen auch auf die Vergangenheit beziehen. Auf diese Weise können verschüttete Ressourcen zum Vorschein kommen, die man aber durchaus wieder aktivieren kann.

- **Anhaltspunkte aufgreifen**

Der Berater sollte versuchen, auf Hinweise auf individuelle Stärken und Ressourcen zu achten. Anhaltspunkte, die der Berater aufgreifen kann, können in dem liegen, was der Klient berichtet oder auch nur nebenbei erwähnt, aber auch in seinem Verhalten oder seinem Ausdruck. Gute Erfahrungen wurden damit gemacht, wahrgenommene Emotionen, wie z.B. Freude, Spaß oder Stolz, die ein Hinweis auf Stärken und Ressourcen sein können, zu verbalisieren und ihnen so weiter nachzugehen.

Anhaltspunkte, die auf Stärken und Ressourcen schließen lassen, sind oft auch in sehr konkreten Dingen zu finden, wie z.B. ein Fußballabzeichen an der Kleidung des Klienten. Sehr viele solcher konkreten Anhaltspunkte bieten sich, wenn die Exploration in der Wohnung des Klienten stattfindet (dies sollte allerdings nur mit wirklichem Einverständnis des Klienten geschehen).

- **Den Klienten bestärken und ermutigen, über seine Stärken zu berichten**

Darüber hinaus kann der Berater die vom Klienten angesprochenen oder auch nur angedeuteten Stärken positiv bewerten und bestätigen und den Klienten so ermutigen, weiter auf diese einzugehen. Hier geht es darum, den Klienten in den von ihm genannten Stärken und Ressourcen durch Interesse und Anerkennung - sowohl verbal als auch nonverbal - zu bestärken.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, zu versuchen, den Klienten die Angst vor „Angeberei“ zu nehmen. Viele Klienten müssen erst lernen, über ihre eigenen Stärken und positiven Seiten zu sprechen. Es kann helfen, wenn der Berater dem Klienten dazu „die Erlaubnis gibt“ und ihm klarmacht, dass es sich um einen geschützten Rahmen handelt, in dem das Reden über eigene Stärken nicht als Prahlerei oder Angeberei verstanden wird.

- **Ausgehend von den eigenen Wahrnehmungen Möglichkeiten anbieten**

Der Berater kann auch selbst Dinge benennen, die ihm auffallen, etwa in der Art *„Du scheinst ein sehr lebhafter Mensch zu sein, stimmt das?“* Dies kann für den Klienten die Aufzählung eigener positiver Seiten erleichtern. Die Erfahrungen der Erprobungsphase und die Rückmeldungen der Teilnehmer zeigen, wie wichtig es ist, dass der Berater sich selbst an der Suche beteiligt und Anhaltspunkte, die der Klient ihm bietet, entdeckt und diese wie eine Fährte aufnimmt und ihnen nachgeht. Wichtig ist allerdings, dass der Berater keine voreiligen Schlüsse zieht oder Behauptungen aufstellt. Es geht vielmehr darum, eigene Wahrnehmungen und Vermutungen als solche kenntlich zu machen und vom Klienten (der der Experte für sich selbst ist und bleibt) bestätigen, verwerfen oder modifizieren zu lassen. Geschieht die aktive Beteiligung des Beraters auf diese vorsichtige und wenig festlegende Weise, kann sie eine wertvolle Hilfe sein. Es hat sich als günstig erwiesen, eine Neugierhaltung einzunehmen: Echtes Interesse am Klienten verbunden mit konkreten Fragen und auch Vorschlägen, die aber jederzeit wieder verworfen werden können, sollten sie nicht zutreffen.

- **Konkrete Antworten erleichtern**

Generell gilt, dass der Wert der Antworten für die Exploration um so größer ist, je konkreter die Ausführungen sind, die der Klient macht. Konkretes Antworten kann erleichtert werden, indem man bittet, Beispiele und Situationen zu berichten, in denen z.B. eine als positiv benannte eigene Eigenschaft zum Tragen kam. In solchen konkreten Ausführungen werden die individuellen Stärken und Ressourcen von Personen deutlicher als in globalen und abstrakten Antworten. Das Erzählen persönlicher Geschichten kann ein wertvolles Mittel sein, um individuellen Stärken und Ressourcen konkret auf die Spur zu kommen.

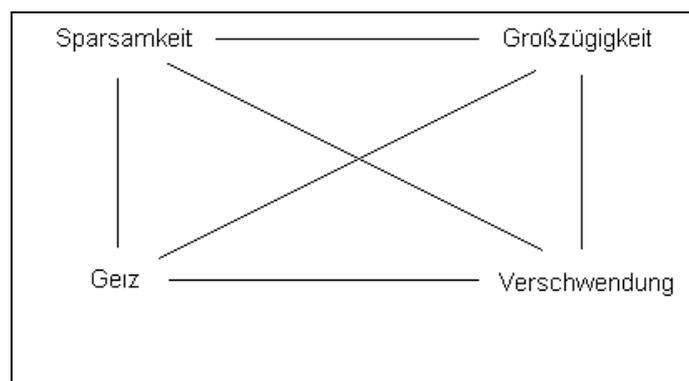
Um konkretere Antworten zu erhalten und dem Klienten überhaupt das Antworten zu erleichtern, ist eine entsprechende Fragenformulierung hilfreich: In dem Maße, in dem man schon etwas über den Klienten weiß und im Gesprächsverlauf erfahren hat, sollte man versuchen, die Fragen so zu formulieren, dass sie an die individuelle Lebenswelt und Erfahrungen anknüpfen, also auch eher konkret als abstrakt sind. So ist z.B. bei einem jugendlichen Asylbewerber die Frage *„Als du nach Deutschland gekommen bist, war das sicher sehr schwierig. Was hat dir dabei geholfen, mit der Situation klarzukommen?“* ertragreicher als die globale Frage *„Was war in schwierigen Zeiten für dich hilfreich?“*

- **Ausgehend von berichteten Problemen und Schwierigkeiten das Gespräch wieder auf Stärken und Ressourcen lenken**

Im Explorationsgespräch soll es vor allem um die Stärken und Ressourcen von Klienten und weniger um ihre Schwierigkeiten, Probleme und Defizite gehen. Wenn Klienten während der Exploration immer wieder auf Probleme zu sprechen kommen, ist es wichtig, dass der Berater diese ernstnimmt und z.B. schwierige Situationen, in denen Klienten sich befinden, entsprechend würdigt. Auf keine Fall dürfen Probleme und Leiden tabuisiert oder verharmlost werden. Wenn der Klient sich gerade in einer akuten Krise befindet, kann es sein, dass es nicht der richtige Zeitpunkt für die Ressourcenexploration ist und der Klient zunächst einmal ein größeres Bedürfnis danach hat, von seinen Sorgen und Problemen zu berichten. In solchen Situationen, sollte man nicht darauf bestehen, die Ressourcenexploration durchzuführen. Es kann aber auch sein, dass Klienten einfach nicht gewohnt sind, von ihren guten Seiten und ihren Stärken und Ressourcen zu reden und quasi aus Gewohnheit immer wieder von Problemen und Schwierigkeiten berichten. Hier gibt es einige Möglichkeiten, wie der Berater in der Exploration das Gespräch wieder auf Stärken und Ressourcen bringen kann. Hier sind Techniken der lösungsorientierten Therapie sehr hilfreich, insbesondere Fragen nach Ausnahmen und Coping-Fragen :

*Fragen nach Ausnahmen:* Diese Fragen eignen sich, wenn es Klienten schwer fällt, Fragen nach Ressourcen aus dem Stand zu beantworten und sie viel von Problemen und Defiziten berichten. Ausgehend von diesen kann nach Ausnahmen von diesen Verhaltensweisen, Zuständen etc. gefragt werden und das Gespräch so wieder auf Ressourcen gelenkt werden. So kann man fragen, wann das Problem nicht auftritt, was die Klienten dann anders machen, welche Faktoren in ihrer Umgebung anders sind etc. *Coping-Fragen* stellen eine weitere Möglichkeit dar, ausgehend von wahrgenommenen Problemen und Defiziten die Ressourcen und Stärken des Klienten zu explorieren. Coping-Fragen zielen darauf ab, wie Klienten es schaffen, mit den geschilderten Problemen zurechtzukommen, und was sie tun, damit die Situation sich nicht verschlimmert. Hierbei geht es darum, dass der Berater die schwierige Situation des Klienten zunächst einmal würdigt und Interesse und Neugier dafür aufbringt, wie der Klient es in Anbetracht der schwierigen Lage schafft, damit fertig zu werden. Hinter diesen Fragen steht die Betrachtungsweise, dass die Probleme immer noch schlimmer sein könnten, und dass Klienten immer schon eine ganz Menge tun, um eine solche Verschlimmerung zu verhindern.

Fallen Klienten mehr eigene Schwächen als Stärken ein, bietet sich auch das Wertequadrat von Schulz von Thun (1989) als Hilfsmittel an. Hierbei wird ein Quadrat konstruiert, in dem ausgehend von einer wahrgenommenen eigenen „Schwäche“ wie etwa Verschwendung sowohl die dieser entwertenden Übertreibung zugrundeliegende positive Eigenschaft (nämlich Großzügigkeit) als auch deren „Schwestertugend“ und zugehörige Übertreibung visualisiert wird.



Allgemeine Struktur eines Wertequadrats am Beispiel „Sparsamkeit“ (Schulz von Thun, 1989, S.39)

Mithilfe des Wertequadrats wird so deutlich, welche Stärke einer als negativ wahrgenommenen Eigenschaft zu Grunde liegt.

### **Weiterführende Literatur**

Die in der Exploration ermittelten Ressourcen stellen die Grundlage für weiterführende ressourcenorientierte Beratung und Intervention dar. Einführungen in verschiedene Arten ressourcenorientierter psychosozialer Arbeit gibt die folgende Literatur:

Herriger, N. (1997). *Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung*. Stuttgart: Kohlhammer.

Nestmann, F. (1996b). *Psychosoziale Beratung – ein ressourcentheoretischer Entwurf*. *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*, 28, 359–376.

Saalebey, D. (1997). *The strengths perspective in social work practice* (2nd Ed). White Plains NY: Longman.

Eine ausführliche Erläuterung zum Wertequadrat findet sich bei

Schulz von Thun, F. (1989). *Miteinander Reden 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differentielle Psychologie der Kommunikation*. Reinbek: Rowohlt.

## 2. Der Leitfaden

### Interessen und Vorlieben

#### Worum es geht:

Hier geht es um die Dinge, die die Person mag, für die sie interessiert, für die sie sich begeistern kann, die ihr Spaß machen. Gemeint sind Freizeitbeschäftigungen und Hobbys sowie Interessengebiete, aber auch Dinge im beruflichen bzw. schulischen Alltag der Person, die sie besonders mag und spezifische Vorlieben, die sie hat und die sich auf unterschiedlichste Lebensbereiche beziehen können.

#### Leitfragen

- Was sind deine Hobbys?
- Gibt es etwas, wofür du dich besonders interessierst?
- Was ist dein Lieblingsfach, -sport, -musik, -freizeitbeschäftigung?<sup>1</sup>
- Gibt es etwas an der Schule/Ausbildung/Arbeit/Uni, was dir gefällt/was dir Spaß macht/ wofür du dich besonders interessierst?
- Was machst du gerne in deiner Freizeit?
- Nenne drei Dinge, die du gerne magst.
- Beschreibe ein typisches Wochenende.

#### Bei der Exploration zu beachten:

- ⇒ Die Exploration von Interessen stellt den Einstieg ins Gespräch dar und hat somit wichtige Eisbrecherfunktionen. Man sollte es sich zu nutze machen, dass die meisten Menschen es gewohnt sind, über ihre Hobbys und Interessen zu erzählen und dies auch gerne tun. Es bietet sich daher an, in diesem Bereich etwas länger zu verweilen und ihn auch dafür zu benutzen, miteinander warm zu werden.
- ⇒ Das Gespräch über Interessen bietet viele Anknüpfungspunkte, die der Berater in bezug auf andere Ressourcenbereiche wie Kompetenzen, Ziele, soziale Unterstützung etc. im Auge behalten sollte.

### Theoretischer Hintergrund:

Freizeitbeschäftigungen und Interessen sind zu einem Großteil intrinsisch motiviert, d. h. es handelt sich um Tätigkeiten, die von Personen aus eigenem Antrieb heraus unternommen werden, weil sie als in sich selbst befriedigend erlebt werden. So gewähren die selbstgewählten Interessen und Beschäftigungen einer Person einen guten Einblick in ihre Individualität und stellen wertvolle Ressourcen dar. Basis für intrinsische Motivation ist die Passung zwischen den Anforderungen der Situation und den persönlichen Fähigkeiten (Czikszenmihalyi, 1987). Dies bedeutet, dass beliebte Aktivitäten, Interessen und Vorlieben oft eng mit Kompetenzen verwandt sind. Intrinsisch motivierte Interessen und Tätigkeiten gehen mit hoher personaler Kontrolle einher: Sie bieten die Gelegenheit, sich als Urheber von Handlungen zu erleben und aktive Kontrolle über die Situation auszuüben. Somit stellen Interessen und Hobbys einen wichtigen Bereich dar, in dem der protektive Faktor der Kontrolle entwickelt und gefördert werden kann. Dies gilt auch für (bereichsspezifische) Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und Selbstwert. Sie entstehen auch durch Spaß und Befriedigung an bestimmten Interessen und Hobbys und sind dabei nicht von einer überdurchschnittlichen Begabung abhängig (Werner & Smith, 1992). Hobbys und Interessen können bei Problemen und Schwierigkeiten in anderen Bereichen kompensierend und tröstlich für die Person wirken. Dies gilt in besonderem Maße für kreative Tätigkeiten wie z.B. künstlerisches Gestalten, Musik und Schreiben (Wolin & Wolin, 1993). Auch Aktivitäten, die dazu führen, dass man sich als Mitglied einer größeren Gemeinschaft bzw. eines Gesamtprojekts fühlt, haben positiven Einfluss.

Intrinsische Interessen und Vorlieben stellen darüber hinaus mögliche Quellen für Verstärkung dar. Sie können motivierend wirken und eignen sich daher besonders zur Verknüpfung mit bestimmten Zielen, d.h. sie sind gute Anknüpfungspunkte für Interventionen.

### Literaturhinweise:

Czikszenmihalyi, M. (1987). *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Werner, E. & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds. High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Wolin, S.J. & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.

## Kompetenzen

*„Wenn andere Leute mir Angst einjagen wollen oder sagen: ‚Ja, Du kannst doch nichts‘, ich sag, doch, ich kann was, ich kann immer kommen damit: Ich kann was.“*

### Worum es geht:

Hier geht es um vorhandene Fähigkeiten der Person, um die Dinge, die ihr gelingen, um das, was sie gut kann. Gefragt werden soll nach Fähigkeiten und Leistungen, auf die sie stolz ist, mit denen sie sich und andere positiv überrascht hat. Es geht aber nicht unbedingt um Außergewöhnliches, sondern um alles, was die Person sich zutraut und was ihr gelingt. Dabei sollten alle Arten von Fähigkeiten berücksichtigt werden, also neben beruflichen, schulischen und intellektuellen Fähigkeiten auch handwerkliche, häusliche, künstlerische, sportliche und zwischenmenschliche Fähigkeiten.

### Leitfragen:

- Was fällt dir leicht?
- Welche Dinge machst du gut?<sup>2</sup>
- Worauf bist du stolz?
- Weißt du, wie es sich anfühlt, wenn man stolz ist?
- Wann warst du das letzte Mal stolz auf etwas?
- Nenne drei Dinge, die du ohne Probleme schaffst.
- Wann warst du schon einmal stolz auf etwas, was du getan hast?
- Wenn man dir einen Orden verleihen würde, was stände dort drauf?<sup>3</sup>

### Bei der Exploration zu beachten:

- ⇒ Es sollte versucht werden, einen fließenden Übergang vom Gespräch über Interessen zur Exploration von Fähigkeiten herzustellen. Interessen und Freizeitbeschäftigungen enthalten oft schon spezifische Kompetenzen. Dies kann genutzt werden, um den Übergang möglichst fließend zu gestalten.
- ⇒ Man sollte bei der Exploration von Kompetenzen vermeiden, in der Formulierung zu hoch zu greifen und Superlative oder sehr positive Formulierungen zu benutzen. Auch der soziale Vergleich mit anderen wirkt sich nicht günstig auf die Exploration aus. Die – vielleicht auch kulturell bedingte – Angst vor Angeberei berücksichtigend, empfiehlt es sich erst einmal recht moderat zu formulieren, um die Beantwortung der Frage nicht von vorn herein zu hemmen. Beim Eingehen auf die Antworten können dann spezifische Fähigkeiten und Stärken und gegebenenfalls auch besondere Leistungen herausgearbeitet werden.
- ⇒ Man sollte im Sinne der obigen Bereichsbeschreibung offen für vielfältige Formen von Fähigkeiten sein, und nicht den Fehler machen, sich auf schulische und berufliche bzw. intellektuelle Fähigkeiten zu beschränken.

## Theoretischer Hintergrund:

Wahrgenommene eigene Kompetenzen stehen im engen Zusammenhang zu internalen Kontrollüberzeugungen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit. Dabei meint Kompetenzen nicht nur Fähigkeiten und Leistungen im beruflichen bzw. schulischen oder intellektuellen Bereich. Genauso wirksam fördern auch andere Arten von Erfolgserlebnissen Selbstwirksamkeit und Selbstwert (Rutter, 1987) .

Die Fähigkeiten und das Wissen, das Menschen besitzen, können darüber hinaus ein wichtiges Mittel sein, um individuelle Ziele zu erreichen. Auch Interventionen sollten so geplant werden, dass Klienten für das Erreichen bestimmter Ziele bereits vorhandene Kompetenzen benutzen können. Auf diese Weise ist die Selbstwirksamkeit für das gesamte Ziel erhöht, und somit die Wahrscheinlichkeit, dass das Ziel erreicht werden kann, gesteigert. Nicht zuletzt können individuelle Kompetenzen in Beziehungen mit anderen Menschen zum Tragen kommen und somit das soziale Netz einer Person stärken (Saleebey, 1997).

## Literaturhinweise

Rutter, M. (1984). Resilient children. *Psychology Today*, 18(3), 57 - 65.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry* 57, 316 - 331.

Saalebey, D. (1997). *The strengths perspective in social work practice*. 2nd Edition. White Plains NY: Longman.

## Ziele und Motive

*„Ich habe mir immer gewünscht, Schuhmacherin zu werden. Ich habe mich verliebt in den Beruf...“*

### Worum es geht:

Hier geht es um die individuellen Ziele der Person: Was sie selbst erreichen oder ändern will, was sie gerne können oder tun würde. Auch Träume und Wünsche sollen hier exploriert werden, sowie die Vorstellungen, die die Person von ihrer Zukunft hat.

### Leitfragen:

- Was würdest du gerne können?
- Wenn du dir dieses Jahr nur ein Ziel setzen würdest, was wäre das?<sup>1</sup>
- Gibt es Dinge, die du gerne machen würdest, die du im Moment noch nicht machst?<sup>4</sup>
- Wenn du drei Wünsche frei hättest, was würdest du dir wünschen?<sup>3</sup>
- Was möchtest du an der Situation, wie sie jetzt für dich ist, anders haben?
- Hast du einen Traum, den du gerne verwirklichen würdest?
- Hast du Berufswünsche?
- Wie wünschst du dir deine Zukunft?

### Bei der Exploration zu beachten:

- ⇒ Es sollte wieder versucht werden, den Übergang von den Kompetenzen zu den Zielen und Motiven möglichst fließend zu gestalten. Dies kann z.B. geschehen, indem man von explorierten Fähigkeiten auf Berufsvorstellungen und -wünsche zu sprechen kommt bzw. auf Motive, diese Fähigkeiten weiter auszubauen etc.
- ⇒ Der Schwerpunkt der Exploration sollte auf *realisierbaren* Zielen und Motiven liegen.
- ⇒ Es ist zu beachten, dass Wünsche und Träume oft irrealer sind als Ziele. Sie charakterisieren in größerem Maß eine Bedarf, gegebenenfalls auch ein wahrgenommenes Defizit. In Verbindung mit der wahrgenommenen Nicht-Erreichbarkeit kann daher die intensive Beschäftigung mit Wünschen frustrierend wirken. In der Exploration sollte daher darauf geachtet werden, dass der Fokus nicht auf der Unerfülltheit dieser Wünsche liegt, sondern auf der Beschäftigung damit, wie die Wünsche und Träume in realisierbare (Unter-)ziele umgewandelt werden können.
- ⇒ Generell sollte in der Exploration versucht werden, Ziele möglichst konkret und positiv zu formulieren und sich an „kleinen Schritten“ zu orientieren.

## Theoretischer Hintergrund:

Die Exploration von Zielen ist innerhalb der Ressourcenorientierung von großer Bedeutung, da sich die Ziele von Interventionen weniger an normativen Vorstellungen als an den individuellen Zielen von Personen orientieren sollen und von Klienten selbst bestimmt werden. Selbstgesetzte Ziele sind wesentlich stärker motivierend als fremdgesetzte und steigern die Zufriedenheit von Klienten mit Interventionen (vgl. Kanfer et al., 1991). Darüber hinaus ist bei selbstgewählte Zielen die Wahrscheinlichkeit, das Ziel auch wirklich zu erreichen, erhöht. Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass individuelle Zielsetzungen entscheidend von den Selbstwirksamkeitsüberzeugungen einer Person mitbestimmt werden (Bandura, 1994) und dadurch größere Realisierungschancen haben.

Bei Wünschen, Hoffnungen und Utopien handelt es sich um kognitiv denkbare und emotional wünschenswerte aber (zunächst einmal) nicht erreichbare Zielvorstellungen. Sie können jedoch insofern von Bedeutung sein, dass sie z.T. große „motivationale Qualitäten besitzen und viele Personen oft ein Leben lang beschäftigen“ ( Kanfer et al., 1991, S. 460). So können Wünsche und Träume etwas über die Individualität einer Person verraten. Darüber hinaus lassen sich auch aus Utopien kleine erreichbare Ziele abspalten und realisieren.

## Literaturhinweise

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In R.J. Corsini (Ed.), *Encyclopedia of Psychology, Vol. 3*, 368 - 369. 2nd Edition. New York: John Wiley and Sons.

Kanfer, F.H; Reinecker, H. & Schmelzer, D. (1991). *Selbstmanagement Therapie*. Berlin: Springer.

## **Selbstbild: Eigenschaften, Eigenarten, Einzigartigkeiten**

### **Worum es geht:**

Hier geht es um das, was die Person von anderen Personen unterscheidet, was die Person an sich selbst gut findet und was andere an ihr mögen. Was macht die Person aus, was unterscheidet sie - im positiven Sinne - von anderen, was ist für sie typisch? Gefragt sind typische (neutral oder positiv besetzte Eigenschaften) der Person (z.B. „hat Humor“), aber auch spezifische Eigenarten, in denen sich die Individualität äußert.

### **Leitfragen:**

- Kannst du dich ein bisschen beschreiben?
- Was ist für dich typisch?
- Was für ein Mensch bist du (eher schüchtern, eher kontaktfreudig)?<sup>5</sup>
- Was unterscheidet dich von anderen?
- Was magst du an dir?
- Was mögen andere Leute/deine Freunde/Eltern an dir?
- Was würdest du *nicht* an dir ändern wollen?

### **Bei der Exploration zu beachten:**

⇒ Ziel dieses Teils der Exploration sollte zunächst einmal sein, dass die Klienten sich beschreiben, wie sie sich selbst sehen. Zwar liegt der Fokus schon auf den positiv bewerteten Aspekten des eigenen Selbstbildes, es sollte aber berücksichtigt werden, dass die meisten Eigenschaften zwei Seiten haben und durchaus differenziert gesehen werden. Die Exploration sollte daher weniger auf die Bewertung und mehr auf die Bedeutung bestimmter Eigenschaften und Attribute für die Einzigartigkeit der Person abzielen.

⇒ Wieder gilt es also, zunächst moderat zu fragen und dann im Gespräch gemeinsam herauszuarbeiten, was an den genannten Eigenschaften positiv zu nutzen ist, was hier spezifische Stärken und Ressourcen sind.

⇒ Wenn es für Klienten schwierig ist, entsprechende Eigenschaften etc. zu benennen, sollte der Berater sich aktiv an der Suche beteiligen. Dies kann er z.B. tun, indem er die Wahrnehmungen und Informationen, die er bis jetzt gewonnen hat, verwendet, um eigene Eindrücke zu formulieren und vom Klienten bestätigen bzw. verwerfen lässt. Dies kann dem Klienten die Aufzählung weiterer Stärken erleichtern.

## Theoretischer Hintergrund:

Ziel ist es, die Person in ihrer Individualität und Einzigartigkeit kennen zu lernen.. Die Fragen sollen positive Aspekte des Selbst- und Fremdbilds der Person erfassen und zielen darauf, Bereiche des Selbstkonzepts zu identifizieren, in denen der Selbstwert eher hoch ist.

Das Selbstbild oder Selbstkonzept einer Person ist das Wissen, das eine Person über sich selbst hat. Menschen wissen etwas über ihre Rollen, über für sie charakteristisches Verhalten, über ihre Vorlieben, Werte, Hoffnungen. Das Selbstkonzept wird so als eine Ansammlung von selbstbezogenem Wissen, sogenannten Selbstschemata konzipiert. Bei jedem Selbstschema handelt es sich wiederum um ein Bündel von Wissen, das die Person über sich selbst hat, und das aus vergangener Erfahrung herrührt. Im Rahmen der Exploration sollen vor allem positive Selbstschemata exploriert werden. Untersuchungen konnten zeigen, dass Personen versuchen im Einklang mit ihrem Selbstkonzept zu handeln (Markus & Wurf, 1987) Daher ist es wichtig, die relevanten Selbstschemata einer Person zu kennen und bei der Planung von Interventionen zu berücksichtigen.

Die Eigenschaften von Personen, das was sie ausmacht, sind Stärken, die auch in der Arbeit mit Klienten zum Tragen kommen. Beispiele sind hier z.B. Humor, Kreativität, Loyalität, Einsicht, Unabhängigkeit, Spiritualität und vieles mehr. Oft entstehen solche Eigenschaften, persönliche Qualitäten und „Tugenden“ gerade im Angesicht von schwierigen Situationen. Sie können in der Zusammenarbeit eine wichtige Quelle der Energie und Motivation sein (Saleebey, 1997).

## Literaturhinweise

Markus, H. & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–377.

Saalebey, D. (1997). *The strengths perspective in social work practice* (2nd Ed.). White Plains NY: Longman.

## Coping - Geschichte erfolgreicher Bewältigung

*„...zu merken, dass ich mit meinen eigenen Methoden das Leben zu meistern, doch bis jetzt ganz gut klar gekommen bin...“*

### Worum es geht:

Hier geht es darum, wie die Person bisher mit Belastungen fertig geworden ist und was sie getan hat, um zu verhindern, dass es sich verschlimmerte. Gefragt ist also nach der Erfolgsgeschichte im Bewältigen schwieriger Situationen und Zeiten in ihrem Leben. Was sind die individuellen Copingstrategien, die diese Person anwendet, die für sie hilfreich sind, zu ihr passen und mit denen sie gute Erfahrungen gemacht hat? Gefragt werden kann außerdem danach, was in guten Zeiten anders für die Person war, wie sie diese Zeiten ermöglicht hat und was ihr dabei geholfen hat.

### Leitfragen

- Was hilft dir, wenn es dir schlecht geht?
- Was machst du, um Dampf abzulassen?<sup>5</sup>
- Was tust du, damit dir Probleme nicht über den Kopf wachsen?
- Was gibt dir Kraft?
- Wolltest du in deinem Leben schon einmal Dinge verändern? Wie hast du das geschafft? Wer/was war dabei für dich hilfreich?
- Wenn du einmal zurückdenkst, vielleicht gab es schon einmal eine Zeit in deinem Leben, die für dich sehr schwierig war. Wie hast du es geschafft, damit fertig zu werden? Wer oder was war für dich hilfreich?
- Was hast du in schwierigen Zeiten gelernt?

### Bei der Exploration zu beachten:

- ⇒ Der Fokus liegt hier ganz eindeutig auf der Bewältigung. Klienten können in diesem Zusammenhang von den bewältigten Krisen und Problemen berichten (diese sollten nicht tabuisiert oder bagatellisiert werden), sie müssen es aber nicht.
- ⇒ Es wichtig, die Haltung zu vermitteln, dass Probleme und Krisen zum Leben dazugehören und kein Defizit der Person darstellen. Neugier und Interesse sollte dafür ausgedrückt werden, wie der Klient mit Problemen fertig geworden ist und was er aktiv getan hat, um eine Verschlimmerung zu verhindern.
- ⇒ Es sollte eine große Offenheit für individuelle Copingstrategien vom Berater aufgebracht werden. Es sollten alle Copingstrategien exploriert werden, die von der Person als individuell hilfreich erlebt werden. Der Berater sollte also möglichst wenig normative Kriterien anlegen und genannte Strategien nicht nach guten und schlechten bzw. adaptiven und maladaptiven Strategien einteilen, und nur die „guten“ weiterexplorieren. Ausschlaggebend für die Exploration sollte relativ unabhängig von normativen Kriterien sein, wie hilfreich der Klient eine bestimmte Strategie einschätzt.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Hier ist man bei einem kritischen Punkt angelangt. Die geforderte Offenheit bedeutet nicht, dass der Berater Bewältigungsstrategien bestärken soll, die gegen ethische Grenzen verstoßen. Es geht aber darum, auch Strategien zu akzeptieren, die aufgrund bestimmter normativer Kriterien, z.B. als altersunangemessen gelten.

## Theoretischer Hintergrund:

Coping (engl.: Bewältigung) bezeichnet nach Lazarus und Folkman (1984) die kognitiven und behavioralen Bemühungen, mit denen Personen versuchen, die internalen und externalen Anforderungen solcher belastender (Stress-) Situationen zu bewältigen, die ihre Mittel stark beanspruchen oder überfordern: Es geht um das, was die Person in stressreichen Situationen tatsächlich tut und denkt. Gebräuchlich ist eine Einteilung in problem- und emotionsorientierte Bewältigung: Während problembezogenes Coping, die Veränderung einer problematischen Situation beinhaltet, geht es in emotionsbezogenem Coping um die Regulierung negativer Emotionen. Beide Arten von Strategien sind für bestimmte Situationen angebracht und hilfreich: „...aktive Bewältigungsstrategien [versuchen] eine Veränderung der relevanten Problembedingungen. Sofern diese tatsächlich zu ändern sind (und Änderungen auch in der ‚Macht‘ des Klienten stehen), ist dies die effektivste Form der Problemlösung. [...] Dahingegen zielen *emotionale* Copingstrategien auf eine Veränderung der ‚inneren‘ Welt von Klienten (inkl. begleitender Emotionen) ab. Im Fall ‚menschlicher Tatsachen‘ - definiert durch die Unmöglichkeit äußerer Veränderungen - ist eine emotionale Anpassung an die gegebene Situation [...] ausgesprochen hilfreich.“ (Kanfer et al., 1991, S. 241). Welche spezifische Art von Bewältigung hilfreich ist, variiert von Situation zu Situation, aber auch von Mensch zu Mensch.

Im Rahmen der Ressourcenorientierung wird die Förderung bereits vorhandener, sozusagen individuell erprobter und passender Bewältigungsstrategien als vorrangig vor der Implementierung neuer Strategien angesehen.

## Literaturhinweise:

Kanfer, F.H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (1991). *Selbstmanagement Therapie*. Berlin: Springer.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

## Soziale Unterstützung

*Wenn man richtig Probleme hat und dann sieht man eben ob er dir hilft oder nicht, oder ob er es zumindest versucht, daran siehst du dann, ob das ein Freund ist oder nicht...*

### Worum es geht:

Hier geht es um die Menschen, die im Leben der Person eine wichtigere Rolle spielen. Menschen, denen sie sich nah fühlt, deren Meinung ihr wichtig ist, mit denen sie Spaß hat, denen sie vertraut, die ihr bei praktischen und emotionalen Problemen Hilfe leisten. Gefragt ist nach Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen, Nachbarn, professionellen Personen sowie Einrichtungen im Stadtteil. Es soll erfasst werden, wer wichtig ist und in welcher Weise die Personen bereichernd und unterstützend sind.

### Leitfragen:

- Wer sind die wichtigsten Menschen in deinem Leben?
- Erzähl mir von deinen Freunden. Was ist für dich das wichtigste in einer Freundschaft?<sup>1</sup>
- Wer sind deine nahen Freunde, was macht sie wichtig für dich?<sup>1</sup>
- Wem in deiner Familie fühlst du dich am nächsten? Wie äußert sich das?
- Wer sind deine Freunde in der Schule oder Ausbildung?
- Wer kann in schwierigen Situationen mit anpacken?
- An wen wendest du dich, wenn es dir schlecht geht?
- Wessen Meinung ist dir wichtig? Wen fragst du bei schwierigen Entscheidungen um Rat?
- Gibt es von den professionellen Personen (z.B. Lehrer, Sozialarbeiter, Pfarrer, Arzt etc.) mit denen du zu tun hast, jemanden, der für dich wichtig und hilfreich ist und mit dem du gut klarkommst?
- Wo kannst du andere Leute treffen, neue Freunde kennen lernen?
- Gehörst du zu einer Gruppe oder zu einem Verein?
- Welche Bedeutung hat dein Stadtteil/die Gegend, wo du wohnst, für dich?

**Bei der Exploration zu beachten:**

- ⇒ Es sollte darauf geachtet werden, dass die Fragen möglichst konkret beantwortet werden, dass z.B. auch Namen genannt werden. Eventuell bietet es sich an, das soziale Netzwerk zu visualisieren und alle wichtigen Personen einzuzeichnen und zu benennen. Eine ausgearbeitete Anleitung für solche Visualisierungen, die eventuell in einer zusätzlichen Sitzung durchzuführen sind, findet sich bei Straus & Höfer (1998).
  
- ⇒ Der Berater sollte bei der Exploration darüber hinaus beachten, dass besonders solche Kontakte wertvolle Ressourcen sind, in denen die Unterstützung wechselseitig gegeben wird.
  
- ⇒ Wichtig ist auch, im Kopf zu behalten, dass die sozialen Kontakte einer Person nicht nur potentielle Quellen der Unterstützung und Bereicherung sind, sondern auch stressreich und belastend sein können. Hier muss der Berater differenziert explorieren.

## Theoretischer Hintergrund:

Soziale Unterstützung bezieht sich auf die Beiträge zum Wohlbefinden, die Menschen durch ihre Beziehungen zu anderen Menschen zuteil werden. Dies kann auf verschiedene Arten und Weisen geschehen (Röhrle, 1994):

*Emotionale Unterstützung* führt dazu, sich geliebt und gewürdigt zu fühlen. Sie drückt sich in Liebe, Zuneigung und Empathie von anderen Personen aus. Sie ermöglicht, eigene emotionale Befindlichkeiten zu äußern und kann daher entlastend wirken. Darüber hinaus vermindert emotionale Unterstützung Erfahrungen der Isolation und wirkt durch die erfahrene Wertschätzung anderer Personen selbstwertstärkend. *Informative Unterstützung* meint die Versorgung mit wichtigen Informationen durch andere Personen. *Instrumentelle Unterstützung* bedeutet konkrete Hilfe von anderen zu erhalten und zwar in Form von materieller Hilfe („Güter“) und Hilfeleistungen durch andere („Dienstleistungen“). Eine weitere Form sozialer Unterstützung ist die Vermittlung von neuen sozialen Kontakten, die wiederum verschiedene Formen sozialer Unterstützung liefern können. *Einschätzungsunterstützung* schließlich meint die Kontakte mit anderen Personen, die in Form von Feedback und sozialen Vergleichen helfen, sich selbst und seine Situation zu bewerten. Zahlreiche Untersuchungen und Studien konnten zeigen, dass soziale Unterstützung eine wichtige (externale) Ressource im Umgang mit Belastungen darstellt. Unter den verschiedenen Formen sozialer Unterstützung ist emotionale Unterstützung wahrscheinlich die wichtigste soziale Ressource. Die Miteinbeziehung und Förderung des sozialen Kontexts ist ein wichtiger Grundsatz im Rahmen der Ressourcenorientierung. Aufbau, Aktivierung und Förderung natürlicher Unterstützungssysteme hat auf jeden Fall Vorrang vor professionellen und institutionalisierten Hilfen und Beziehungsaufbau mit professionellen Helfern. Dies geschieht vor dem Hintergrund, dass „echte Beziehungen“ nachhaltiger sind als Beziehungen zu professionellen Helfern und darüber hinaus eine protektivere Wirkung für das Individuum haben. Nicht zuletzt wird auf diesem Wege, die Gefahr der Abhängigkeit von professionellen Hilfen und Helfern verringert und die Eigenverantwortung von Personen gestärkt.

## Literaturhinweise:

Röhrle, B. (1994). *Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung*. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.

## **Materielle Ressourcen**

*„...belasten daran tut mich, dass ich halt jeden Monat gucken muss, dass ich auch wirklich das Geld für die Miete zusammenkriege...“*

### **Worum es geht:**

Hier geht es um die materiellen Ressourcen der Person, die ihr Leben ermöglichen, erleichtern und bereichern. Zunächst muss sichergestellt werden, ob die materiellen Ressourcen vorhanden sind, die die sogenannte Grundversorgung sichern: ein Mindestmaß an Wohnraum und finanziellem Auskommen. Nach der Abklärung der Grundsicherung werden weitere materielle Ressourcen exploriert, die das Leben der Person erleichtern oder bereichern. Auf welche materiellen Ressourcen kann sie zurückgreifen, was ist ihr wichtig? Gemeint sind hier Ressourcen in bezug auf die finanzielle Situation, die Wohnsituation und Transport/Mobilität. Außerdem geht es um konkrete Dinge für Schule/Ausbildung/Beruf sowie Sport, Freizeit- und Feriengestaltung und materielle Ressourcen, die soziale Kontakte und Stressbewältigung erleichtern.

### **Leitfragen:**

- Wie ist deine finanzielle Situation?
- Wie ist deine Wohnsituation? Was ist dir wichtig in bezug auf Wohnung?
- Wie kommst du herum (Transport)?
- Welche Dinge stehen dir für Freizeit- und Feriengestaltung zur Verfügung?
- Wofür gibst du am liebsten Geld aus?
- Woran hängt dein Herz?
- Was (für materielle Dinge) brauchst oder wünschst du dir noch?

### **Bei der Exploration zu beachten:**

- ⇒ Es ist äußerst wichtig, zunächst zu explorieren, ob die sogenannte Grundversorgung gesichert ist. Gerade psychologische Berater sollten sich im klaren darüber sein, dass sie externe und materielle Faktoren - auch aufgrund der individuumszentrierten Ausrichtung ihrer Disziplin - oft vernachlässigen, und sich dagegen wappnen. Im Gegensatz zum restlichen Gespräch geht es im materiellen Bereich auch darum, Defizite festzustellen. Liegen diese im Bereich der Grundversorgung, müssen sie besonders herausgestellt werden, um hier zunächst Abhilfe schaffen zu können, bevor weitere ressourcenorientierte Interventionen geplant werden können.
- ⇒ Weitere materielle Ressourcen sollten in Abhängigkeit vom individuellen Stellenwert, den sie für die Person haben, exploriert werden.
- ⇒ Dieser Bereich stellt den Abschluss des gesamten Gesprächs dar. Indem das Gespräch von der persönlicheren wieder auf eine etwas sachlicherer Ebene kommt, sollte der Berater versuchen, diesen Abschluss angemessen zu gestalten.

### **Theoretischer Hintergrund:**

Wichtigste materielle Ressourcen sind zunächst die, die die Grundversorgung sichern (vgl. Nestmann, 1995, Meinhold, 1994). Hierunter ist eine Mindestausstattung mit Wohnraum sowie die finanzielle Grundsicherung und bei Bedarf auch Betreuung und Pflege (streng genommen Formen sozialer Unterstützung) zu verstehen. Diese materiellen Ressourcen stellen die absoluten Grundbedingung auch für die Entwicklung und Förderung anderer personaler und sozialer Ressourcen beim Individuum dar. Die Sicherung der Grundversorgung hat zunächst vor allen weiteren Formen der Hilfe Priorität, da sie eine unabdingbare Ressource darstellt, deren Vorhandensein auf jeden Fall gesichert werden muss.

Darüber hinaus sind weitere materielle Ressourcen von Bedeutung, die im Sinne der Ressourcendefinition individuellen Bedürfnissen entsprechen oder den Zugang zu anderen individuell wertgeschätzten Ressourcen ermöglichen. Zu nennen wären z.B. finanzielle Mittel, Mittel für Transport und Kommunikation und vieles mehr. Vielfach ist es nützlich, über das Vorhandensein bestimmter materieller Ressourcen informiert zu sein, um diese dann bei der Planung von Interventionen berücksichtigen zu können.

### **Literaturhinweise:**

Meinhold, M. (1994). Ein Rahmenmodell zum methodischen Handeln. In M. Heiner (Hrsg.), *Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit* (S. 184–217). Freiburg: Lambertus.

Nestmann, F. (1996a). Die gesellschaftliche Funktion psychosozialer Beratung in Zeiten von Verarmung und sozialem Abstieg. *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*, 28, 5 - 16.

---

Quellen der Leitfragen, die an Fragen aus englischsprachigen Verfahren angelehnt wurden:

<sup>1</sup> Marra, P. & Darlow, W. (1997) *Wraparound. Strength chat family and youth*. Unpublished.

<sup>2</sup> Lehnhoff, J. (1991). Assessment and utilization of patient strengths in acute care treatment. *Psychiatric Hospital*, 22, 11-15.

<sup>3</sup> Kirsthard, W. (1997). The strengths model of case management: Principles and helping functions. In D. Saleebey (Ed.), *The strengths model in social work practice* (2nd Ed.) (pp. 97-114). White Plains NY: Longman.

<sup>4</sup> Freeman, E.M. & Dyer, L. (1993). High-risk children and adolescents: Family and community environments. *Families in Society* 74, 422–431.

<sup>5</sup> Grealish, E.M. & VanDenBerg, J. (1998). *Wraparound Process Manual*. Zu beziehen über [VDB@nauticom.net](mailto:VDB@nauticom.net).

Birgit Venezia

**ERKUNDUNG  
VON  
FAMILIENRESSOURCEN**

## **Inhalte**

### **1. Das Ziel der Erkundung: Ein vollständiges Bild der Familie gewinnen!**

### **2. Der Ablauf des Gesprächs**

Vorbereitung: Sich aufeinander einstellen

Das Genogramm

Die Metapher

Das Leitfadengespräch

Gesprächstechniken

Das Protokoll

Die Nachbereitung

### **3. Der Leitfaden zur Ressourcenerkundung**

Übersicht: Die Familien-Ressourcen-Hand

Details: Die Ressourcenbereiche

Bereich I: Was machen Sie?

Bereich II: Was wollen Sie?

Bereich III: Was können Sie?

Bereich IV: Was sind Sie?

Bereich V: Was haben Sie?

DIE FRAGEN (auf zwei Seiten zum Mitnehmen ins Gespräch)

## **Literaturempfehlung**

### **Anhang**

Vorlage für Ressourcenerkundung

Beispiel für Ressourcenerkundung mit Familienmetapher „Rad“

Beispiel für Ressourcenerkundung mit Metapher „Puzzle“

## **1. Das Ziel der Erkundung: Ein vollständiges Bild der Familie gewinnen!**

Das Ziel der Ressourcenexploration von Familien ist es, die personalen, familialen und außerfamilialen Ressourcen und Stärken der Familie herauszufinden und dabei die jeweils subjektive Sicht der Befragten mit einzubeziehen. Diese Ressourcen können dann für weitere - individuell an die Ressourcen der Familien angepasste - ressourcenorientierte Interventionen genutzt werden.

Mit diesem Verfahren wird der Fokus der psychologischen Beratung - weg von der vorwiegend defizit- und problemorientierten Sichtweise - auf die Ressourcen und Stärken der Familie gerichtet. Trotz des positiven Fokus ist das Hauptziel, dass der Berater/die Beraterin mit Hilfe dieses Verfahrens ein vollständiges Bild von der Familie erhält - positive und negative Seiten, Ressourcen und Probleme. Deswegen sollte auch bei der Exploration von Ressourcen der Familie immer Raum sein, dass die befragte Person die Probleme ihrer Familie schildern kann. Viele Ressourcen werden gerade in schwierigen Zeiten besonders deutlich, z.B. Freunde, die in solchen Zeiten die Familie unterstützen. Die außerfamilialen Ressourcen zu explorieren, aktiviert die natürlichen Unterstützungssysteme der Familie, diese können dann weiter ausgebaut werden, um die Familie - neben der professionellen Hilfe - zur Selbsthilfe zu motivieren. Wichtig ist die Eigenverantwortung der Familie zu fördern, deswegen sollte die Zusammenarbeit zwischen Berater/Beraterin und befragter Person/Familie partnerschaftlich sein.

Dieses Verfahren ist für Familienformen der ganzen gesellschaftlichen Bandbreite anwendbar und kann auch bei Migrationsfamilien, die schon längere Zeit in Deutschland leben und nur geringe Sprachprobleme haben, genutzt werden (s.a. den Beitrag von Cristina Torres Mendes in diesem Band).

Das Verfahren ist so konzipiert, dass zum Gespräch nur ein Familienmitglied anwesend sein muss. Als Gesprächspartner bieten sich in erster Linie die Mutter oder der Vater an, es können aber auch jugendliche Kinder befragt werden.

## 2. Der Ablauf des Gesprächs

Es ist sinnvoll, das Verfahren erst in der zweiten oder dritten Sitzung anzuwenden. Denn die Familienmitglieder oder die Familien kommen mit einem Problem in die Beratungsstelle, so dass es wichtig ist, sie ihre Probleme erst einmal schildern zu lassen. Die erste Sitzung dient dazu, sich kennen zu lernen und einen ersten Eindruck über die Situation der Familie zu bekommen. Außerdem können sich Berater/in und Familienmitglied(er) kennen lernen und aneinander gewöhnen. Zum Zeitpunkt des Ressourcengesprächs zwischen beiden bereits eine vertrauensvolle Beziehung besteht. Dies ist wichtig, weil bei der Ressourcenexploration persönliche und unangenehme Dinge (z.B. *Wie gehen Sie mit Streit um?*) angesprochen werden.

### Vorbereitung: Sich aufeinander einstellen

Eine Sitzung vor der Anwendung des Verfahrens ist es wichtig, die zu befragende Person auf das Verfahren vorzubereiten. Auch ist es sinnvoll, der zu befragenden Person einen kurzen Einblick in den ressourcenorientierten und systemischen Ansatz zu geben (dies sollte kurz gehalten werden und auf die Erfahrungswelt der Person abgestimmt sein). So hat sie die Möglichkeit sich auf die kommende Stunde einzustellen und sich schon vorher Gedanken zu machen. Außerdem könnte diese Ankündigung schon zur Ressourcenaktivierung in der Familie beitragen. Die erste Sitzung könnte man folgendermaßen beenden:

*„Heute haben wir ausführlich über die aktuelle Situation und die damit verbundenen Probleme in ihrer Familie gesprochen. In der nächsten Stunde will ich nun auch die andere Seite ihrer Familie kennen lernen und mit Ihnen darüber sprechen, was in ihrer Familie alles gut läuft und was für Kraftquellen sie haben, trotz ihrer Probleme. Dann können wir danach zusammen herausfinden, wie sie und ihre Familie, neben der Hilfe, die sie von Außen bekommen, selber dabei mithelfen können, damit wir gemeinsam zu einer Lösung ihrer Probleme kommen.“*

Für die nächste Sitzung sollte ein Zettel mit Radbild (für die Metapherwahl) und ausreichend Papier für das Genogramm und die Notizen bereit liegen.

### Das Genogramm

Um einen ersten Eindruck von der Familie zu erhalten, wird zunächst ein Genogramm erhoben. Dabei wird die befragte Person gebeten, ihre Kernfamilie zu beschreiben. Die wichtigsten Angaben: Familienstand (verheiratet, alleinerziehend, getrennt lebend, geschieden, verwitwet) und Name des Paares (bzw. nur der Mutter); Anzahl, Alter und Name der Kinder; andere mit im Haushalt lebende Personen (z.B. Tante) und andere Personen, die zur Kernfamilie mitgezählt werden konnten (z.B. ein sehr enger Freund, Tageskinder usw.). Im Anschluss an die Erstellung des Genogramms soll klar entschieden sein, wer zur „Kernfamilie“ zählt und im weiteren Gesprächsverlauf mit „Familie“ gemeint ist. Dann erfolgt die graphische Darstellung der Kernfamilie (genogrammartig) auf einem Blatt Papier, welches der Berater/die Beraterin während des Verfahrens als Gedächtnisstütze vor sich liegen haben kann.

Das Genogramm kann weggelassen werden, wenn in der Beratung routinemäßig ein Genogramm beim Erstkontakt erstellt wird oder wenn der Berater die Familienkonstellation gut kennt. Auch dann sollte - mündlich - festgelegt werden, wer im weiteren Verfahrensverlauf mit „Familie“ gemeint ist.

## Die Metapher

Die Wahl einer Metapher für „Familie“ soll das Gespräch über die Familie erleichtern. Der *befragten Person* soll verdeutlicht werden, dass ihre Familie eine Einheit darstellt. Diese Vorstellung einer Einheit soll die Person im Gespräch unterstützen, auch an ihre Familie als Einheit zu denken, z.B. bei den Fragen, welche Hobbys sie gemeinsam haben oder was typisch für die Familie ist. Auch der *Berater* hat mit der Metapher ein Hilfsmittel in der Hand. Wenn z.B. die befragte Person dazu neigt, immer wieder nur ihre eigene, persönliche Sicht der Dinge zu schildern, kann der Berater die gewählte Metapher der Person einsetzen, um der Mutter wieder die Einheit ihrer Familie zu verdeutlichen und so die Ressourcen der Familie und nicht nur der befragten Person explorieren. Es sollen möglichst auch Ressourcen gefunden werden, die sich auf die Normen, Einstellungen und Werte der ganzen Familie beziehen.

### (1) Einleitung der Metapher durch den Berater/die Beraterin:

*„Die Fragen, die ich Ihnen gleich stellen werde, beziehen sich auf die Familie als Ganzes, deswegen möchte ich Ihnen ein Bild/eine Metapher für Familie vorstellen, das soll Ihnen erleichtern im Gespräch immer an ihre ganze Familie zu denken und die Meinung aller mit einzubeziehen.“*

### (2) Das Rad als Metapher:

*„Die Mitglieder einer Familie, sind wie Speichen an einem Rad, nur alle zusammen garantieren die Stabilität, die Haltbarkeit und das Funktionieren des ganzes Rades, nur dann kann es sich drehen.“* Die Metapher kann noch ergänzt werden: *„Wenn eine Speiche fehlt oder irgend etwas mit ihr nicht stimmt, dann läuft das ganze Rad nicht so, wie es laufen soll und fängt an zu schlingern.“*

### (3) Fragen nach einer eigenen Metapher der befragten Person:

*„Vielleicht fällt Ihnen noch ein besseres Beispiel ein, das Ihre Familie beschreibt?“*

Der Berater/die Beraterin sollte den Suchprozess der befragten Person unterstützen, falls die Mutter spontan keine Idee hat, z.B.: *„Überlegen Sie doch einmal, benutzen Sie in Ihrer Familie ein anderes Wort für alle zusammen und könnten wir das als Bild für Ihre Familie nehmen?“*

#### Falls eine eigene Metapher von der befragten Person gefunden wird:

Es wird die Metapher über dem Genogramm schriftlich festgehalten und taucht später auf dem Protokoll als Bild auf. Das Genogramm bleibt während des Gespräch für die befragte Person und den Berater/die Beraterin offen liegen.

Falls keine eigene Metapher von der befragten Person gefunden wird:

Es erfolgt die Darstellung der Familienmitglieder auf dem Radbild (s. Anhang). Dazu werden so viele Speichen eingezeichnet, wie es Familienmitglieder gibt und deren Vornamen in die einzelnen Speichen eingetragen.

### (4) Abschluss

*„Das folgende Gespräch bezieht sich also auf Ihr ganzes .... Rad (bzw. eigene Metapher der befragten Person), Ihre Familie!!!“*

## Das Leitfadengespräch

Der Berater/die Beraterin sollte versuchen, im Gespräch eine lockere und vertrauensvolle Atmosphäre herzustellen. Die zu befragende Person soll sich wohl fühlen und sich öffnen können, um auch sehr persönliche Inhalte äußern zu können. Gerade diese persönlichen Gesprächsinhalte offenbaren häufig wichtige Ressourcen für die Familie. Selbstverständlich ist, diese persönlichen Informationen mit Respekt und Vertraulichkeit zu behandeln.

Der Berater/die Beraterin sollte einen weichen und lockeren Gesprächsstil herstellen, die es der Befragten erleichtert, Vertrauen zu fassen und individuelles Erleben mitzuteilen. Dazu ist es wichtig, dass man nicht zu sehr an der vorgegebenen Leitfadensstruktur festhält, sondern ggf. die Fragen in einer dem natürlichen Gesprächsverlauf angepassten Reihenfolge stellt. Auch ist es sinnvoll, die allgemein formulierten Fragen durch die von der befragten Person geäußerten Sachverhalte zu ergänzen (z.B.: *„Sie haben ja schon viel davon erzählt, dass es nach dem Unfall Ihrer Tochter einige Probleme in Ihrer Familie gab, können Sie sich daran erinnern, wie Sie und Ihre Familie es geschafft haben, damit fertig zu werden und was hat Ihnen damals geholfen?“*). Der Sprachstil soll der Erfahrungswelt der befragten Person angepasst sein und es sollen Fremdwörter vermieden werden, um Verständnisschwierigkeiten und Missverständnissen vorzubeugen. Außerdem soll genügend Raum für vertiefende Fragen und individuelles Eingehen auf die zu befragende Person im Gespräch vorhanden sein. Der zu befragenden Person sollte auch genügend Zeit zum Nachdenken eingeräumt werden, sie soll nicht bedrängt werden und muss auch nicht auf alle Fragen antworten.

## Gesprächstechniken

Der Berater/die Beraterin sollte während des Gesprächs eine Neugierhaltung einnehmen und sich aktiv gemeinsam mit dem Gesprächspartner auf die Suche nach den Ressourcen der Familie begeben. Es sollen Stichwörter und nebenbei erzählte Dinge, die auf Stärken und Ressourcen hinweisen aufgegriffen werden und diesen nachgegangen werden. Wahrgenommene Emotionen sollen vom Berater/-in der befragten Person gespiegelt und mit einbezogen werden. Auch Wahrnehmungen des Beraters/der Beraterin bezüglich der Stärken und Ressourcen der zu befragenden Person, die aus den Ausführungen dieser Person und eigenen Beobachtungen erschlossen wurden, sollen mit einbezogen werden. Es ist auch wichtig den zeitlichen Fokus auf Vergangenheit und Zukunft zu erweitern, um entweder nicht mehr aktive Ressourcen zu reaktivieren oder neue Ressourcen aufzubauen oder anzuregen. Wichtig ist auch verbales und nonverbales Bestätigen und Bestärken von angedeuteten oder angesprochenen Stärken und Ressourcen, um die befragte Person zu bestärken auf diesem Wege weiter zu gehen. Es hat sich auch gezeigt, um konkrete Antworten zu erleichtern, dass es hilfreich war nach spezifischen Situationen und Geschichten zu fragen und Fragen so zu formulieren, dass sie an die Lebenswelt und die Erfahrungen des Gegenübers anknüpften (vgl. auch Vogt, 1998).

- **Zirkuläre Fragen**

In diesem Verfahren sollen der befragten Person, in Anlehnung an die zirkuläre Fragen in der Familientherapie, die Fragen so gestellt werden, dass neben der eigenen Meinung des Befragten, auch noch Ansichten der anderen Familienmitglieder deutlich werden. Eingesetzt werden sollen diese Fragen, wenn die befragte Person dazu neigt, vorwiegend nur ihre eigenen Ansichten darzustellen und die ihrer Familie auszuklammern oder wenn sie angibt, eine Frage nicht aus der Sicht ihrer Familie schil-

dern zu können. Der Berater/die Beraterin soll dann die Person fragen, welche Ansicht ihr Partner oder ihre Kinder zu der jeweils gestellten Frage haben oder was z.B. der Partner meint, was seine Eltern zu dem angesprochenen Thema meinen könnten. Häufig ist es der befragten Person durch den Perspektivwechsel dann möglich, die Frage doch zu beantworten, bzw. wieder die gesamte Familie mit einzubeziehen. So kann der Berater/die Beraterin sicher sein, dass die befragte Person ihre Familie in die Beantwortung der Fragen mit einbezieht und so vielleicht auch noch Ressourcen entdeckt, auf die sie allein aus ihrem Blickwinkel nicht gekommen wäre.

- **Ressourcensuche bei Problemschilderungen**

Wenn die befragte Person dazu neigt, nur die negativen, problematischen Seiten ihrer Familie zu den einzelnen Fragen zu schildern und es ungewohnt und vielleicht auch schwierig für sie ist, über die Ressourcen ihrer Familie zu sprechen, dann sollte der Berater/die Beraterin die zu befragende Person auf die positive - für sie ungewohnte - Sichtweise aufmerksam machen oder zumindest positive Ausnahmen aufzuzeigen. Es ist aber trotzdem wichtig für die partnerschaftliche Beziehung, die Person mit all ihren Schilderungen ernst zu nehmen. Deswegen ist es sinnvoll, ihr auch Zeit für die Schilderung ihrer familiären Probleme zu geben. Dabei soll der Berater/die Beraterin aber ein offenes Ohr dafür haben, ob man an den geschilderten Situationen auch positive Aspekte (Ressourcen) entdecken kann. Hilfreich ist hierbei das schon erwähnte Bild von Watzlawik mit dem halb leeren oder halb vollen Glas. Die befragte Person kann so lernen, dass man eine geschehene Situation von mehreren Seiten aus betrachten kann und sich auch dort Ressourcen verbergen, wo sie keine vermutet hat.

### **Das Protokoll**

Während des Gesprächs sollen die Ressourcen - möglichst in wörtlichen Zitaten - in herkömmlicher Form notiert werden und anschließend auf den Protokollbogen (s. Beispiel im Anhang) in die fünf Ressourcenbereiche übertragen werden. Die befragte Person bekommt dann das Protokoll zugeschickt oder in der nächsten Sitzung ausgehändigt.

### **Die Nachbereitung**

Es ist nicht nötig, die befragte Person ausdrücklich dazu aufzufordern, ihrer Familie von dem Gespräch zu erzählen. Es kann interessant sein zu erfahren, ob und wie die befragte Person die Inhalte des Gesprächs ihrer Familie übermittelt. Dies kann Aufschluss über die Beziehungen und das Kommunikationsverhalten in der Familie geben.

In der Sitzung nach dem Gespräch soll der befragten Person die Möglichkeit gegeben werden, sich zum Gespräch zu äußern, um Ergänzungen, Berichtigungen und Rückmeldungen aus der Familie dem Berater/der Beraterin mitzuteilen.

Der Berater/die Beraterin sollte die befragte Person dazu motivieren, das Protokoll ihrer Familie zu zeigen und ein Gespräch über die Ressourcen der Familie zu Hause anzuregen, z.B.: *„In den nächsten Tagen erhalten Sie von mir ein Protokoll unseres Gespräches, wo ich noch einmal alle Ressourcen und Stärken Ihrer Familie, die wir heute gemeinsam herausgearbeitet haben, aufschreiben werde. Ich möchte Sie bitten, sich dieses Protokoll mit Ihrer Familie zusammen durchzulesen und zu besprechen, ob ich die wichtigsten Ressourcen/Stärken auf dem Protokoll notiert habe und welche Ressourcen/Stärken Sie und Ihre Familie noch ergänzen möchten. In der nächsten Stunde können Sie mir ja dann erzählen, was Ihre Familie dazu gesagt hat*

*und vor allem, was Ihnen und Ihrer Familie noch so alles eingefallen ist.“* Diese ausdrückliche Aufforderung soll noch nachhaltiger dafür sorgen, dass die explorierten Ressourcen auch die ganze Familie erreichen und dort zur Diskussion über die positiven Seiten der Familie anregen.

Für die befragte Person/Familie werden durch das Protokoll die Inhalte des Gesprächs transparent gemacht, und sie hat bis zur nächsten Stunde die Chance ihre Äußerungen zu überprüfen und gegebenenfalls zu berichtigen oder zu ergänzen. Für den Berater dient dieses Protokoll als Gedächtnisstütze, und es ergibt sich die Möglichkeit, in der nächsten Sitzung mit der befragten Person noch einmal über die Ressourcen der Familie ins Gespräch zu kommen und so ein vollständiges Bild von der ganzen Familie zu bekommen.

Falls sich ein Berater - z.B. aus Zeitgründen - nicht dazu in der Lage sieht, ein schriftliches Protokoll anzufertigen und der befragten Person auszuhändigen, sollte er der befragten Person den Auftrag geben, die Inhalte des Gesprächs der Familie zu erzählen. Er sollte dann in der nächsten Stunde nachfragen, wie es für diese Person war, ihrer Familie davon zu berichten und wie das Echo der Familie war. Ggf. kann auch die gefragte Person gebeten werden ein Protokoll mit den wichtigsten Ressourcen anzufertigen und diese mit der Familie und danach mit dem Berater zu besprechen.

### 3. Der Leitfaden zur Ressourcenerkundung

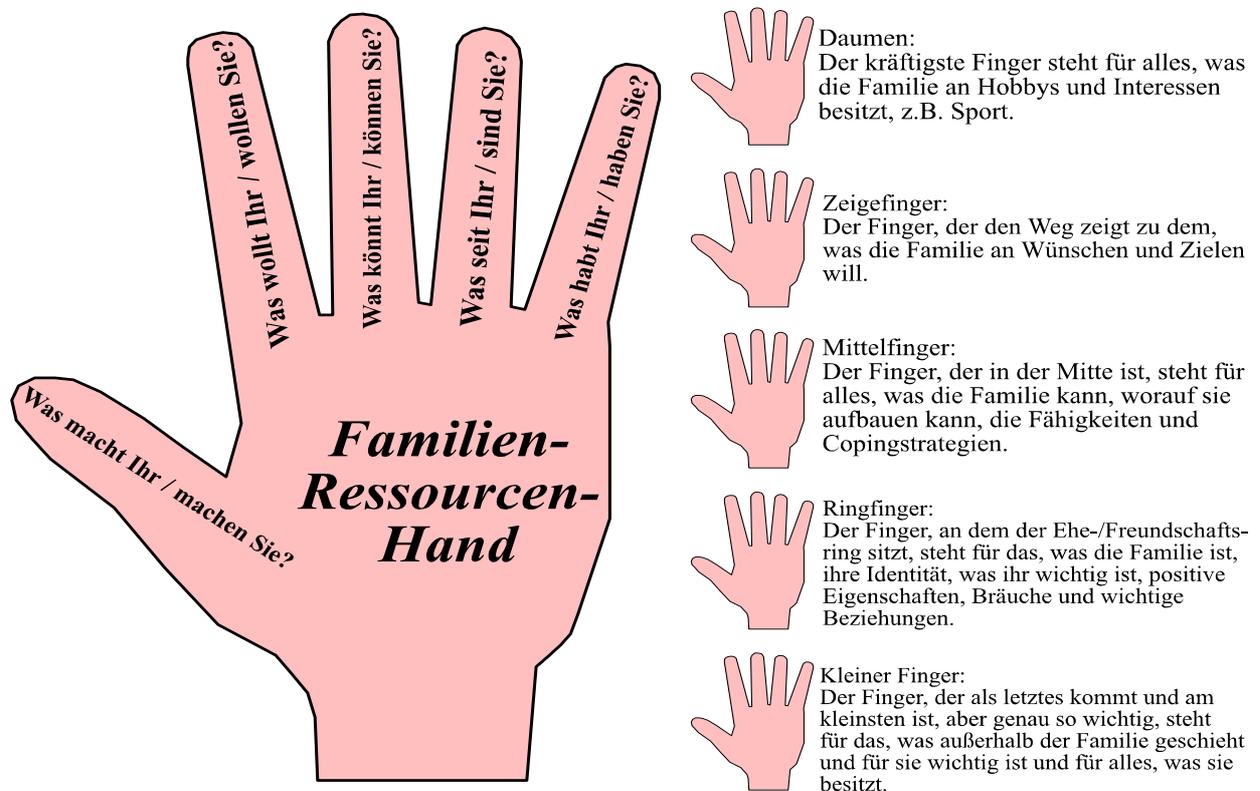
Im folgenden Kapitel werden zuerst die fünf Ressourcenbereiche vorgestellt und dann einzeln erläutert. Der Berater/die Beraterin sollte sich vor der Anwendung des Verfahrens mit dem Inhalt der einzelnen Bereiche vertraut machen und ggf. die ausführlicheren Beschreibungen der Ressourcen von Familien in der Diplomarbeit noch einmal durchlesen.

#### Übersicht: Die Familien-Ressourcen-Hand

Im Folgenden sind die fünf Ressourcenbereiche mit den passenden Schlüsselfragen aufgelistet:

Ressourcen	Schlüsselfrage
<b>Bereich I:</b> Interessen und Vorlieben	<b><i>Was macht Ihr/machen Sie?</i></b>
<b>Bereich II:</b> Lebensziele und Motive	<b><i>Was wollt Ihr/wollen Sie?</i></b>
<b>Bereich III:</b> Kompetenzen und Coping	<b><i>Was könnt Ihr/können Sie?</i></b>
<b>Bereich IV:</b> Selbstbild der Familie/Familienidentität	<b><i>Was seid Ihr/sind Sie?</i></b>
<b>Bereich V:</b> Soziale Unterstützung/ Netzwerk und materielle Ressourcen	<b><i>Was habt Ihr/haben Sie?</i></b>

Die fünf Bereiche kann man sich gut merken, wenn man sich als „Eselsbrücke“ die fünf Finger einer Hand vorstellt - die **Familien-Ressourcen-Hand**:



Es empfiehlt sich die Reihenfolge der Ressourcenbereiche im Gespräch zu Anfang beizubehalten, bis sich der Berater in der Handhabung des Verfahrens sicherer fühlt.

Um den Gesprächsablauf und das Gesprächsklima aber nicht durch zu striktes Festhalten am Leitfaden zu stören, ist es durchaus möglich, die mittleren Teile in anderer Reihenfolge anzusprechen oder einzelne Fragen umzustellen (Die befragte Person bestimmt die Reihenfolge des Leitfadens im wesentlichen mit!). Eines der wichtigen Ziele ist es, dass die befragte Person sich während des Gesprächs so wohl fühlt, dass wirklich eine Unterhaltung stattfindet, und sie nicht das Gefühl hat, in einem Verhör zu sitzen. Durch die angenehme Atmosphäre ist die befragte Person eher bereit, sich auf das Gespräch einzulassen und auch Ressourcen anzusprechen, die ihr sonst nur schwer zugänglich sind.

Es besteht auch die Möglichkeit nur einzelne Ressourcenbereiche im Gespräch anzusprechen, wenn nur bestimmte Ressourcenbereiche für die Beratung aktuell wichtig sind.

Es wichtig eine gute Überleitung zwischen den einzelnen Bereichen zu erreichen, damit das Gespräch nicht den Unterhaltungscharakter verliert. Häufig bietet es sich an, von der befragten Person Gesagtes, mit in die erste Frage des nächsten Bereiches einzubeziehen, z.B.: *„Sie haben mir gerade ausführlich von den Hobbys Ihrer Familie erzählt, was für unterschiedliche Sachen Sie alle machen, dass es aber auch vieles gibt, woran Sie gemeinsam Spaß haben, z.B. das Kegeln. Können Sie mir vielleicht jetzt erzählen, ob es Dinge gibt, die alle gemeinsam gerne machen würden, die Sie im Moment noch nicht machen. Was würde Ihre Familie - außer den Hobbys - noch gerne können?“* .

## **Details: Die Ressourcenbereiche**

### **Bereich I: Was machen Sie?**

Zum Einstieg geht es um Interessen und Vorlieben, die die Familie als Ganzes hat. Es wird nach Hobbys und Freizeitbeschäftigungen, nach speziellen Interessengebieten und allgemeinen Vorlieben gefragt, die die Familienmitglieder gemeinsam haben. Es wird auch nach Vorlieben und Interessen gefragt, die einzelne Familienmitglieder haben. Hierbei ist aber wichtig zu erfahren, welchen positiven Einfluss diese auf die ganze Familie haben. Exploriert werden auch der Einfluss von Interessen der Familienmitglieder in den unterschiedlichen außerhäuslichen Beschäftigungen, wie Schule, etc. auf die gesamte Familie. Abschließend wird danach gefragt werden, ob es in diesem Bereich Parallelen zu den Herkunftsfamilien gibt, ob Hobbys, Interessen oder Vorlieben „vererbt“ wurden.

### **Bereich II: Was wollen Sie?**

In diesem Bereich ist der Fokus auf die Zukunft gerichtet. Hier geht es darum, welche Ziele die Familie hat, was sie sich wünscht, erreichen und verändern möchte. Es wird auch danach gefragt, was sich die Eltern/Schwiegereltern für die Familie wünschen.

### **Bereich III: Was können Sie?**

In diesem Bereich geht es um vorhandene Fähigkeiten und Leistungen der Familie, um Dinge, die in der Familie gelingen, auf die sie stolz ist. Auch hier werden die generationsübergreifenden Einflüsse mit einbezogen (wie auch in allen weiteren Bereichen). Außerdem geht es darum herauszufinden, wie sich die Familie in schwierigen Situationen und bei Problemen verhält und wie sie in der Vergangenheit mit solchen Situationen umgegangen ist. Es werden so die individuellen Copingstrategien der

Familie, die hilfreich sind, die zu ihr passen und die Erfolg hatten, exploriert. Es wird auch danach gefragt, was der Familie wieder Kraft gibt.

#### **Bereich IV: Was sind Sie?**

Hier geht es darum, was die Familie von anderen Familien unterscheidet, was typisch für die Familie ist, was sie auszeichnet und was die weitere Familie und andere Personen des Umfeldes an ihr mögen. Es geht auch darum, ein Bild der Familie entstehen zu lassen, was von positiven Eigenschaften, Bräuchen und wichtigen Beziehungen geprägt ist, im weiteren Sinne also um die Familienidentität. Darüber hinaus wird auch nach äußeren Einflüssen gefragt.

#### **Bereich V: Was haben Sie?**

In diesem Bereich geht es darum, das Umfeld der Familie zu betrachten. Welche anderen Personen sind wichtig, bereichernd und unterstützend für die Familie? Gefragt wird auch nach positiven Einflüssen auf die Familie am Wohnort und anderen Aufenthaltsorten der Familie (Arbeitsplatz, Schule oder Kindergarten). Außerdem geht es um materielle Ressourcen der Familie, die ihr Leben ermöglichen, erleichtern und bereichern. Es geht darum sicherzustellen, ob die materiellen Ressourcen vorhanden sind, die die sogenannte Grundversorgung sichern: ein Mindestmaß an Wohnraum und finanziellen Auskommen. Es werden materielle Ressourcen exploriert, die das Leben der Familie angenehmer machen, was der Familie wichtig ist und was sie sich noch wünscht.

## **DIE FRAGEN** (auf zwei Seiten zum Mitnehmen ins Gespräch)

### **Was machen Sie?**

- Was sind die Hobbys und Interessen, die Sie als Familie gemeinsam haben?
- Welche Hobbys und Interessen haben einzelne Familienmitglieder und welche positiven Effekte hat das auf die gesamte Familie?
- Was macht die Familie gerne in ihrer Freizeit?
- Beschreiben Sie ein typisches Wochenende.
- Gibt es am Arbeitsplatz, in der Schule, im Kindergarten u.ä. Vorlieben und Interessen, von Einzelnen von Ihnen, die einen positiven Einfluss auf die Familie haben?
- Gibt es in Ihrer Familie Interessen und Vorlieben, die Sie von Ihren Eltern u./o. Großeltern „vererbt“ bekommen haben?

### **Was wollen Sie?**

- Was würde die Familie gern können? (Gibt es Dinge, die alle gemeinsam gerne machen würden, die Sie im Moment noch nicht machen?)
- Wenn Ihre Familie dieses Jahr nur ein Ziel setzen würde, was wäre das?
- Stellen Sie sich vor, es käme eine Fee und Sie und Ihre Familie hätten drei Wünsche frei, was würden Sie alle sich wünschen?
- Was möchten Sie und Ihre Familie an der Situation, wie sie jetzt für Sie ist, anders haben?
- Haben Sie und Ihre Familie einen Traum, den alle gerne verwirklichen würden?
- Haben Sie bestimmte Berufswünsche? Welchen positiven Einfluss hat das auf die Familie?
- Wie wünschen Sie und Ihre Familie sich die Zukunft?
- Wenn ich Ihre Eltern fragen würde, was **sie** sich für die Familie wünschen, was würden sie mir antworten?
- Was für materielle Dinge brauchen oder wünschen Sie und Ihre Familie sich?

### **Was können Sie?**

- Was klappt gut in der Familie?
- Worauf sind Sie stolz in Ihrer Familie?
- Wenn der Familie ein Orden für positive Verdienste oder für Dinge, die Sie gut können, verliehen würde, was stünde dort darauf?
- Wenn man Ihre Eltern fragen würde, welche Kompetenzen Ihre Familie hat, was gut klappt, was würden sie sagen?
- Was hilft Ihnen und Ihrer Familie, wenn es allen oder einem Mitglied der Familie schlecht geht?
- Wie gehen Sie mit Streitereien/Problemen um?
- Wie lösen Sie Probleme gemeinsam? Gibt es einen „Familienrat“?
- Was machen Sie alle um Dampf abzulassen? Gibt es etwas, wie sich alle in der Familie unterstützen? Eine gemeinsame Strategie?
- Was gibt Ihnen Kraft? Wie tanken Sie auf?
- Wenn Sie einmal zurück denken, vielleicht gab es schon einmal eine Zeit im Leben, die für Sie alle sehr schwierig war. Wie haben Sie es geschafft, damit fertig zu werden? Wer oder was war für alle hilfreich?
- Was haben Sie und Ihre Familie in Schwierigkeiten gelernt?
- Kann man mit Problemen zu Ihren Eltern und Schwiegereltern kommen?

### Was sind Sie?

- Welche positiven Eigenschaften sind **typisch** für Ihre Familie? Gibt es bestimmte Rituale oder Bräuche, die für die Familie wichtig sind oder waren? (z.B. Tagesablauf, Wochenrhythmus, Feste)
- (Welches Verhältnis haben Sie zu Ihren Eltern beiderseits?) Welche positiven Seiten hat das Verhältnis zu Ihren Eltern?
- Was mögen Ihre Eltern beider Seiten an Ihrer Familie?
- Welche Rolle spielen Ihre Geschwister beiderseits?
- Wie häufig ist der Kontakt zur weiteren Familie? Wie gut ist der Kontakt und was ist daran positiv?
- (Wem in Ihrer weiteren Familie fühlen Sie alle sich am nächsten? Wie äußert sich das? ) Kann weggelassen werden, wenn schon vorher beantwortet!
- Gibt es ein positives Motto, eine Lebenseinstellung oder Gewohnheiten in Ihrer Familie, nach denen schon Ihre Eltern gelebt haben?
- Welche positiven Geschichten aus der Vergangenheit werden in Ihrer Familie erzählt? (aktuelle Familie und Herkunftsfamilien)
- Was mögen andere Leute / Ihre Freunde an Ihrer Familie?
- Was unterscheidet Sie und Ihre Familie positiv von anderen?
- Gibt es soziale, religiöse oder geschichtliche Einflüsse, die Ihre Familie positiv geprägt haben?
- Was würden Sie und Ihre Familie **nicht** an der Familie ändern wollen? Was muss so bleiben?

### Was haben Sie?

- Wer sind die wichtigsten Menschen außerhalb der Familie?
- Bei Alleinerziehenden: Gibt es einen neuen Partner?
- Gibt es nahe Freunde, die für die ganze Familie wichtig sind, was macht sie wichtig? Wenn nicht: Haben einzelne von Ihnen nahe Freunde?
- An wen wendet Ihre Familie sich, wenn es der Familie oder einzelnen schlecht geht?
- Fragen Sie und Ihre Familie bei schwierigen Entscheidungen jemanden um Rat oder werden diese in der Familie besprochen?
- Gibt es von den professionellen Personen (z.B. Lehrer, Sozialarbeiter, Pastor, Ärzte usw.) mit denen Sie zu tun haben, jemanden, der für alle wichtig und hilfreich ist und mit dem alle gut klarkommen?
- Wo treffen Sie und Ihre Familie andere Leute, wo lernen Sie neue Freunde kennen?
- Wie reagiert die Familie, wenn neue Freunde / Leute in die Familie kommen?
- Sind Mitglieder Ihrer Familie in einer Gruppe oder in einem Verein?
- Welche Bedeutung hat Ihr Stadtteil / die Gegend, wo Sie wohnen, für Ihre Familie?
- Welche positiven Einflüsse haben Kindergarten, Schule, Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit auf die Familie?
- Wie ist Ihre berufliche und finanzielle Situation?
- Wie ist Ihre Wohnsituation? Was ist allen wichtig in Bezug auf die gemeinsame Wohnung?
- Welche Möglichkeiten der Kinderbetreuung haben Sie? Sind Ihre Herkunftsfamilien in die Kinderbetreuung mit einbezogen?
- Was für Transportmittel stehen Ihnen zur Verfügung?
- Welche Dinge stehen Ihnen für Freizeit- und Feriengestaltung zur Verfügung?

## Literaturempfehlung

- Wicki, Werner (1997): *Übergänge im Leben der Familie: Veränderungen bewältigen*. 1.Aufl., Huber: Bern, Göttingen, Toronto, Seattle. (Anmerkung: Ressourcen von Familien)
- Schlippe, A. von & Schweitzer J. (1998): *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.
- Schneewind, Klaus A. (1999): *Familienpsychologie*. 2., überarb. Aufl.; Kohlhammer: Stuttgart, Berlin, Köln.
- Cierpka, Manfred (Hrsg.) (1996): *Handbuch der Familiendiagnostik*. Springer-Verlag.
- Vogt, Kathrin (1998): *Auf die Stärken kannst du bauen ... Entwicklung und Erprobung eines Verfahrens für die Exploration von Ressourcen in der psychologischen Beratung*. Unveröffentl. Diplomarbeit, Fachbereich Psychologie, Hamburg (s. auch Kathrin Vogts Beitrag in diesem Band)

Anhang

Vorlage für Ressourcenerkundung

***Kraftquellen und Stärken  
Ihrer Familie***

*Das haben Sie:*

*Das machen Sie:*

*Das wollen Sie:*

*Das sind Sie:*

*Das können Sie:*

Beispiel für Ressourcenerkundung mit Familienmetapher „Rad“

# Ressourcen und Stärken Eurer Familie

„Unsere Familie ist wie ein Rad“

## Das habt Ihr:

- viele Freunde
- unsere besten Freunde: gegen seitige Tatkraften, unsere erweiterte Familie, stehen uns sehr nahe, unterstützen viel mit einander erlebt, wir sind für einander da, Hilfe bei Problemen, diese wenn und anders, Kompromisslos
- jeder von uns hat noch seine eigenen besten FreundInnen
- persönliche Ressourcen haben Vorbildfunktion
- neue Freunde erkennen wir unterwegs kennen, wir lernen nicht schnell neue kennen, durch Zufall und durch MAX
- neue Leute in der Familie sind d. unwahrscheinlich
- neue Wtz: "kann man mit dem Händchen aufbewahren", ist ziemlich perfekt, das was wir wollen, nette Gruppe, superklasse, bezahlbar, in Kontakt fessend, kl. Garten, wir fühlen uns wohl
- Konflikte in finanzielle Situation sehr gut (für Silke und für diejenige kein eigenes Einkommen zu haben)
- Kindbetreuung: Kinder guten, Freunde, Eltern
- 2 Autos, Fahrräder
- Segelboot am der Elbe (kürzen wir uns mit Freunden)
- gerne fahle für: Aktivitäten, Essen gehen, Kleinstadt

## Das macht Ihr:

- Ausflüge (Wald, See, raus fahren)
- wir sind gerne am Wasser oder fahren Schiffe und segeln auf d. Elbe
- in d. Stadt park gehen
- Morgengymnastik
- gemeinsames Essen
- Yoga u. Meditation
- alle 3 sind wir sportlich (reiten, Schwimmen, segeln, Yoga, Sport)
- viel lesen
- mit Max basteln und Lego spielen
- handwerkliches Arbeiten und reparieren, wir machen viel selbst zu Hause
- Essen gehen
- gemeinsames Einkaufen
- die Jobs von Silke u. Thomas haben einen großen Einfluss auf d. Familie (Atmosphäre, so den ans Wohnen, ...)
- generationsübergreifend: segeln, handwerk. Begabung, Interesse an Medizin

## Das wollt Ihr:

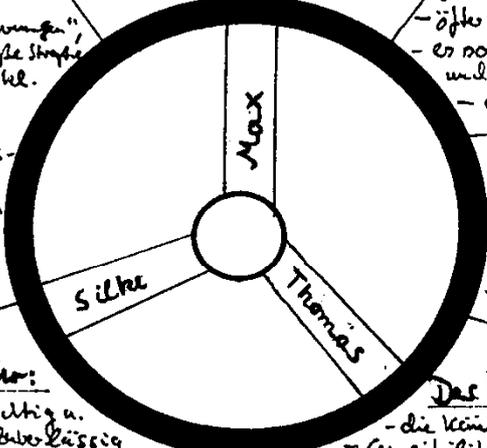
- möglicherweise selbstständig und eigenständig zu leben, aber trotzdem als Fam. zu unterstützen und zu definieren, auch geborgener o. stabiles, beständiges etwas; was gemeinsam Kraft zu geben für einander da sein, mit der Aufgabe, dass jeder so viel Freiraum hat sich zu entspannen, für sich alleine u. sich auch zu lassen
- mehr reisen
- Gesundheit
- wenn das Baby da ist, dass jeder da steht, wo er auch sein möchte, sich gut fühlt, sich nicht bewacht fühlt oder überfordert
- oft etwas als Paar zusammen werden
- es soll weiter so bleiben, spannend u. aufregend und schön wie bisher
- ein bisschen mehr Erfolg
- ein bisschen mehr Platz, ein bisschen grüner
- ruhig noch ein Paar Kinder
- etwas größeres Auto
- neues Bett
- Eltern: beständige Familie, Gesundheit, zufrieden miteinander leben

## Das seid Ihr:

- wir sind direkt, aufrechtig u. überlässig
- offen, heutig, sich trauen
- Stabilität ist uns wichtig
- Motto: Jedem so sein zu lassen, wie er/sie will, aber auch zusammen stabil sein
- besoff. Entressen des Paares haben viele überschwänglich, viel Austausch möglich
- wir achten auf unsere Bedürfnisse
- wir versuchen anheim hier zu sein
- wir respektieren uns und geben uns Freiheiten
- kleine Rituale im Alltag tun uns gut, nähen uns, sind uns wichtig (vor dem Essen umarmen, singen, kl. Erinnerungsgegenstände in der Wtz, ich uns verbünden)
- wir lachen viel
- wir sind sehr herzlich (viel Besuch, viele Einladungen)
- wir sind total gerne
- Eltern haben einen bst. Einfluss in d. Fam., haben Einfluss, geben dazu, bringen gute Baden mit hinein, jede hat unterschiedl. Qualitäten
- Bräutigam hat eine gute Beziehung zu Max
- wir haben zu allen einen guten Kontakt (wenn möglich alle auf der Wtz)
- neue Leute und mit Problemen zu überkommen
- Werkverkennung v. Eltern überkommen: man kann sich in leben weiter so der Situation, wenn man sich stellen Verantwortung übernehmen, Konsequenzen tragen
- Freunde mögen unsere Freundschaft, viel Spaß haben, Austausch machen
- wir können uns auch um unsere spirituelle Seite (wir haben eine Planung mit beziehtmäßigkeit, die uns wichtig sind): Yoga u. Meditation
- jeder Mensch in uns wichtig sind, haben wir in Symbolen fest, die wir in der Wtz. planen

## Das könnt Ihr:

- die Kommunikation funktioniert gut
- Sensibilität für einander
- wir können gut mit einander reden, auch wenn es Probleme gibt
- wir sind stolz auf unsere Entwicklung in den letzten 3 Jahren
- das sind für sich um sich kümmert, auf Max, so wie es ist
- Paar ist stolz auf sich es geschafft zu haben, trotz Mühen und Sorgen eine solide Beziehung aufgebaut zu haben (mutig, offen, sich zeigen) und jeder einzelne ist stolz auf die Fam.
- wenn es einem von uns nicht geht, dann versuchen wir hinzuzucken u. herauszufinden, was demjenigen fehlt u. was es plant zu brauchen
- bei Max achten wir darauf, was er beim Spielen anfordert (Hilfen auf Bedürfnisse)
- Dampf ablassen: rausgehen, "Wir machen Strecke", wir hermentieren und Absprache (joggen, Schwimmen), jeder für sich fahle reuter, dann noch reiten; Max tobt rum, flüppert aus
- wenn dicke Luft ist, fragt man, was los ist u. dann reden wir
- Familienrat
- Kraft gibt uns, wenn wir aus der Enge der Wtz. rauskommen, in der Natur sind, dann können wir uns wieder aus der Verantwortung konzentrieren und wird befreit, was wir eigentl. wollen
- die Familie kann nur funktionieren und harmonisieren, wenn jeder einzeln auch klar kommt, sich gut fühlt und zufrieden ist, um so kann man hätte zu lassen
- wir können paradiesische Kompromisse machen und organisieren



Beispiel für Ressourcenerkundung mit Metapher „Puzzle“

# Kraftquellen und Stärken Ihrer Familie

Ich habe meine Familie immer so ein bisschen als Puzzle gesehen... bei uns fehlt immer mal so ein Stück... oder so wird woanders wieder angefügt... ein Teil fehlt immer irgendwann, wenn das andere Teil da ist...

## Das haben Sie:

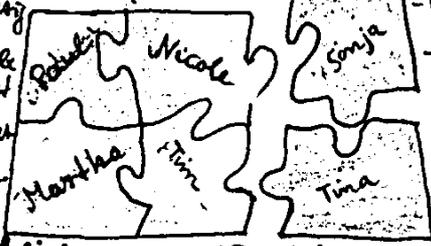
- sehr enge Freunde: Roll → Paul; Freund, das Spiel, Plaines, Freunde
- Band → wichtig f. Paar, allein-cordband, 2 gr. Kinder, lange Zeit, 2. oder 3. in der Kindheit
- (also → Martha) Freundin, Tochter, viel telefonieren, viele Treffen, Kontakte auch v. Nicole
- jede der Mädchen hat noch ein oder zwei Freunde
- Martha: Nicole haben sehr viel Kontakt zu ihr u. den Pastoren, wir sind glücklich, aber aber nicht jeden Sonntag in die Kirche, Sonja u. Tina sind nicht glücklich, nicht konstant
- das Amtl. Soz. Dienste, besprechen uns was anders lange (10j), helfen uns wenn's kommt, auch bei Problemen, Frau von Jugend an
- guter Kontakt zu den Mitarbeitern der Jugendhilfe von Tina
- neue Leute gegeneinander sind wir eher vorsichtig und abschwermend
- Freund: sehr schön Stadtkit, viel grün, viele Anpflanzungen auch für Kinder u. Jugendliche, hat 10 j. wir, mehrerer Teil
- Friseurin Hausfrau, Paul arbeitslos (nicht Arbeit)
- Nicole's Lebensgefühl + sozial Hilfe
- Wiederbetonung f. Tina: Paar, Mutter von Martha, Freunde, bald Krippe
- Fahrwäcker, HVV

## Das machen Sie:

- schwimmen - Spiele (Karten, Würfel) - zusammen Musik hören und reden
- in die Kinos gehen - ausschlafen - faunstage (Rheiner in Wölmei, TV und Kellern)
- Pflanzen im Bloomer - spazieren gehen - Schwarzbeerge
- Flohmarktbummel - alle sind sehr lieblich u. viel dranhängen
- 1x pro Woche alle an einen Tisch zum Essen und Koffeintreffen
- wir haben alle auch unterschiedl. Hobbys: Paul → Video gucken, Martha → lesen, Steppar → Herbst hören, Nicole → lesen, Kunst hören, Crochet, Elvada, Sonja → etwas mit Freunden machen, Tina → Hefepfand
- Sonja ist eine sehr gute Sportlerin
- Nicole ist eine Praktikerin
- Tina ist gut in Mathe, Deutsch u. Musik
- gewaltlos übergründl: viel Kontakt mit anderen Menschen

## Das wollen Sie:

- in eine größere Wohnung ziehen
- Urlaub machen: 1 Woche am der Ostsee
- mal spontaner sein (bei uns muß immer alles geplant werden)
- daß es einfacher ist mit einander umzugehen
- ein bisschen mehr Struktur und Festigkeit, unorganisiertes
- Martha möchte einmal am Tag ihre Familie zusammen am Tisch haben, um Dinge zu besprechen
- daß die Familie wieder richtig zusammen ist und so mehr Ruhe wäre
- daß jedes ein Zeits für sich hat → große Zeit, vor f. Nicole (wo Ruhe kommen, Stärken finden, welche Lebensplanung)
- manchmal' wenn 100er unter im Portemonnaie haben
- Berufswünsche: Paul → wieder als Fahrer arbeiten, Martha → etwas mit Menschen (jeder die, Tina → etwas mit Tieren, Sonja → wieder pflanzlich
- einmal im Leben keine gebrauchtwagen, einmal eine Weg. so einfach, wie wir es uns wünschen, Ausdauer ohne Kompromisse
- kleine Gebrauchtwagen



## Das sind Sie:

- wir sind eine Familie, auch wenn wir verschiedene Wohnorte haben
- die 3 Töchter haben eine längere Zeit nicht zu Hause gelebt (wg. Verdacht auf sex. Mißbrauch), Nicole lebt mit Sohn wieder zu Hause, Sonja u. Tina leben in Jugendwohngruppen
- Tina ist jedes 2. Wochenende zu Hause u. in den Ferien, es wird sehr telefoniert, sie geht auf eine Förderstunde und wird dort dem Hauptlehrer als Helferin
- Sonja macht z.Z. Praktikum und plant danach zu Berufslehre
- Nicole hat einwkl. Sohn, wird von Tante bei seiner Ausbildung und Betreuung unterstützt, wird um eine Krippe machen
- enger Kontakt zwischen Tim u. Paul
- idyllischem Leben im Rheinland (guter Kontakt, viel klären, Besuche, wenn es kommt sind sie da)
- materielle Dinge sind uns nicht so wichtig, wir haben gelernt mit dem mangel zu kommen, was wir haben
- sehr guter Kontakt zu Martha's Mutter
- wir sind sehr realitätsbezogen
- wir sind sehr langweilig
- typisch für uns ist, daß wir eine „Chaosfamilie“ sind, obwohl in dem Chaos ist auch eine gewisse Ordnung ist
- Kontakt zu Martha's Freunden ist eher wenig, jeder geht seinen Wege
- der Kontakt zu Paul's Freundin ist sehr gut: sehr familiär, häßlich, stark zusammenhalt, telefonate, Besuche, das Gefühl aufgezogen zu werden ist immer da
- Motto von der Seite der Fam. v. Paul: „Gemeinsam sind wir stark!“ (bezieht sich hauptsächlich auf das Paar)
- wir gehen offen mit unserer Situation um den Freunden gegenüber

## Das können Sie:

- wenn es hart auf hart kommt helfen wir dann doch irgendwie zusammen
- in schwierigen Situationen ist auch die weitere Fam. von beiden Seiten zur Hilfe und hilft
- das Ehepaar ist stolz darauf, daß unsere Ehe trotz aller Unzufriedenheit und aller Probleme, die wir haben, immer noch funktioniert
- wir sind stolz darauf unsere Probleme gemeinsam durchzustehen und nicht den Kopf in den Sand stecken
- wir können stolz darauf sein, was wir in den letzten 10 Jahren geleistet haben
- wir haben immer die Kraft weiterzumachen
- wir haben ein starkes Durchhaltevermögen, das wir immer wieder hochkommen)
- wenn es einem von uns nicht geht, haben wir immer Streikaktionen für die Sache getroffen, sind für den einzelnen Zeit nehmen und sich unterstützen und reden
- Dampf ablassen: sehr unterschiedl. → explodieren wie ein Knall bombe, sich zurückziehen, zu Freunden gehen
- Kraft gibt uns sich zurückziehen und alleine aufbauen, gemeinsam darauf wieder darüber reden und die Situation klären
- Familienrat bei größeren organisatorischen Dingen
- in schwierigen Situationen hilft uns das Zusammenhalt für uns kämpfen, Hilfe von außen (z.B. Amt f. Soz. Dienste), daß unsere weitere Fam. zu uns stand, egal was die anderen heute gesagt haben
- wir haben aus Schwierigkeiten gelernt, daß wir nicht mehr so ungeliebt werden dürfen, sondern daß wir uns das erst mal antun... daß wir nicht zu allem ja und amen sagen... heute stellen wir auch schon mal was von Behörden in Frage und haben noch mal nach... wir sind selbstbewußter geworden... und öffnen auch... und man gerät nicht zu kenne, privat und auch wo Behörden betrifft

Cristina Torres Mendes

**RESSOURCENERKUNDUNG  
BEI FAMILIEN  
AUS VERSCHIEDENEN KULTUREN**

## **Inhalt**

- 1. Benutzungshinweise**
- 2. Theoretischer Bezugsrahmen: Ressourcenorientierung in der psychosozialen Praxis**
- 3. Die Gesprächsführung in der Ressourcenerhebung**
- 4. Interkulturelle Aspekte in der Beratung ethnischer Minderheiten**
- 5. Neun thematische Schwerpunktbereiche**
  - Familiensystem/Familienbild**
  - Interessen und Freizeitaktivitäten der Familie**
  - Familiäres Subsystem: Kinder**
  - Alltagskultur von Familien**
  - Familienkultur: Werte und Erziehungsziele**
  - Individuelle Ressourcen der Mutter**
  - Soziale Ressourcen**
  - Materielle Ressourcen**
  - Ziele, Wünsche, Träume**

# 1. Benutzungshinweise

## An wen richtet sich das Handbuch?

Das Handbuch bietet einen Gesprächsleitfaden zur Erhebung von Familienressourcen bei Müttern und richtet sich an BeraterInnen, die in der psychosozialen Arbeit in Familien mit Kindern und Jugendlichen tätig sind (z.B. Familienhilfe, Jugendhilfe, Behindertenhilfe etc.). Der Leitfaden ermöglicht eine erste allgemeine Sichtung vorhandener Familienressourcen. Die erhobenen familiären Ressourcen können dann anschließend zur Entwicklung einer Hilfeplanung genutzt werden.

## Wo ist der Leitfaden zur Ressourcenerhebung einzusetzen?

Der Leitfaden ist für die psychosoziale Arbeit mit Müttern entwickelt worden, deren Familien sich in Krisensituation befinden. Allgemein ist er in Familien mit unterschiedlichen Krisen flexibel einsetzbar, da er weder für spezifische Krisensituationen noch für bestimmte Familienkonstellationen konzipiert worden ist. In der Arbeit mit ethnischen Minderheiten ist der Gesprächsleitfaden zur Ressourcenerhebung ebenfalls anzuwenden. In Teil –B.2- *Interkulturelle Aspekte in der Beratung ethnischer Minderheiten* werden Aspekte in der Beratungsarbeit mit Familien aus ethnischen Minderheiten benannt.

## Wann ist der Leitfaden zur Ressourcenerhebung einzusetzen?

Der Gesprächsleitfaden ist als Bestandteil des Beratungsangebots Familienmoderation entwickelt worden. Nach dem Zusammenstellen des Familienteams wird er in der Anfangsphase des Familienhilfeprozesses eingesetzt. Mit den erhobenen Ressourcen wird dann die konkrete Hilfeplanung initiiert. Unabhängig vom Beratungsansatz Familienmoderation kann der Gesprächsleitfaden zur Ressourcenerhebung auch immer dann flexibel in der psychosozialen Arbeit mit Familien angewendet werden, wenn familiäre Ressourcen für die Arbeit mit Familien genutzt werden sollen. Da verschiedene persönliche und intime Bereiche angesprochen werden, ist es für das Gelingen der Ressourcenerhebung günstig, wenn sich der /die BeraterIn und die Klientin aus zumindest einem gemeinsamen Vorgespräch bereits kennen und eine gemeinsame Vertrauensbasis für die Zusammenarbeit geschaffen haben.

## Wie ist das Handbuch zu benutzen?

*Das Handbuch bietet im ersten Abschnitt A – Ressourcenorientierung als Handlungsmodell in der psychosozialen Arbeit - den theoretischen Hintergrund für den Einsatz des ressourcenorientierten Gesprächs.*

*Im Abschnitt B - Die Gesprächsführung in der Ressourcenerhebung - werden Hilfestellungen für die Gesprächsführung geboten, die sich für die Ressourcenexploration als günstig erwiesen haben. Der Abschnitt B.2. - Interkulturelle Aspekte in der Beratung ethnischer Minderheiten - stellt Aspekte in der Beratung ethnischer Minderheiten vor.*

*Abschnitt C besteht aus dem Fragenkatalog für die Ressourcenerhebung. Der Fragenkatalog ist in neun Themenkategorien aufgeteilt. Der Vorteil des Gesprächsleitfadens ist, dass er flexibel an die Gesprächssituation angepasst werden kann. D.h., der Gesprächsleitfaden sieht vor, dass innerhalb des Gespräches auf verschiedene Themen vor- oder zurückgegriffen werden kann. Zusätzlich erlaubt der Leitfaden,*

dass Störungen im Gesprächsverlauf berücksichtigt werden und in das Gespräch integriert werden können, wie bspw. das Auftauchen von Kindern.

Der Fragenkatalog umfasst neun Basisbereiche mit je vier bis max. neun Fragen zu jedem einzelnen Themenblock: *Familiensystem, Familieninteressen, Kinder, Alltagsleben, Familienkultur, Individuelle Ressourcen der Mutter, Soziale Ressourcen, Materielle Ressourcen und Ziele*. Die Themenblöcke „Kinder“ und „Alltagsleben“ lassen je zwei ergänzende Optionen innerhalb ihres Themenschwerpunktes zu. Gibt es bspw. in einer Familie mehrere Kinder, so ist es sinnvoll den Bereich „Kinder“ um die Fragen zum Thema „Geschwister“ zu erweitern. Ähnlich ist vorzugehen im Themenbereich „Alltagskultur“, wenn im Familiensystem ein Partnerschaftsverhältnis besteht oder andere erwachsene Bezugspersonen, wie z.B. Großmütter Teil der Kernfamilie sind. Die Rangfolge der Gesprächsthemen:

1. Familiensystem
2. Interessen und Freizeitaktivitäten in der Familie
3. Familiäres Subsystem: Kinder
4. Alltagsleben
5. Familienkultur
6. Individuelle Ressourcen der Mutter
7. Soziale Ressourcen
8. Materielle Ressourcen
9. Ziele, Wünsche, Träume

Die vorgestellte Reihenfolge der Themenblöcke hat sich bewährt, da die Themen zum einen inhaltlich aufeinander aufbauen, zum anderen aus Gründen der Gesprächsführung. Z.B. ist es vorteilhaft einige Themenbereiche wie *Familiensystem* zu einem frühen Zeitpunkt einzuführen, während Gesprächsbereiche, die bereits eine weitergehende Auseinandersetzung mit dem Thema *Familienressourcen* voraussetzen, wie der Themenblock *Familienkultur*, zu einem fortgeschrittenen Zeitpunkt des Ressourcengesprächs sinnvoll sind.

Es ist sinnvoll, die Ressourcenexploration mit einem zukunftsorientierten Ausblick zu beenden, da die Zukunftsperspektiven den zielorientierten Ansatz der Ressourcenerhebung unterstreichen und einen optimistischen und zukunftsgerichteten Gesprächsabschluss ermöglichen.

## **2. Theoretischer Bezugsrahmen: Ressourcenorientierung in der psychosozialen Praxis**

Im psychosozialen Bereich ist Ressourcenorientierung in der praktischen Arbeit zu einem wichtigen Konzept geworden. Sie zielt darauf ab, die Defizitorientierung, die in der Vergangenheit stärker im Vordergrund stand, abzulösen. Defizitorientierte Interventionen konzentrierten sich primär darauf, Mangelsituationen, z.B. fehlende Schulaufgabenhilfen oder unzureichende Stressbewältigungsstrategien auszugleichen. Die Folge war, dass sich der Blick auf die Probleme und Schwächen der Menschen verengte.

Ressourcenorientierung grenzt sich von dieser Konzeption ab und nimmt eine veränderte Sicht auf Menschen in Krisensituationen ein. Sie sucht explizit nach vorhandenen Potentialen, ohne dabei ihre Problemlagen zu bagatellisieren. Die Fokussierung auf die Bewältigungsressourcen von Individuen leitet einen Perspektivwechsel ein, der die vorhandenen Kapazitäten der KlientInnen und die ihres Umfeldes zur Krisenbewältigung nutzen will. Auf der Suche nach den Stärken will sie diese fördern, erweitern und für Interventionen nutzbar machen. Langfristig ist es ihr Ziel auf der individuellen Ebene KlientInnen dazu zu ermutigen, eigene Stärken zur konstruktiven Lebensführung zu nutzen.

Auf einer übergeordneten strukturellen Ebene will sie einen Mangel an Ressourcen im Lebensumfeld der Menschen dokumentieren, bekannt machen und zu beheben versuchen. Sie beschränkt sich also nicht nur auf den individuellen Bereich, sondern erweitert den Radius ihrer Interventionen bspw. auf Nachbarn, Lehrer oder Kommunalpolitiker. In den vergangenen Jahren hat sich Ressourcenarbeit mehr und mehr durchgesetzt. U.a. ist dies auf die finanzschwache Haushaltsslage des sozialen Versorgungssystems zurückzuführen. Angesichts knapper Haushaltskassen muss sich aktuelle psychosoziale Praxis betriebswirtschaftlichen Kalkulationen stellen. Heutige psychosoziale Interventionen müssen kostenreduzierend, effektiv und operationalisierbar sein. Auf diesem Hintergrund werden stärkenorientierte Ansätze zu Zukunftsmodellen in der Sozialen Arbeit, da staatliche Unterstützungshilfen und nicht-staatliche Ressourcen in Hilfsmaßnahmen koordiniert werden. Die aktive Beteiligung der betroffenen Menschen und ihres Umfeldes wird somit nicht nur zu einem emanzipatorischen, sondern auch zu einem kostensparenden Ansatz im psychosozialen Berufsfeld.

### 3. Die Gesprächsführung in der Ressourcenerhebung

Für die Gesprächsführung hat sich ein weicher Gesprächsstil bewährt, der ein offenes und partnerschaftliches Gesprächsklima zwischen dem/der BeraterIn und der Klientin schaffen soll. Nachfolgende Aspekte haben sich als günstig in der Exploration erwiesen:

- **Vertrauensvolle Atmosphäre schaffen**

Um eine Gesprächssituation zu schaffen, in der Ausgangspunkt und Zielorientierung der Ressourcenerhebung beiden GesprächspartnerInnen klar sind, sollte zu Beginn des Interviews nochmals der Sinn und Zweck der Exploration deutlich gemacht werden.

Die Ressourcenexploration eröffnet einen sehr persönlichen Einblick in den Familienalltag und die Familienstrukturen. Aus diesem Grund sollte der/die BeraterIn in der Lage sein, der Mutter die Gewissheit zu geben, dass mit den gegebenen Informationen verantwortlich umgegangen wird. D.h., dass alle Informationen des Gespräches ausschließlich dem Beratungsprozess Allgemeine Aspekte der Gesprächsführung

Familienmoderation dienen und keine außenstehenden Personen Zugang zu den Inhalten des Gesprächs haben.

- **Widerstände respektieren**

Widerstände müssen respektiert werden und im Fluss des Gesamtberatungsprozesses Familienmoderation integriert werden. Im Beratungsprozess Familienmoderation ist die Stärkenerhebung ein integrativer Bestandteil der Hilfsmaßnahme. Die Stärkenerhebung kann günstigstenfalls erst zu einem Moment gelingen, wenn bereits eine Vertrauensbasis in vorangegangenen Gesprächen zwischen dem/der BeraterIn und der Mutter geschaffen worden ist. Stehen für die Mutter große Belastungen sehr im Vordergrund, so kann es sein, dass sie zum Zeitpunkt der Ressourcenerhebung nicht zu einem Perspektivwechsel in der Lage ist. In diesem Fall sollte mit ihr abgewogen werden, ob die Stärkenerhebung lieber zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden sollte.

- **Einfache Fragen stellen**

Das Interview sollte einer natürlichen Gesprächssituation möglichst nahe kommen, in der sich die Gesprächspartnerin weder über- noch unterfordert fühlt. Die Fragen sollten deshalb einfach und klar formuliert werden. Ein gehäufte Gebrauch von Fremdwörtern oder/und komplizierte Fragekonstruktionen können die Gesprächspartnerin verwirren und evtl. sogar unter Druck setzen. Besondere Beachtung verdient, dass sich im psychosozialen Feld eine Fachsprache entwickelt hat, die der Alltagssprache oft sehr ähnlich ist. Es werden zwar keine ausgefeilten wissenschaftlichen Fachausdrücke verwendet, dennoch können Irritationen entstehen, wenn der

Fachjargon fast der Alltagssprache entspricht. Mehrdeutigkeiten können hier Verwirrung stiften.

• **Bilder als Zugang zu Ressourcen nutzen**

Bilder, Metaphern oder Analogien bieten sich als Mittel zur Selbstklärung an (vgl. Thomann & Schulz von Thun, 1988). Es werden Einblicke in die innere Welt der Klientin möglich und Handlungsmotive können daraus verstehbar werden. Bietet die Klientin diese an, so können sie genutzt werden, um die Mutter auf dem Weg durch ihre innere Welt zu begleiten. Bilder können auch dazu verwendet werden zurückliegende Ereignisse in einen anderen Deutungszusammenhang zu setzen. Reframing (Wechsel des Bezugsrahmens) ist bspw. möglich, wenn zu den verbalen Äußerungen nonverbale Signale hinzukommen, die auf eine Doppeldeutigkeit schließen lassen. Ein gelungenes Reframing kann es der Gesprächspartnerin leichter machen, über zurückliegende Ereignisse und Einstellungen zu sprechen und auf diesem Wege ihren eigenen Stärken näher zu kommen.

• **Nonverbale Signale als Zugang zu Ressourcen**

Körpersprache ist unmittelbarer Ausdruck von aktuellen Gefühlszuständen, aber auch Ausdruck gelebter Erfahrungen und Einstellungen. Gestik, Mimik, Prosodie etc. entziehen sich unserer bewussten Kontrolle und können deshalb Aufschluss über unsere Gesprächspartnerin geben. Zu beachten ist allerdings, dass die Botschaften des Körpers einer Intimsphäre angehören, die gewöhnlich in Gesprächs- oder Beratungssituationen nicht angesprochen wird. Es ist insofern wichtig, abzuwägen, welche Körperbotschaft von der Beraterin angesprochen wird, da die Verbalisierung unbewusster Körpersignale evtl. als Übergriff verstanden werden könnte. Ansonsten können die nonverbalen Hinweise, z.B. Gestik, Mimik genutzt werden, um die Mutter bei der Selbstexploration zu unterstützen. Z.B. kann der Hinweis *"Du wirkst auf mich wie ein Energiebündel"* die Frau dazu ermutigen, sich über eigene Qualitäten klar zu werden und im Gesprächsverlauf mitzuteilen.

• **Familientypische Situationen zulassen.**

Kommt es während des Ressourceninterviews zu Störungen so haben diese Vorrang, denn eine Störung ist *"immer Träger einer unterdrückten Wahrheit und Ausdruck der «anderen Seite» und kann zur momentanen Klarheit entscheidend beitragen"* (Thomann & Schulz von Thun, 1988, S. 46). Es ist von dem/der BeraterIn dann abzuwägen, ob die Störung als Quelle für die Ressourcenerhebung nutzbar gemacht werden kann oder ob die Ressourcenexploration trotz Störung weiterhin sinnvoll ist. Eine bedeutsame Quelle für die Ressourcenexploration bietet sich bspw. durch das plötzliche Auftauchen oder Aufwachen von Kindern. Mütter sind ohnehin an Gesprächsunterbrechungen durch ihre Kinder gewöhnt und können mit dieser Art von

Störung zumeist souverän umgehen. Für den/die BeraterIn ist diese Art von Störung eine Möglichkeit, direkt die Interaktion zwischen Mutter und Kind zu beobachten. Die hierbei gewonnenen Eindrücke können für den Gesprächsverlauf genutzt werden.

- **Die Wohnsituation und häusliche Atmosphäre als Ressourcenquelle**

Die Lage des Wohnraumes kann als Ressourcenquelle hinzugezogen werden, da sie über finanzielle Möglichkeiten der Familie Aufschluss geben kann. Die Randinformationen, z.B. ob die Familie in einer wohlhabenden Wohngegend oder in einem sozialschwachen Hochhausgebiet lebt, kann in die Stärkenerhebung mit einfließen und bspw. im Abschnitt über materielle Ressourcen wiederaufgenommen werden (vgl. Saleebey, 1997).

Die Gestaltung des eigenen Wohnraumes kann ebenfalls einen ersten Eindruck über Vorlieben und Interessen geben. So kann bspw. die akkurat und dekorativ angelegte Füllfederhaltersammlung der Mutter auch als Gesprächsbeginn genutzt werden und eine lockere Eingangsstimmung schaffen. Die gewonnenen Informationen können auch in einem späteren Gesprächsteil aufgenommen werden. Die häusliche Atmosphäre stellt ähnlich wie die Körpersprache einen intimen Lebensbereich dar, zu dem nicht jeder unbedingt Zugang hat. Gewährt die Mutter dem/der BeraterIn diesen Zugang, so sollten Kommentare zur Wohnung und zur häuslichen Atmosphäre so gestaltet werden, dass die Verbalisierung dieser Informationen keine Verletzung der Intimsphäre bedeuten.

- **Negative Äußerungen zulassen**

Vielen Menschen fällt es oft schwer, den Blick auf positive Dinge des Alltags zu lenken. Für die Stärkenerhebung kann es günstig sein, kurzfristig auch Klagen und Ärgere zuzulassen, um anschließend auf positive Aspekte des Zusammenlebens zu sprechen zu kommen. Sind die Klagen sehr massiv und ist die Gesprächspartnerin nicht bereit oder in der Lage einen Perspektivwechsel auf das zu lenken, was in ihrem Leben aktuell gut läuft, so sollte gemeinsam entschieden werden, ob die Stärkenerhebung nicht besser zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen sollte.

- **Persönliche Erfahrungen und Einstellungen der Beraterin einbringen**

Das gelegentliche Einbringen von persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Beraterin kann die Gesprächsatmosphäre entspannen und das Gefälle zwischen dem/der BeraterIn und der Klientin reduzieren. Die hierdurch entstandene ungewollte Atmosphäre kann den natürlichen Gesprächsfluss fördern. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass es zu keiner Rollenverwässerung kommt. Der/die BeraterIn bleibt in ihrer festen Rolle, genauso wie die Klientin.

### • Frauenspezifische Aspekte beeinflussen das Gesprächsklima

In der Erhebung von Familienressourcen können sich Frauen leicht in ihrer Rolle als Mütter auf dem Prüfstand gestellt fühlen, denn auch heute noch liegt die Kindererziehung und die Gestaltung des familiären Zusammenlebens noch weitestgehend im Verantwortungsbereich von Frauen.

Die gesellschaftlichen Verhältnisse haben sich weder in der Arbeitsaufteilung wesentlich verändert, noch wird die Arbeit, die von Frauen täglich bei der Erziehung der Kinder und im Familienleben geleistet wird, in gleichem Verhältnis wie Lohnarbeit gesellschaftlich anerkannt. Die mangelnde gesellschaftliche Anerkennung mütterlicher Tätigkeiten und Stärken ist oft in der Selbstabwertung von Frauen für eigene Heim- und Erziehungsarbeiten wiederzufinden (vgl. Benjamin, 1993). In der Stärkerhebung von Frauen kann diese verinnerlichte Selbstabwertung als Unsicherheit über die eigene Stärken auftauchen.

Frauen finden sich häufig in Situationen wieder, in denen sie den Bedürfnissen und Erwartungen anderer genügen wollen und/oder müssen. In der Ressourcenerhebung kann es von Vorteil sein, diesen Ängsten und Unsicherheiten dadurch zu begegnen, dass zu Beginn des Gespräches eine allgemeine Anerkennung für den Beitrag von Müttern ausgesprochen wird. Während des Gespräches kann es immer wieder nötig sein, diese Anerkennung erneut auszusprechen und die Frau dazu zu ermutigen, sich auch selbst mit diesen Stärken anzuerkennen. Geht es um die eigenen Stärken der Mutter ist es hilfreich, den Müttern die Erlaubnis zu geben, sich selbst zu loben und sie dazu aufzufordern bei den eigenen Stärken ruhig etwas zu übertreiben, denn gewöhnlich neigen insbesondere Frauen dazu, sich klein zu machen und "ihr eigenes Licht unter den Scheffel" zu stellen.

Als Hauptverantwortliche für das Wohl von Kindern und Partner tendieren Frauen auch dazu, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu vernachlässigen oder in unbewussten Verschmelzungstendenzen eigene Bedürfnisse auf Partner oder Kinder zu übertragen. Nicht selten erfolgt dann scheinbar automatisch die Identifikation mit den Bedürfnissen und Wünschen der anderen Familienmitglieder.

Frauen, die über wenig Selbstsicherheit verfügen und/oder wenig geübt darin sind, vor fremden Menschen eigene Meinungen zu äußern, könnten in der Ressourcenerhebung unter Druck geraten, denn hier geht es ja gerade um ihre eigenen Standpunkte und Ansichten. *"Wie zufrieden bist Du mit Deiner aktuellen Situation (beruflich, wohnlich, finanziell)? Und, wie glaubst Du, sehen das die anderen Familienmitglieder?"* Es ist gut zu betonen, dass es keine äußeren Bewertungen über vermeintlich "richtige" oder "falsche" Antworten gibt, sondern dass jede Frau und jede Familie mit ihren Stärken nur für sich stehen kann. Hierbei kann nochmals unterstrichen

werden, dass sowohl ihre persönlichen Stärken als auch ihre subjektiven Wahrnehmungen über die Familienressourcen für das Ressourceninterview wichtig sind.

### **Zum Weiterlesen**

Thomann, C.& Schulz von Thun, F. (1988). *Klärungshilfe. Handbuch für Gesprächshelfer und Moderatoren in schwierigen Gesprächen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Benjamin, J. (1993). *Die Fesseln der Liebe. Psychoanalyse, Feminismus und das Problem der Macht*. Frankfurt am Main: Fischer.

### **Literatur zu psychosozialen Handlungsmodellen**

Galuske, M. (1998). *Methoden der Sozialen Arbeit: Eine Einführung*. Weinheim: Juventa.

Saleebey, D. (1997). *The strengths perspective in social work practice*. (2nd. Edition). White Plains NY: Longman.

Nestmann, F. (1991). Beratung, soziale Netzwerke und soziale Unterstützung. In M. Beck, G. Brückner, H. Thiel (Hrsg.), *Psychosoziale Beratung. Klient/inn/en-Helfer/innen-Institutionen* (S.47-69). Tübingen: dgvt-Verlag.

#### 4. Interkulturelle Aspekte in der Beratung ethnischer Minderheiten

In der psychosozialen Beratung besteht immer die Aufgabe, die Individuen in ihrer Besonderheit und der Komplexität ihrer Lebenszusammenhänge zu sehen. Dies bedeutet für die Beratung von Angehörigen von Minderheitenkulturen, dass ein Wissen um politische und soziokulturelle Lebensbedingungen der KlientInnen erforderlich ist. Ist dies nicht der Fall, so sollte möglichst beim Erstkontakt mit der Gesprächspartnerin der rechtliche Rahmen (z.B. Aufenthaltsstatus, Bildungs- und Arbeitsmöglichkeiten) abgeklärt werden, um den sozialrechtlichen Handlungsspielraum der zukünftigen Hilfsmaßnahmen zu kennen.

In der Anwendung des Ressourcenerhebungsverfahrens bei ethnischen Minderheiten kommt der Sprache eine besondere Bedeutung zu, denn sie „ist das hauptsächlichste Medium sozialer Arbeit und somit zentraler Bestandteil einer entsprechenden beruflichen Qualifikation“ (Hinz-Rommel, 1994, S. 49). In einer interkulturellen Beratungssituation können zu allgemeinen Kommunikationsbarrieren (wie Sprache, Machtgefälle aufgrund von Rollenverhältnissen, unterschiedlichen Schichtzugehörigkeiten von BeraterInnen und KlientInnen etc.) auch kulturspezifische Codes auftauchen. Um ein gegenseitiges Verstehen zu gewährleisten, ist es also seitens der Beraterin ein Wahrnehmen und Übersetzen von verschiedenen sprachlichen und kulturspezifischen Codes notwendig. Die Fähigkeit des/der BeraterIn zur Übersetzung dieser Codes trägt folglich entscheidend dazu bei, ob eine Verständigung zwischen BeraterIn und KlientIn gelingt.

Wolfgang Hinz-Rommel (1994) schreibt der Muttersprache in der Beratung eine besondere Bedeutung zu, sie habe insbesondere zu zwei verschiedenen Zeitpunkten eine wichtige Funktion: bei der Kontaktaufnahme und beim Ansprechen sehr emotional besetzter Themen. Er betont, dass es „auch im Kontext einer psychosozialen Beratung – nicht automatisch zu einem muttersprachlichen Kontakt zwischen Mitarbeiter und Klient führen [muss], sondern es scheint zu genügen, dass diese Kompetenz in der Nähe ist“ (Hinz-Rommel, 1994, S.85). Reichen die sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten der KlientInnen nicht aus, so ist zu entscheiden, ob die Ressourcenexploration mit Hilfe von Dolmetschern durchzuführen ist.

Interkulturelle Beratung findet nie in einem machtfreien Vakuum statt, sondern ist immer auch eingebettet in gesellschaftliche und politische Zusammenhänge. Unterschiedliche Identitäten und Zugehörigkeiten werden nicht in gleichem Maße anerkannt und bestimmte gesellschaftliche Gruppen werden als nicht dazugehörig angesehen. Für die Arbeit mit Minderheitenangehörigen schlägt Stephen Palmer (1999, S. 166) zwölf Schritte vor:

1. *Develop cultural self-awareness.*
2. *Avoid value imposition.*
3. *Accept your naïveté as a multicultural counsellor.*
4. *Show cultural empathy.*
5. *Incorporate cultural considerations into counselling.*
6. *Do not stereotype.*
7. *Weigh and determine the relative importance of the client's primary cultural roles.*
8. *Do not blame the victim.*
9. *Remain flexible in your selection of interventions.*
10. *Examine your counselling theories for bias.*
11. *Build on the client's strengths.*
12. *Do not protect clients from emotional pain.*

Die Betonung des interkulturellen Aspektes in der Beratung weist zweifellos nur auf einen Ausschnitt der komplexeren Lebenswirklichkeit: prinzipiell sind auch die rechtlichen, politischen, sozialen oder geschlechtsspezifischen Aspekte, welche die Lebensumstände von Menschen strukturieren, eingeschlossen. Interkulturelle Beratung berücksichtigt also eine zusätzliche Variable.

### **Zum Weiterlesen**

Castro Varela, M.; Schulze, S.; Vogelmann, S. & Weiß, A. (1998). *Suchbewegungen. Interkulturelle Beratung und Therapie*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Hinz-Rommel, W.(1994). *Interkulturelle Kompetenz. Ein neues Anforderungsprofil für die soziale Arbeit*. Münster: Waxmann Verlag.

Palmer, S. (1999). In Search of Effective Counselling Across Cultures. In: *Counseling in a Multicultural Society*, S. Palmer & P. Laungani (Eds.) ( pp. 153-173). London: Sage Publications.

## 5. Neun thematische Schwerpunktbereiche

### Familiensystem/Familienbild

*Zur Familie dazu: natürlich erst mal A. und ich, denn ist da noch meine Mutter. Meine Schwester ist schon ein bisschen außen vor. Sie ist zwar Familie, ist Familienangehörige aber ist schon so ein bisschen weiter raus.*

Moderne Familienstrukturen sind heterogen. Neben alleinerziehenden Müttern und Vätern, geschiedenen Familien mit neuen Lebenspartnern und Pflegefamilien lassen sich auch heute noch Familien mit traditionellen Familienstrukturen finden. Deswegen ist es wichtig, vorab zu klären, wer überhaupt zur Kernfamilie dazu gehört. Eine kurze Beschreibung des familiären Miteinanders und der einzelnen Familienmitglieder ermöglichen einen ersten Einblick in die Familienwelt.

#### Leitfragen

- Wer gehört zu Ihrer Kernfamilie?
- Was ist typisch für Ihre Familie?\*
- Was läuft bei Ihnen in Ihrem Zusammenleben gut?
- Was würden Sie nicht in Ihrem Zusammenleben ändern wollen?\*
- In Zeiten, wo es gut miteinander lief? Was war da anders?
- Was mögen Sie an Ihren Familienmitgliedern?\*
- Wie würden Sie sich und Ihre Familienmitglieder beschreiben, wenn Sie sich als Tiere beschreiben sollten?

#### Praktische Hinweise für die Ressourcenerhebung:

- Angesichts veränderter Familienstrukturen ist es wichtig festzuhalten, wer zu dem Familiensystem der Gesprächspartnerin gehört. An dieser Stelle soll die Mutter angeregt werden, eine Auswahl über die Mitglieder des engsten Familiensystems, hier unter dem Begriff "Kernfamilie" gefasst, zu treffen. Eine erste Struktur des familiären Setting ergibt sich schon an dieser Stelle, da über die Auswahl der Familienmitglieder auch über die Beziehungen zu anderen verwandtschaftlichen Mitgliedern, wie Groß- oder Schwiegereltern und anderen nahestehenden Personen nachgedacht wird. Ein erstes Netz familiärer Beziehungen kann an dieser Stelle schon aufgezo-gen, und die soziale Einbettung der Familie in den Verwandtschafts- oder Freundeskreis thematisiert werden. Die sozialen Ressourcen im Verwandtschaftsverband können an dieser Stelle oder zu einem späteren Zeitpunkt des Gesprächs erhoben werden.
- Die Frage „Was läuft bei Ihnen gut?“ hat die Funktion, den Fokus des Gespräches auf die positiven Aspekte des familiären Zusammenlebens zu lenken. Ins-

---

<sup>1</sup> Die mit \* versehenen Fragen sind dem Fragekatalog „Handbuch zur Ressourcenexploration“ von Kathrin Vogt angelehnt: Vogt, K. (1998). *Auf die Stärken kannst du bauen ... Entwicklung und Erprobung eines Verfahrens für die Exploration von Ressourcen in der psychologischen Beratung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Hamburg.

besondere in Krisensituationen fällt es Müttern oft schwer, die positiven Aspekte des Lebens im Auge zu behalten. Die Frage will schon zu Beginn den ressourcenorientierten Charakter des fortlaufenden Gespräches unterstreichen und die Mutter motivieren, ihre Aufmerksamkeit auf ihre Familienressourcen zu richten.

- Um qualitative Aussagen über das familiäre Miteinander der Familienmitglieder in Erfahrung zu bringen, bietet es sich an, die Mutter aufzufordern ein aussagekräftiges Bild zu finden, welches symbolhaft für die Familie stehen könnte. Die symbolhafte oder bildhafte Beschreibung von Familien kann in der Arbeit mit Familien sehr aufschlussreich sein und eignet sich gut, um auf spielerische Art und Weise in das Familiensetting einzusteigen.
- *In der symbolhaften oder bildhaften Darstellung können bereits erste familiäre Umgangsformen, vorherrschende Familienhierarchien, Rollen- und Aufgabenverteilungen, aber auch erste offene und/oder verdeckte Beziehungsebenen der Familienmitglieder angesprochen werden. Die bildhafte Herangehensweise an die eigene Familie ist eher unvertraut, und kann im ersten Moment für die Mutter verunsichernd sein. Es ist deshalb notwendig, unterstützende Angebote für das kreative Nachdenken über das eigene Familienbild zu geben, wie bspw. dazu anzuregen, die eigene Familie in Tiere zu verzaubern.*
- Es ist hilfreich, auch mehrere verschiedene Bilder oder Symbole zuzulassen, da es nicht das Ziel ist, eine einzige gültige und korrekte Darstellung zu finden. Vielmehr ist es wichtig über eine spielerische Art und Weise ins Gespräch zu kommen, und die Mutter zur Auseinandersetzung mit sich selbst und ihrer Familie zu motivieren.
- *Die Darstellung der Familie als Tiere ist ein in der Kinderdiagnostik gern eingesetztes Instrument. Auch die Erwachsenenwelt ist von sprachlichen Bildern geprägt, somit ist der Einsatz dieses diagnostischen Mittels auch in der Arbeit mit Erwachsenen problemlos übertragbar. Das Austauschen von Tier und Mensch ist in vielen Kulturen in Fabeln und Märchen ein gängiges Motiv, siehe bspw. der Frosch, der zum Prinzen wird. In Metaphern werden nicht zuletzt auch Menschen mit Tier-eigenschaften beschrieben: z.B. " Er ist schlau wie ein Fuchs."*
- Sprachliche Bilder sind immer kulturell kodiert, doch der interpretative Gehalt eines Bildes kann selbst zwischen Personen der gleichen ethnischen Gruppe stark variieren. Beispielsweise kann die Wahl einer Elefantenfamilie als Familienbild daraufhin deuten, dass die Familie sich eher als behäbig und "trampelig" empfindet, genauso könnte das Symbol "Elefantenfamilie" aber auch auf die Stärke und Geschlossenheit der Familie verweisen.
- *Die Mutter sollte motiviert werden, eine eigene Interpretation ihres gewählten Bildes zu geben. Trotz der gemeinsamen kulturellen Kenntnisse behält die Klientin die "Interpretationshoheit" über ihr Familienbild, da es auch in ethnischen homogenen Kulturkodes erhebliche Unterschiede in den individuellen Interpretationen geben kann. Um Missverständnissen oder Grenzverletzungen entgegenzusteuern, ist es im interkulturellen Begegnungskontext angebracht, in Erfahrung zu bringen, ob es in der Klientinnenkultur erlaubt ist, sich selbst und nahestehende Menschen in Form von Tieren zu beschreiben.*
- *Kommen der/die BeraterIn und die Klientin aus verschiedenen ethnischen Gruppen, kann es ebenfalls sein, dass die gewählten Tiere in der Klientinnenkultur anders kodiert, d. h. mit anderen Eigenschaften ausgestattet sind als in der BeraterInnenkultur. Hat der/die BeraterIn Kenntnisse über die Tiercodes der jeweiligen Minderheitenkultur, kann hierdurch ebenfalls Missverständnissen vorgebeugt werden.*
- Es lohnt sich bei der Ressourcenerhebung den Blick auf krisenfreie Zeiten der Familie zu richten. Dies ermöglicht der Mutter, ihr evtl. krisengeschütteltes Selbstbild der Familie durch Aspekte zu ergänzen, in denen sie sich selbst und

ihre Familie als kompetent und gesund erlebt hat. Bereits vorhandene Ressourcen können von hier ausgehend wiederentdeckt und wiederbelebt werden.

### **Theoretischer Hintergrund**

Die zugehörigen Personen des Familienhaushalt sollten eingangs benannt werden, denn in heutigen Großstädten lassen sich eine Vielzahl verschiedener Familienstrukturen finden, z.B. alleinerziehende Mütter und Väter, geschiedene Familien mit neuen Lebenspartnern und dazugehörigen Kindern, Familien mit traditionellen Mustern, homosexuelle Elternpaare mit leiblichen oder adoptierten Kindern und Pflegefamilien.

Maria-Eleonora Karsten & Hans-Uwe Otto (1996) sehen den Wandel von Familienstrukturen, ihre Lebenswelten und Lebensweisen auf dem Hintergrund gesellschaftlicher Veränderungen, da Familien „sich im Rahmen des sozialstaatlichen Gesellschaftsentwurfs“ (S. 9) entwickeln.

Für das Zusammenleben von Familien bedeutet dies vielfach, dass sich die zeitliche Dauer des Zusammenlebens in einer Familien-Form verändert und sich das Innenverhältnis der Familienmitglieder zueinander differenziert hat. Familiensoziologische Forschungen haben diesen Trend aufgenommen und versuchen, „mit der Hinwendung zu Familiensystemen, Familienzyklen und Familien-Alltagskulturen sowie der Differenzierung der Begrifflichkeit . . . die Wandlungsphänomene zu beschreiben und die familiäre Formvielfalt paradigmatisch einzufangen“ (Karsten & Otto, 1996, S.14).

Der Paradigmenwechsel in der akademischen Psychologie wurde in den siebziger Jahren eingeleitet, indem die Kenntnisse aus der Systemtheorie in die psychologisch-psychotherapeutische Forschung und Praxis einbezogen wurden. In den letzten 30 Jahren hat auch in den psychotherapeutischen Praxisfeldern eine Entwicklung zu Therapieformen eingesetzt, die „individuelle Störungen unter dem Aspekt des an der Störung beteiligten Systems (Familie, Schule, Arbeitsplatz) betrachten“ (Hennig & Knödler, 1998, S.25).

Es haben sich viele unterschiedliche Ansätze in der Familientherapie herausgebildet, deren Fokusse sich aber erheblich voneinander unterscheiden (v. Schlippe, 1995). Gemeinsamer Nenner aller familientherapeutischer Schulen ist „die systemische Sichtweise, d.h. die Einbettung des Symptomträgers . . . in das lebende System Familie“ (Hennig & Knödler, 1998, S.27). In der systemischen Sichtweise wird die Kette von Ursache-und-Wirkung aufgehoben. Störungen im familiären Miteinander werden nicht mehr linear-kausal interpretiert, sondern als Ereignis wechselseitiger Prozesse verstanden.

Virginia Satir (1992) nimmt an, dass Familienrollen in verschiedenen Kombinationen auftreten und durchaus beim einzelnen in einem unterschiedlichen Mischungsverhältnis anzutreffen sind. Eine Analyse der Familienstrukturen ermöglicht es, die unterschiedlichen Rollen innerhalb von Familien aufzudecken.

### **Zum Weiterlesen**

Hennig, C. & Knödler, U. (1998). *Problemschüler – Problemfamilien. Ein praktisches Lehrbuch zum systemischen Arbeiten mit Kindern*. Weinheim: Psychologie-Verlags-Union.

Karsten, M. & Otto, H. (1996). *Die sozialpädagogische Ordnung der Familie*. (2. überarb. Aufl.) Weinheim: Juventa.

Satir, V.(1992). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis*. (3. Aufl.) Paderborn: Junfermann.

v. Schlippe, A. (1995). *Familientherapie im Überblick. Basiskonzepte, Formen, Anwendungsmöglichkeiten*. 11. Aufl. Paderborn: Junfermann.

## Interessen und Freizeitaktivitäten der Familie

*Wir sind eine chaotische Familie. Immer was los, und sehr sportlich, würde ich sagen. Und ich denke mal, dass wäre über die Jahre sicherlich nicht gutgegangen, wenn ich oder N. andere Interessen gehabt hätten.*

Menschen gehen in ihrer Freizeit meistens Interessen nach, in denen sie positive Erfahrungen mit sich und anderen machen können. Aus diesem Grund sind Interessensgebiete und Freizeitaktivitäten häufig mit einem hohen Motivationsgrad und vielen Kompetenzen verbunden. Interessen und Freizeitaktivitäten stellen einen Bereich aus dem familiären Zusammenleben dar, der zunächst einmal positiv geladene Themen aufgreift und den positiven Charakter der Ressourcenexploration unterstreicht. Das Spektrum an Freizeitmöglichkeiten, das in diesem Gesprächsabschnitt angesprochen wird, gibt indirekt auch Auskunft über die sozialen und materiellen Ressourcen der Familie, z.B. welche Freizeitmöglichkeiten können Eltern ihren Kindern bieten.

### Leitfragen

- Was gibt es bei Ihnen für Interessen? (Gemeinsame und Einzelinteressen)
- Was unternehmen Sie als Familie gern in der Freizeit oder in den Ferien zusammen?
- Was gibt es bei Ihnen an gemeinsamen Spielen?
- Wie sieht für Sie ein Wunschfamilientag aus? Wie würde er für die anderen Familienmitglieder aussehen?

### Praktische Hinweise für Ressourcenerhebung

- Vorhandene Interessen und Aktivitäten bieten sich gut als Einstieg in die Ressourcenexploration an, denn Interessen und Hobbys sind ein allgemein beliebtes Gesprächsthema, bei dem man eher ungezwungen ins Gespräch kommt. Das Gesprächsklima kann hiermit gleich zu Beginn gelockert werden, weil die positiv geladenen Themen, wie gemeinsame Spiele und Interessen helfen, eine offene und ungezwungene Atmosphäre zu gestalten.
- Interessensgebiete sind oft mit positiven Emotionen und Erfahrungen verknüpft, und die Individuen erleben sich in ihren freigewählten Interessen und Freizeitaktivitäten kompetent und sehr motiviert. Für die Ressourcenexploration kann es deshalb sehr ergiebig sein, an dieser Stelle länger zu verweilen. Die Fragen nach gemeinsamen Interessen und Aktivitäten der Familienmitglieder können so neben verschiedenen Stärken und Fertigkeiten auch erste Einblicke in soziale und materielle Ressourcen bieten. In diesem Abschnitt können neben dem alltäglich ausgeübten Freizeitverhalten auch Aktivitäten und Erlebnisse außerhalb des wöchentlichen Familienalltags, wie die Familie bspw. ihre Ferien verlebt, erfragt werden. Dies kann den Blick auf positiv besetzte Zeiten lenken, in denen sich die Familie außerhalb alltäglicher Zwängen begeben.
- Die Möglichkeit über gewünschte Freizeit- oder Familienerlebnisse nachzudenken, bietet zusätzlich die Chance, mögliche, evtl. noch nicht aktivierte Ressourcen zur Sprache zu bringen und regt die Gesprächspartnerin an, eigene Wünsche zu haben und sie zu äußern. Mütter stehen mit ihren eigenen Bedürfnisse häufig zurück und gestehen sich das Recht auf eigene Wünsche wenig zu. An

dieser Stelle kann es nötig sein, die Mutter zu ermutigen und die "Erlaubnis" zu erteilen, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu haben. Gleichzeitig kann auch dazu angeregt werden, sich über die Wunschvorstellungen der anderen Familienmitglieder Gedanken zu machen und somit einen Perspektivwechsel vorzunehmen.

- Die vorhandene Vielfalt von Interessen und Aktivitäten, sowohl gemeinsamen als auch von Einzelinteressen schafft nicht nur eine erste Sichtung der unterschiedlichen Interessens- und Bedürfnislagen der Familie und ihrer Einzelmitglieder, sondern öffnet das Terrain für das allgemeine Zusammenleben der Familie und gibt einen Einblick in ihre materiellen und sozialen Ressourcen. Die Informationen aus diesem Gesprächsbeginn können in einem späteren Gesprächsabschnitt genutzt werden, um eine Überleitung zu anderen Themenbereichen herzustellen und konkrete Ressourcenpotentiale, wie bspw. *Welche Rolle spielt der Sportverein für Sie?* zu erheben.

### **Theoretischer Hintergrund**

Interessen und Freizeitaktivitäten beschreiben einen wichtigen Ausschnitt aus dem familiären Zusammenleben. Satir (1992) spricht von „Ich-Zeit“, . . . Partnerzeit, . . . und Gruppenzeit“ (S. 355) und benennt *Familienzeit* als wichtiges verbindendes Element im Zusammenleben.

In die Auswahl von gemeinsamen Aktivitäten fließen familiäre Vorlieben ein. Werden Spiele mit dem Ball oder Aktivitäten wie Schwimmen favorisiert, so kann dies evtl. daraufhin deuten, dass sportliche Aktivitäten in der Familie einen hohen Stellenwert haben. Die Freizeitgestaltung bietet ebenfalls Aufschluss über die materiellen Möglichkeiten und die sozialen Kontakte von Familien, denn in der Regel pflegen Menschen in der Freizeit vielfach ihre sozialen Kontakte. Die Bedeutung von sozialen Kontakten für Personen wird von Saleebey (1997) unterstrichen, „the assumption here is that the environment is rich with resources: people, institutions, associations“ (S. 56).

Personen entscheiden sich aus eigenem Antrieb für ihre Freizeitbeschäftigung. Interessen sind aus diesem Grund oft mit einem hohen Grad an intrinsischer Motivation und Selbstwirksamkeit verbunden (Bandura, 1977). Hobbys werden meistens nach persönlichen Stärken ausgewählt. Auf diesem Hintergrund kann das individuelle Freizeitverhalten zum Indikator verschiedener Fähigkeiten werden. Ihre Freizeit nutzen Menschen außerdem häufig, um persönliche Kompetenzen zu nutzen und eigene Ziele zu verfolgen.

### **Zum Weiterlesen:**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Saleebey, D. (1997). *The strengths perspective in social work practice*. 2nd. Edition. White Plains NY: Longman.

Satir, V.(1992). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis*. 3. Aufl. Paderborn: Junfermann.

## Familiäres Subsystem: Kinder

*Ich würde nie ändern wollen, dass wir zwei Kinder haben. Ich finde es so toll, zwei Kinder zu haben, auch wenn es anstrengt. Dass wir wirklich so als Familie zu viert sind. Und klar, es ist wahnsinnig viel Arbeit und Verantwortung mit allem, was damit zusammenhängt. Trotzdem finde ich es ganz toll. Das macht wahnsinnig viel Spaß.*

In diesem Gesprächsabschnitt dreht sich alles um die Kinderwelt, die Stärken der Kinder, das Verhältnis der Geschwisterkinder zueinander, ihre sozialen Bindungen zu anderen etc. Über Fragen, die in erster Linie die Kinder thematisieren, lassen sich erste Eindrücke über Bindungsstile, Erziehungsregeln, Werte und Kommunikationsmuster der Familie entdecken.

### Leitfragen

- Was macht Ihnen am Zusammenleben mit Kindern Spaß?
- Was mögen Sie an Ihren Kindern besonders gern?
- Was fällt anderen positiv an Ihren Kindern auf?
- Was sind ihre Stärken? (Schulfach/Freizeit)
- Wie glauben Sie, könnten Sie die Stärken Ihrer Kinder fördern?
- Wann waren Sie das letzte Mal stolz auf Ihre Kinder?
- Was passiert bei den Kindern außerhalb der Schule/ des Kindergartens?
- Wer oder was ist für Ihre Kinder wichtig?
- Gibt es abgesehen von Ihnen, sonst noch jemand, der Ihre Kinder mit Taschengeld, Aktivitäten etc. belohnt?

Falls Geschwisterkinder im gemeinsamen Haushalt leben

- Wie ist das Verhältnis zueinander?
- Worin unterscheiden sie sich voneinander?
- Was gibt es an Gemeinsamkeiten (Interessen, Vorlieben etc.) bei den Geschwisterkinder?

### Praktische Hinweise für die Ressourcenerhebung

- Über das Familienbild hat man für das Beratungsgespräch die Kernfamilie eingegrenzt und schon erste Informationen über Hierarchien, Rollenverteilungen und familiäres Miteinander bekommen können. Familienberatung wird in der Mehrzahl von Eltern in Anspruch genommen, wenn besondere Schwierigkeiten im Erleben oder Verhalten ihrer Kinder von Ihnen selbst, nicht selten aber auch von Dritten, wie Schule, oder Kinderärzte festgestellt werden. Die herrschenden Probleme oder Fragestellungen im Umgang mit den Kindern stehen für die Mütter im Vordergrund, und es ist sinnvoll am Anfang des Gesprächs, die Kinder mit ihren Besonderheiten zu thematisieren. Die Zweckgebundenheit der Ressourcenerhebung wird durch diesen direkten Einstieg unterstrichen. Dieser Einstieg bietet sich gut an, zumal Eltern ohnehin gern über ihre Kinder sprechen. Außerdem fällt es Müttern oft einfacher über die Stärken und Schwächen der eigenen Kinder zu reden als über die eigenen.

- Bei großen Schwierigkeiten und festgefahrenen Fronten innerhalb der Familie ist die Gefahr groß, in negative oder hilflose Äußerungen über den Umgang mit den eigenen Kindern abzurutschen. Die Mütter fühlen sich oft überfordert und den entstandenen Problemen mit ihren Kindern nicht gewachsen. Häufig treten Ängste und Schuldgefühle, u. a. wegen ihrer vermeintlichen "erzieherischen Unfähigkeit" auf. Es ist wichtig, diese Ängste und Unsicherheiten ernst zu nehmen und abzuwägen, ob das ressourcenorientierte Beratungsgespräch für die Frau zum momentanen Zeitpunkt sinnvoll ist. Im Beratungsgespräch sollte dieses angesprochen werden. Gemeinsam mit der Mutter kann nach Hilfsmöglichkeiten gesucht werden, welche die Mutter in ihren Ängsten und Schuldgefühlen auffangen können. Sind die Unsicherheiten nicht so schwerwiegend, dass sie das Beratungsgespräch bestimmen, so ist es ratsam, gemäß der verhaltenstherapeutischen Lerntheorie die negativen Ausführungen wertneutral stehen zu lassen, und nur die ressourcenorientierten Bemerkungen positiv zu kommentieren. Die Frau wird zwar in ihren Zweifeln wahrgenommen, bekommt aber nur für die ressourcenorientierten Antworten ein positives Feedback und wird motiviert, weiter nach eigenen und familiären Stärken zu suchen.
- Das Gesamtfamiliensystem kann auch von herrschenden Konkurrenzkämpfen der Mitglieder oder der familiären Subsysteme untereinander stark geprägt sein. Nicht selten liegen hier schon viele Gründe für vorhandene Verhaltensauffälligkeiten des Kindes oder der Kinder. Es ist wichtig, die Mutter dazu zu motivieren, sich Zeit zu nehmen und die Möglichkeit zu nutzen, im Beratungsgespräch gemeinsam mit der Beraterin einen Perspektivwechsel zu wagen und vorhandene positive Seiten an den eigenen Kindern, insbesondere bei dem "Störenfried" der Familie zu sehen.
- Der Systemausschnitt "Kinder- und Geschwisterwelt" bietet Einblick in generelle Familienressourcen, und wie diese von welchem Familienmitglied im Familienzusammenleben genutzt werden. Die Wertewelt und die sozialen Normen der Familie werden ebenfalls im Geschwisterverhalten reproduziert und können an diesem Punkt auch bei Aussagen über Familienwerte und familiäre Umgangsweisen hilfreich sein.
- Fragen zum Geschwisterverhältnis können Einsicht in familiäre Kommunikations- und Bindungsstile ermöglichen, denn die elterlichen Umgangsweisen und ihre Vorgaben sind für den Umgang der Kinder untereinander prägend.
- Über die subsystemischen Ressourcen ist es möglich, schon auf die soziale Einbindung und die materiellen Möglichkeiten der Familie einzugehen.

### **Theoretischer Hintergrund**

Die Wachstumsförderung und Fürsorge von Kindern fällt unter die Entwicklungsaufgaben von Familien (Schneewind, 1991). Die Stimulans von Interessen und Motivation fällt besonders in den frühen Kindesjahren in den elterlichen Bereich. Schneewind (1991) dokumentiert, dass in vielfältigen Forschungen nachgewiesen wurde, dass es einen engen Zusammenhang zwischen elterlichem Erziehungsverhalten und kindlicher Persönlichkeitsentwicklung gibt.

Eltern sind in der meisten Zahl wichtige Bezugspersonen für ihre Kinder und werden im gemeinsamen Alltag zum Lernmodell. In seiner sozial-kognitiven Lerntheorie weist Albert Bandura (1977) daraufhin, dass Kinder soziale Reaktionen durch Beobachtung anderer lernen. „Much social learning occurs on the basis of casual or di-

rected observation of behaviour as it is performed in every day situation“ (Bandura, 1977, S. 39).

In Ergänzung zu Bandura stellen Claudius Hennig und Uwe Knödler (1995) fest, dass Kinder „im Kreise der Geschwister . . . viele soziale Fertigkeiten [lernen], die sie auf den Umgang mit Peers vorbereiten“ (S. 74). Das Geschwisterverhältnis kann folglich auch Aufschluss über innerfamiliäre Beziehungs- und Umgangsformen geben.

Über eigene soziale Kontakte sind Kinder in außerfamiliäre Bezüge eingebunden, wie bspw. Schule, Sportverein. Die Möglichkeiten, die Eltern ihren Kindern für außerschulische Aktivitäten zur Verfügung stellen, geben nicht nur Aufschluss über die materiellen Ressourcen der Familie, sondern weisen auch auf Erziehungswerte hin.

Eltern haben an der Kindesentwicklung einen entscheidenden aber keinen ausschließlichen Anteil. Je älter die Kinder werden, desto mehr sind sie äußeren Sozialisationseinflüssen ausgesetzt. Gleichaltrige werden immer wichtiger. Es entwickeln sich innerhalb der Kinder- und Jugendwelt Normen und soziale Praktiken, an denen das moralische Urteilsvermögen der Kinder wächst ( Rossmann, 1996; Schneewind, 1991).

### **Zum Weiterlesen**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Hennig, C. & Knödler, U. (1998). *Problemschüler – Problemfamilien. Ein praktisches Lehrbuch zum systemischen Arbeiten mit Kindern*. Weinheim: Psychologie-Verlags-Union.

Rossmann, P.(1996). *Einführung in die Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters*. Bern: Huber.

Schneewind, K. (1991). *Familienpsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.

## Alltagskultur von Familien

*Der Papa geht um sechs Uhr arbeiten. Ich muss die Kinder fertig machen dann um sieben für die Schule. Dann bringe ich sie in die Schule oder in den Kindergarten. Dann gehe ich arbeiten, dann hole ich sie ab. Dann bringe ich sie nach Hause. Dann müssen Hausaufgaben gemacht werden für die portugiesische Schule oder die deutsche Schule. Und dann wird das Abendessen vorbereitet und nur abends setzen wir uns zusammen und essen zusammen. Und nur dann können wir manchmal was machen, aber wenn es zu spät geworden ist, dann heißt es " Gute Nacht und bis morgen".*

Im Alltag finden Begegnungen und zahlreiche einzelne oder gemeinsame Tätigkeiten der Familienmitglieder statt. Diese laufen meist unreflektiert und automatisch im alltäglichen Miteinander ab. Der Abschnitt Alltagskultur analysiert diese alltäglichen Routinen, um in ihnen einen Verstehens- und Deutungszusammenhang der familiären Abläufe zu finden.

### Leitfragen

- Wie viel Zeit haben Sie in der Woche füreinander?
- Welche feste Zeiten bspw. für Essen, Schlafengehen etc. gibt es bei Ihnen?
- Gibt es bei Ihnen im Wochenablauf regelmäßige Termine, die gemeinsam wahrgenommen werden, z.B. Mutter-Kind-Spielgruppe?
- Was gibt es in Ihrem Familienalltag an gemeinsamen Momenten, auf die Sie nicht gern verzichten würden?
- Worin unterstützt Sie Ihr Ehepartner oder Ihre Kinder im Alltag, gibt es z.B. bestimmte Aufteilungen?

### Praktische Hinweise für die Ressourcenerhebung

- Spricht man das Thema Alltagskultur von Familien an, so werden die alltäglichen Selbstverständlichkeiten des familiären Miteinanders Gegenstand des Gesprächs. Diese Selbstverständlichkeiten sind zumeist unreflektierte, aber doch für das System sinnvoll strukturierende Handlungs- und Verhaltensregeln. Fragen zum Alltagsleben von Familien stoßen in einen intimen Bereich des familiären Miteinanders vor. In dem Moment, wo über die familiäre Alltäglichkeit nachgedacht wird, können Unsicherheiten und evtl. verborgene Ängste und Zweifel auftauchen.
- Die Ressourcenexploration kann für die Mutter die erste Gelegenheit sein, über ihre familiären Alltagsstrukturen bewusst nachzudenken. Mütter tragen auch heute in Zeiten gesellschaftlichen Wandels die Hauptverantwortung für das häusliche Geschehen. Die Gestaltung von Haushalt und Familienleben fällt nach wie vor in ihren Aufgabenbereich und die Gesprächspartnerinnen können sich besonders bei diesem Thema mit ihren Qualitäten auf dem Prüfstand gestellt fühlen.
- Von daher weckt die Aufforderung, über bisher unreflektiertes Verhalten nachzudenken oft nicht nur Neugierde, sondern kann auch verborgene Unsicherheiten, Zweifel oder Ängste heraufbeschwören. Aus diesem Grund ist es hilfreich, der Gesprächspartnerin unterstützend entgegenzukommen, und in einer kurzen Vorrede über die selbstverständliche Vielfalt unterschiedlichster Alltagsgestaltung zu sprechen.

- Es gibt so unterschiedliche familiäre Alltagsgestaltung wie es Familien gibt. Im Beratungsgespräch ist es notwendig zu unterstreichen, dass das alltägliche Miteinander als familientypischer Lösungsweg verstanden und ohne Wertung der Beraterin als Ausdruck individueller Lebensgestaltung akzeptiert wird.
- Verschiedenste soziale, persönliche und materielle Ressourcen der einzelnen Familienmitglieder gestalten die Alltagswelt der Familie und der einzelnen Familienmitglieder. Verschiedenste Ressourcen laufen hier zusammen und die alltäglichen Lebensweisen können bei einer Basiserhebung von Familienressourcen viel über offene und verdeckte Ressourcen Auskunft geben.
- Im alltäglichen Tages - und Wochenablauf finden sich diverse Ressourcen mit ihren jeweiligen Verknüpfungen zusammen, so dass es sinnvoll ist, einen Überblick über einen "normalen" Tages- bzw. Wochenablauf zu bekommen. Erhält man Einsicht in den Tages, bzw. Wochenablauf der Familie, so ist es möglich, Kenntnisse über die Häufigkeit und Intensität der alltäglichen Begegnungen und der darin gemachten Erfahrungen zu erhalten.
- Mahlzeiten sind immer wieder nicht nur eine Gelegenheit für Nahrungsaufnahme, sondern auch eine Möglichkeit für Begegnung, Austausch der Familienmitglieder untereinander. Gibt es bspw. feste Zeiten für Mahlzeiten, wann und wie wird gegessen? Wer trifft sich zum gemeinsamen Essen?
- Wird das Thema Elterliche Partnerschaft angeschnitten, empfiehlt es sich darauf hinzuweisen, dass die Frau nur insoweit über die Intimität ihres Partnerschaftsverhältnisses spricht, wie sie es tatsächlich wünscht. Es ist wichtig, an dieser Stelle die Erlaubnis zu diesem selbstbestimmten Spielraum zu geben, denn bei zu intensivem Nachfragen könnte die Gesprächspartnerin unter hohem Erwartungsdruck geraten und so ungewollt Intimitätsgrenzen verletzt werden.
- Partnerschaftliches Leben stellt in den meisten Kulturen einen sehr intimen Bereich des menschlichen Zusammenlebens dar. Es ist gut, zu betonen, dass es darum geht, eine Basis aller gemeinschaftlichen Ressourcen im familiären Kontext zu erheben, um sie anschließend für die gemeinsame Arbeit in der Familie nutzbar zu machen. Neben bereits vorhandenen Ressourcen können auch evtl. über die Jahre "vergessene" gemeinsame Vorlieben und Interessen auftauchen oder vielleicht sogar familiäre Potentiale, die noch nicht gegenseitig entdeckt worden sind.
- Es ist wichtig, zu unterstreichen, dass das Gespräch eine Gelegenheit zur Selbstreflexion bieten möchte und weniger den Charakter eines paartherapeutischen Settings annehmen möchte. Spricht die Mutter sehr auf das Thema Partnerschaft an, und erzählt sie von massiven partnerschaftlichen Problemen, so lohnt es sich, gemeinsam mit der Klientin zu überlegen, ob die partnerschaftlichen Konflikte evtl. den Hintergrund für die Verhaltensauffälligkeiten der Kinder bilden könnten. Bei schwerwiegenden Partnerschaftskonflikten kann es ratsam sein, Hilfestellungen zu geben, wo Unterstützung zur Bewältigung ihrer Partnerschaftsprobleme zu finden sind.

### **Theoretischer Hintergrund**

Die Alltagswelt ist konkreter Schauplatz für die Lebensbewältigung von Individuen. Individuelle, materielle und soziale Ressourcen werden für den Lebensvollzug genutzt. Charakteristisch ist, dass er zwar meistens unreflektiert, aber in den meisten Fällen doch strukturiert ist (Thiersch, 1995).

Im gesellschaftlichen Wandel haben sich überlieferte Alltagsmuster verändert und sind zunehmend brüchiger geworden. Die flexible Gestaltung des Arbeits- und Freizeitbereiches und die erhöhte Forderung nach beruflicher Mobilität haben die Alltagsgestaltung von Individuen und Familien verändert. Mit der Öffnung zu neuen Lebensformen im Freizeit-, Arbeits- und auch im zwischenmenschlichen Bereich haben sich neue individualisierte Lebensformen mit neuen Rollenmustern und Deutungszusammenhängen entwickelt.

„Der Mensch . . . wird zum Regisseur seines Lebens“ (Thiersch, 1995, S. 45). Ein hohes Maß an Selbstorientierung wird den Mitgliedern moderner Gesellschaften abverlangt und stellt Chancen für eine kreative Lebensplanung, aber nicht selten auch eine Überforderung dar.

Alltag ist nicht nur an sozialen Bezügen, sozioökonomischen Bedingungen und persönlichen Lebensgeschichten orientiert, sondern ist durchdrungen von Werten und Normen (Thiersch, 1995). Die Analyse von Familienalltag bietet somit ein vielfältiges und vielschichtiges Spektrum zum Verstehen und Deuten menschlicher Handlungsorientierungen und wird zur aussagekräftigen Quelle für individuelle, materielle und soziale Ressourcen.

### **Zum Weiterlesen**

Thiersch, H. (1995). *Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Aufgaben der Praxis im sozialen Wandel*. (2.Aufl.). München: Juventa.

## Familienkultur: Werte und Erziehungsziele

*Also, dass sie ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln, dabei aber nicht zu egoistisch werden, sondern auch noch ihr Umfeld sehen. Ja, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Achtung vor anderen Menschen, egal ob sie nun schwarz, rot, weiß oder was weiß ich sind und ja irgendwie mit dem Ziel, dass sie später klar kommen.*

Die Familienkultur einer Familie wird wesentlich von den Werten und dem familiären Kommunikationsstil geprägt. Der Bereich *Familienkultur* thematisiert die familiären Umgangsweisen und fragt nach den handlungsleitenden Familienwerten. Diese werden dann in Beziehung zu den familiären Erziehungszielen gesetzt.

### Leitfragen

- Was ist Ihnen in der Erziehung Ihrer Kinder wichtig?
- Wenn Sie in die Zukunft schauen, wie stellen Sie sich Ihre Kinder mit zwanzig Jahren vor? Wie können Sie heute schon die Weichen für diese Zukunft stellen?
- Gibt es bestimmte Werte (kulturelle, religiöse, ethische) die Ihnen in Ihrem Zusammenleben wichtig sind?
- Gibt es bei Ihnen Leitgedanken/Traditionen aus Ihrer Herkunftsfamilie, die Ihnen wichtig sind?
- Wie gehen Sie in Ihrer Familie miteinander um?
- Wie lösen Sie gewöhnlich Konflikte miteinander?

### Praktische Hinweise für die Ressourcenerhebung

- Im Beratungsgespräch ist es notwendig darauf aufmerksam zu machen, dass das familiäre Miteinander als familientypischer Lösungsweg verstanden und ohne Wertung des/der BeraterIn akzeptiert wird. Verhaltensweisen und ihre Deutungen bekommen innerhalb des Familiensystems ihre systemspezifische Gültigkeit und sollten auch aus diesem heraus verstanden werden. Jede Familie entwickelt quasi ihre eigene Familienkultur mit entsprechenden Werten, Normen und mit dazugehöriger "Familiensprache".
- Es hat sich als günstig erwiesen, einen kleinen Exkurs über Familien und ihre unterschiedlichen Umgangsarten zu halten. Der Sinn dieses Exkurses ist, dass die Mutter zunächst einmal dazu angeregt wird, Familien aus ihrem persönlichen Umfeld zu beschreiben und hierüber für die verschiedenen Möglichkeiten von Familienumgangsarten sensibilisiert wird.
- Über einen Vergleich mit anderen Familien fällt es der Mutter dann oft viel leichter den eigenen familiären Umgangstil zu charakterisieren. Für ihr familiäres System hat sich für das Miteinander ein Kodex, ein sogenannter typischer Familienstil entwickelt, der nur innerhalb des Systems gültig ist und auch nur aus ihm heraus verstanden werden kann. Dieser Familienkodex umfasst Handlungsmuster und ihre Bedeutungen im familiären Kontext. In den meist unreflektierten sozialen Praktiken der Familienmitglieder wird dieser gebildet und reproduziert
- Die Gestaltung des familiären Zusammenlebens wird z.T. auch von den Vorerfahrungen aus der Herkunftsfamilie der Eltern beeinflusst. Vorerfahrungen aus der eigenen Erziehung, wie z.B. autoritärer Erziehungsstil, beeinflussen die aktuellen

Beziehungsmuster in der eigenen Familie, z.B. welchen Erziehungsstil wähle ich für die Erziehung meiner eigenen Kinder aus? Die Prägungen ihrer Herkunftsfamilie sind der Mutter nicht immer unbedingt bewusst. Fragen zu Leitgedanken oder Familientraditionen könnten Aufschluss über diese Familienbotschaften geben und den Bedeutungsgehalt aktueller Erziehungs- und Lebenspraktiken klären. Hilfreich ist es, der Frau ein Beispiel für eine familiäre Familienbotschaft zu geben, z.B. „Hilf dir selbst und dir wird geholfen“ und aufzuzeigen, welchen Einfluss diese Botschaft auf die Lebensgestaltung haben kann.

### **Theoretischer Hintergrund**

„Werte gehören zu den ersten Dingen, die ein Kind lernt - nicht bewusst, sondern implizit“ (Hofstede, 1993, S.23). Werte sind allgemeine und grundlegende Orientierungsmaßstäbe für die Einstellung und das Verhalten von Individuen, die soziokulturell, z.B. durch Erziehung, religiöse Überzeugungen etc. vermittelt werden.

Die gesellschaftliche Anforderungen an Eltern umfassen neben der Reproduktion auch die Sozialisation und Erziehung der Kinder. Die Vermittlung von Wertvorstellungen in der Erziehung dient also der Integration des Kindes in die Gesellschaft.

Werte stellen wünschenswerte Idealzustände dar. Für die Umsetzung von Werten in lebenspraktische Zusammensetzungen bedarf es konkreter Handlungsanweisungen, die unter dem Begriff Normen (z.B. sexuelles Verhalten, Eß- und Trinkgewohnheiten) gefasst werden können. Normen sind aus einem kulturellen Wertesystem einer Gesellschaft oder einer Gruppe entstanden. In pluralistischen Gesellschaften, in denen verschiedene Subkulturen nebeneinander leben, können insofern ganz unterschiedliche Normen existieren und miteinander in Konflikt geraten (Hofstede, 1993).

Familien gestalten für ihr Zusammenleben ihre eigene *Familienkultur*. Gemeint ist, dass Familien für sich geltende individuelle Werte und Interaktionsformen (Normen) gestalten, in denen Sinn und Bedeutungsgehalt von Verhalten und Handlungsweisen der Familienmitglieder festgelegt werden. In der Erziehung von Kindern sind Normen notwendig, weil im Lebensalltag ständig Entscheidungen getroffen werden müssen, z.B. Zeiten für Ruhe und Erholung, Entscheidungen über Essensgewohnheiten, etc. Das Familienregelwerk ist nicht statisch, sondern ist Änderungen unterworfen, wie sie u. a. aus biologischen oder lebenszyklischen Entwicklungen resultieren (Karsten & Otto, 1996).

### **Zum Weiterlesen**

Hofstede, G.(1993). *Interkulturelle Zusammenarbeit: Kulturen -Organisationen-Management*. Wiesbaden. Übers. Nadia Hasenkamp und Anthony Lee. Wiesbaden: Gabler.

Karsten, M. & Otto, H. (1996). *Die sozialpädagogische Ordnung der Familie*. (2. überarb. Aufl.). Weinheim: Juventa.

Schulz von Thun, F. (1989). *Miteinander Reden 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Castro Varela, M.; Schulze, S.; Vogelmann, S. & Weiß, A. (1998). *Suchbewegungen. Interkulturelle Beratung und Therapie*. Tübingen: dgvt-Verlag.

## Individuelle Ressourcen der Mutter

*Momentan arbeite ich nichts Bezahltes, z. Zeit bin ich Familienmanagerin!*

In diesem Abschnitt sind die persönlichen Ressourcen der Mutter Thema. Mütter nehmen im familiären Leben eine zentrale Rolle ein. Aufgrund ihrer Schlüsselposition lohnt es sich, der Mutter mit ihren individuellen Ressourcen gesondert Beachtung zu schenken. Welche Stärken bringt sie in das Familienleben in Form von Kenntnissen, Fertigkeiten, Bewältigungsstrategien, sozialen Kontakten ein? Auf welche Energiequellen kann sie zurückgreifen, wenn bspw. Unsicherheit oder Überforderung droht?

### Leitfragen

- Wie viel freie Zeit bleibt Ihnen unter der Woche für Persönliches?
- Für was interessieren Sie sich außerhalb von Familie/ Beruf / Studium?\*
- Worauf würden Sie in Ihrem ganz persönlichen Alltag, z.B. Tangotanz, nicht gern verzichten wollen?
- Von welchen Ihrer Eigenschaften profitiert Ihre Familie besonders?
- Erinnern Sie sich an eine schwierige Situation mit Ihrem Kind. Wie haben Sie die Situation gelöst? Was war hilfreich? Was haben Sie dabei über sich selbst und Ihr Kind gelernt?\*
- Wessen Meinung ist Ihnen generell wichtig?\*
- Wen fragen Sie bei Erziehungsfragen um Rat?
- Wo tanken Sie auf?
- Gibt es ein Lebensmotto für Sie?

### Praktische Hinweise für die Ressourcenerhebung

- Der Themenbereich "Individuelle Ressourcen von Müttern" möchte die persönlichen Stärken, Motivationen, die entwickelten Copingstrategien und die sozialen Ressourcen von Müttern umreißen. Die gesamte Aufmerksamkeit gilt in diesem Gesprächsabschnitt der Mutter, ihren Erfahrungen und subjektiven Wahrnehmungen. In den vielen Fällen kann das persönliche Ressourcengespräch die erste Gelegenheit für die Frau sein, sich bewusst mit sich selbst, den eigenen Stärken und Erfahrungen auseinander zusetzen.
- Aus diesem Grund ist es ratsam, diesen Komplex erst zu einem späteren Zeitpunkt anzusprechen, wenn das Gespräch schon im Fluss ist und sich bereits eine entspannte Gesprächsatmosphäre entwickelt hat. Der Vorteil liegt zum anderen darin, dass während des laufenden Gesprächs indirekt schon Informationen über Fähigkeiten, Kenntnisse und Stärken der Mutter gewonnen werden können, die an dieser Stelle den Einstieg in den Themenbereich erleichtern können.
- Wie nehme ich die Gesprächspartnerin wahr, bspw. Gestik und Mimik? Welche zusätzlichen Informationen zum Gesagten bietet die Mutter mit ihrem Gesprächsverhalten an? Nonverbale Informationen, die parallel zum Gesprochenen ausgesendet werden, sind wertvolle Quellen, die direkt in das aktuelle Gespräch ein-

fließen können. Sie können helfen, der Gesprächspartnerin mögliche Hemmungen zu nehmen, über sich selbst zu reden.

### **Theoretischer Hintergrund**

Mütter nehmen in den meisten Kleinfamilien im familiären Zusammenleben auch heute noch eine zentrale Rolle ein. Ihre individuellen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten sind wichtige Ressourcen im alltäglichen Zusammenleben und der Entwicklung der Kinder. Ihre exponierte Rolle bedingt oftmals, dass Mütter die Hauptverantwortung in der Kindererziehung übernehmen und das familiäre Miteinander wesentlich organisieren (Hennig & Knödler, 1998).

Erfahrungsgemäß kann das Verhalten einer Person in verschiedenen Situationen, in unterschiedlichen Beziehungen und in verschiedenen Lebensphasen stark voneinander abweichen. Im Laufe der Sozialisation erwerben Individuen verschiedene Rollen für die ein spezifisches Verhaltensset kennzeichnend ist, z.B. die Rolle als Mutter, als Ehefrau, etc. Internalisierte Rollen werden zu einer Identität und folglich gibt es genau so viele Identitäten wie es Rollen gibt (Sader & Weber, 1996).

Manfred Sader und Hannelore Weber (1996) nehmen an, dass Rollenpluralität Wohlbefinden fördere, weil Rollen mit Privilegien, Ressourcen, sozialen Kontakten, Kompetenzerweiterungen verknüpft seien. Verschiedene Rollen bzw. verschiedene Identitäten, würden dem Individuum Orientierung, Lebenssinn, Lebensziele geben.

Rollenvielfalt von Müttern ist also nicht notwendigerweise gleichbedeutend mit Doppelbelastung. Die Möglichkeit verschiedene Rollen auszufüllen, kann für die Mutter stressreduzierend wirken, da sie sich über den Zuwachs an Rollen selbstwirksamer erleben und über eine breitere Palette von Handlungsmöglichkeiten verfügen kann. „Multiple Rollenengagements [erhöhen] die Ressourcen einer Person, ihre positiven Gratifikationen und ihre existenzielle Sicherheit“ (Thoits, 1986, zitiert nach Rosen, 1997, S.26).

Ein weiterer Vorteil von Rollenvielfalt ist die Tatsache, dass bei Wegfall einer Rolle, z.B. durch Arbeitsplatzverlust oder Auszug der Kinder die Identität der Frau durch andere Rollen abgestützt und stabilisiert werden kann.

### **Zum Weiterlesen**

Hennig, C. & Knödler, U. (1998). *Problemschüler – Problemfamilien. Ein praktisches Lehrbuch zum systemischen Arbeiten mit Kindern*. Weinheim: Psychologie-Verlags-Union.

Rosen, R. (1997). *Leben in zwei Welten: Migrantinnen und Studium*. Frankfurt am Main: Verlag für Interkulturelle Kommunikation.

Sader, M. & Weber, H. (1996). *Psychologie der Persönlichkeit*. (neubearb.). München: Juventa.

## Soziale Ressourcen

*Meiner Mutter ist die erste, der ich meine Kinder anvertraue. Meine Schwester würde auch auf sie aufpassen, sie würde auch nicht nein sagen. Da kann ich mich 100% verlassen.*

Tragfähige soziale Netze wirken sich stabilisierend auf das Wohlergehen von Menschen aus. Der Themenbereich "Soziale Ressourcen" möchte eine erste Landkarte über die sozialen Verbindungen der Familie zu außenstehenden Personen und/oder Institutionen zeichnen.

### Leitfragen

- Wer steht Ihnen aus dem Verwandtschaftskreis am nächsten?\*
- Wer ist außerhalb von Familie noch wichtig für Ihre Familie?
- Wer ist auch in schwierigen Zeiten für Sie als Familie da?
- Wem können Sie Ihr Kind z.B. im Krankheitsfall, anvertrauen?
- Von den verschiedenen professionellen Helfern, die mit Ihnen und Ihrer Familie zu tun haben, mit wem kommen Sie gut klar?\*
- Gibt es bestimmte Kreise, Gemeinschaften, z.B. Kirchengemeinde, die für Sie als Familie wichtig sind?
- Wie gut kennen Sie die Angebote Ihres Stadtteils, z.B. Elternschule etc?
- Wie gut kennen Sie die unterstützenden Angebote von Initiativen, Behörden?
- Welche Bedeutung hat die Nachbarschaft für Sie?

### Praktische Hinweise für die Ressourcenerhebung

- Soziale Netzwerke einer Familie können in günstigen Fällen stabilisierend auf die Familie in ihrer derzeitigen Lebenssituation wirken. Selbstverständlich kann die Qualität des gesamten Netzwerkes innerhalb des Netzwerkes sehr stark variieren, schließlich gibt es auch soziale Kontakte, die eher entwicklungshemmende oder destruktive Einflüsse auf das Familiensetting haben können. In dieser Ersterhebung sollte möglichst eine erste "Landkarte" des sozialen Gefüges einer Familie gezeichnet werden. Hierzu kann nach dem Modell der Netzwerkkarte von Straus und Höfer (1998) bereits eine erste Skizze angefertigt werden. Der Vorteil der Visualisierung sozialer Beziehungen besteht darin, dass ein konkreter Lebensausschnitt klar umrissen wird. Der Gesprächsinhalt wird „auf Papier gebracht“, dies unterstreicht nochmals die Absicht der Ressourcenexploration und regt zu intensivem Nachdenken über die sozialen Beziehungen an. Die gewonnenen Informationen können in einem Folgegespräch unter verschiedenen Aspekten wie bspw. Intensität, Häufigkeit, Nähe und Distanzverhältnis, Zielsetzung, Zufriedenheit analysiert werden.
- Im Beratungsgespräch bietet es sich an, direkt auf die aktuelle Lebenssituation der Familie einzugehen, und hieran Fragen zur aktuellen sozialen Einbindung zu stellen. Erzählt die Mutter beispielsweise über die belastende familiäre Situation, die durch den momentanen Hausbau bedingt ist, so kann dieser Hinweis im Gespräch aktiv dazu genutzt werden, über die verschiedenen Unterstützungsformen

anderer Personen beim Hausbau (finanzieller, emotionaler oder praktischer Art) zu sprechen.

- Ebenso ist es denkbar, zurückliegende schwierige Lebenssituationen aufzugreifen und über die damaligen Unterstützungsformen zu sprechen. Wer hat damals geholfen? Wie sah die Unterstützung aus? Mit dem Rückblick auf bewältigte Krisen kann der Blick auf die aktuelle Situation gelenkt werden und die momentanen Hilfssysteme analysiert werden. *Wer würde heute helfen? Welche Hilfe würden Sie sich heute wünschen?*
- Familien unterscheiden sich sehr im Hinblick auf die Größe und die Qualität ihres sozialen Gefüges. Familien in Krisensituationen, insbesondere in chronischen Krisensituationen bedingt durch bspw. Langzeitarbeitslosigkeit, Suchtproblemen werden oft marginalisiert. Sie verfügen meist nur über einen schmalen Ressourcenpool. Das Thema - soziale Ressourcen - kann in diesen Familien verschiedene Gefühle, wie z.B. Gefühle der Isolation, Resignation, Hilflosigkeit, Wut etc. auslösen. Die angesprochenen Gefühle sollten auch in diesem Beratungsgespräch zugelassen werden, denn die Aussprache über erlebte Enttäuschungen oder empfundene Einsamkeit wird von der Klientin oft als erleichternd erlebt. Die Erlaubnis zu diesen Gefühlen öffnet den Zugang zu der Lebenswelt der Klientin und kann zu einer wertvollen Vertrauensbasis für eine konstruktive Zusammenarbeit im weiteren Beratungsprozess werden.
- Um eine effektive Koordination der psychosozialen Hilfsangebote zu gewährleisten, ist es gut, sich über die bereits genutzten Unterstützungsmaßnahmen unterschiedlicher sozialer Bereiche einen Überblick zu verschaffen. Z.B. Ärzte, insbesondere Haus- und Kinderärzte, verfügen in Familien über einen nicht zu unterschätzenden Einfluss bei vielen Entscheidungsprozessen. Familienärzte oder Kinderärzte begleiten Familien oft über Jahre und kennen oft die verschiedenen Entwicklungsschritte einzelner Familienmitglieder oder der Gesamtfamilie. Mit ihrem medizinischen Wissen genießen sie allgemein in der Gesellschaft Autorität und bieten der Familie oft eine wertvolle Unterstützung in den verschiedenen Lebenslagen.

### **Theoretischer Hintergrund**

Der Themenbereich *Soziale Ressourcen* zeichnet eine Landkarte der sozialen Verbindungen der Familie zu außenstehenden Personen und/oder Institutionen.

In verschiedenen Forschungen zum Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und sozialen Ressourcen ist immer wieder festgestellt worden, dass tragfähige soziale Netze stabilisierend auf das Wohlergehen von Menschen wirken (Lazarus & Monat, 1985).

Verwandtschaftsbeziehungen ähneln dem Charakter von Freundschaften und können oft einen ähnlichen Grad an Intimität erreichen. Die Kontakte unter Verwandten sind aber vergleichsweise oft seltener und weniger intensiv als in Freundschaftsbeziehungen. Verwandte sind häufig Helfer in akuten Notsituationen, z.B. bei finanziellen Engpässen oder bei der Beaufsichtigung der Kinder.

Die Arbeitswelt ist ein Sektor, in dem es zu vielen informellen Beziehungen kommt. Viele Arbeitsbeziehungen entwickeln sich zu Freundschaften und in den Arbeits- und Pausenzeiten werden viele zwischenmenschliche Erfahrungen ausgetauscht. Der erlebte Erfahrungsaustausch mit Arbeitskollegen kann somit zu einer wichtigen Einflussgröße für die eigene Lebensgestaltung werden.

Die Einbindung von Familien oder einzelner Familienmitglieder in größere Verbände, wie Kirchengemeinden, Sportgruppen, Initiativen kann in Krisenzeiten zu einem haltgebenden Faktor werden. Nicht nur die interpersonalen Kontakte zu den anderen Mitgliedern können hier stressreduzierend wirken, sondern auch die gefühlsmäßige Zugehörigkeit zu einer Gruppe, die dem eigenen Tun und Dasein Sinn und Freude gibt.

Angehörige aus ethnischen Minderheitskulturen nehmen im Vergleich zu Angehörigen der Mehrheitsgesellschaft weniger die Sozialdienste und Sozialhilfeleistungen in Anspruch. Die Hilfsangebote der staatlichen Regeldienste bieten oft keine adäquaten Angebote für ihre multikulturelle Klientel oder werden aufgrund verschiedener Barrieren von diesen nicht genutzt. Auf diesem Hintergrund haben sich verschiedene Hilfsysteme in der *ethnic community* neben den staatlichen Sozialdienststellen organisiert (Castro Varela, Schulze, Vogelmann und Weiß, 1998).

### **Zum Weiterlesen**

Lazarus, R. & Monat, A. (1985). *Stress and coping: an anthology*. New York: Columbia University Press.

Straus, F. & Höfer, R. (1998). Die Netzwerkperspektive in der Praxis. In: B. Röhrle, G. Sommer & F. Nestmann. (Hrsg.). *Netzwerkinterventionen* (S.77 – 95). Tübingen: dgvt-Verlag.

Castro Varela, M.; Schulze, S.; Vogelmann, S. & Weiß, A. (1998). *Suchbewegungen. Interkulturelle Beratung und Therapie*. Tübingen: dgvt-Verlag.

## Materielle Ressourcen

*Ich bin mit meiner materiellen Ausstattung sehr zufrieden. Ohne Auto, Geschirrspüler, ohne Trockner, ohne Mikrowelle, ohne Waschmaschine könnte ich gar nicht leben.*

In diesem Themenbereich geht es um die materielle Lebenssituation der Familie. Psychosoziale Interventionen sollten die realen Lebensbedingungen der Familie in Betracht ziehen (Wohnverhältnisse, finanzielle Existenzgrundlage), um ein lebensnahes und familiengerechtes Handeln zu gewährleisten. Hierfür ist es wichtig, die realen Lebensbedingungen der Familie zu kennen. Das hat den Nutzen, dass zum einen psychosoziale Interventionen bereits bei den vorhandenen materiellen Ressourcen ansetzen können und zum anderen, dass die Grundbedürfnisse der Familie erfasst und in den Interventionen berücksichtigt werden können.

### Leitfragen

- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen Situation (wohnl.ich, finanziell)?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer materiellen Ausstattung?
- Was für Dinge brauchen Sie noch oder wünschen Sie sich noch, z.B. Geschirrspüler?\*
- Womit wird momentan Ihr Lebensunterhalt gesichert?

### Praktische Hinweise für die Ressourcenerhebung

- In der Arbeit mit Familien ist es wichtig, abzuklären, ob die Grundversorgung der Familie abgesichert ist, denn die Basis einer gelingenden Lebensgestaltung wird u. a. maßgeblich von ihrer materiellen Ausgangsbasis (Wohnverhältnisse, Einkommen der Eltern, die finanziellen Möglichkeiten der Familie etc.) beeinflusst. Familien in Krisensituationen befinden sich oft in materiell-finanziellen Nöten, z.B. aufgrund des Arbeitsplatzverlustes eines Elternteils oder Scheidungssituationen. Es ist wichtig, vorab zu klären, in welchem konkreten Handlungsspielraum die zukünftigen Interventionen greifen. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Grundversorgung gesichert ist, bevor Interventionen in der Familie initiiert werden. Sozialpädagogische und psychologische Intervention brauchen, wollen sie wirksam sein, ein solides und lebenspraktisches Fundament.
- Die Frage nach der Grundversorgung und den finanziellen Mitteln der Familie kann die Mutter irritieren, da Fragen nach der finanziellen Lage oder materiellen Ausstattung im Beratungsbereich bisher eher unüblich gewesen sind. In der Sozialen Arbeit kommen Fragen zur finanziellen und materiellen Situation häufiger im Rahmen von Antragstellungen, z.B. Beantragung eines Dringlichkeitsscheines für die Wohnungssuche vor. Die Mutter kann sich hier schnell an eine ähnliche Situation erinnern fühlen und irritiert reagieren. In diesem Fall ist es günstig, nochmals an den Sinn des Gesprächs zu erinnern und in diesem Zusammenhang die Bedeutung des Themenbereichs „materielle Ressourcen“ transparent zu machen.
- Das Thema materielle Ressourcen kann in der Mutter Schamgefühle ansprechen. Familien in Krisensituationen sind nicht selten Angehörige unterer Gesellschaftsschichten, die oftmals weniger Zugang zu finanziellen und materiellen Mitteln haben oder unter großen finanziellen Nöten leiden. Es ist wichtig diese Gefühle aufzugreifen und ihnen entgegenzukommen, indem angeboten wird, ge-

meinsam nach Wegen aus der finanziellen oder wohnlichen Notlage zu suchen. Es ist hilfreich, wenn des/die BeraterIn über Grundkenntnisse aus der Sozialarbeit oder über Netzwerkkenntnisse verfügt, z.B. wie und wo stelle ich einen Wohnungsantrag, wo finde ich die Schuldnerberatungsstelle?

### **Theoretischer Hintergrund**

Das Leben von Familien ist immer auch im soziokulturellen Kontext eingebettet, d.h. materielle Lebensbedingungen beeinflussen die Entwicklung von Menschen. Die materiellen Güter und Mittel, die der Familie für ihre Lebensführung zur Verfügung stehen, sind eine wichtige Ressource in der Lebensführung, da sie den Handlungsspielraum für die kindliche Entwicklung mitbestimmen. Insbesondere bei Familien in Krisensituationen, wie Arbeitslosigkeit und Suchtproblematik, ist es wichtig abzuklären, ob die Grundversorgung (Wohnung, Essen und Trinken) gewährleistet ist (vgl. Karsten & Otto, 1996).

Schneewind hält in seinem Werk *Familienpsychologie* (1991) fest, „dass die außerhäuslichen und häuslichen Umweltbedingungen von wesentlicher Bedeutung für die gesunde Entwicklung und das Wohlergehen von Kindern und ihren Familien sind“ (S. 79).

### **Zum Weiterlesen**

Karsten, M. & Otto, H. (1996). *Die sozialpädagogische Ordnung der Familie*. (2. überarb. Aufl.). Weinheim: Juventa.

Schneewind, K. (1991). *Familienpsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.

## Ziele, Wünsche, Träume

*Wenn die Kinder in den Kindergarten kommen, möchte ich gern halbtags arbeiten.*

In diesem Abschnitt dreht sich alles um die Zukunftsplanung und Zielvorstellungen der Mutter. Zukunftsvorstellungen und Zielsetzungen haben entscheidenden Einfluss sowohl auf das aktuelle Verhalten als auch auf Entscheidungen. Eigene Stärken fließen in persönliche Träume und Ziele hinein. Ziele und Träume können somit zu Indizien für individuelle Potentiale und Handlungsstrategien werden. Mit dem Thema *Ziele, Wünsche, Träume* wird eine zeitliche Dimension angesprochen, die dazu anregen soll, die gesetzten Ziele nach Prioritäten zu ordnen und eine realistische Einschätzung eigener Ziele und Handlungsstrategien vorzunehmen.

### Leitfragen

- Wie stellen Sie sich Ihre gemeinsame Zukunft vor?
- Was gibt es in Ihrer Familie für persönliche Ziele (gemeinsame und einzelne)?
- Mit welchem Zeitraum und wie planen Sie, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen?
- Was ist augenblicklich Ihr größter Wunsch?\*

### Praktische Hinweise für die Ressourcenerhebung

- Der Themenbereich "Ziele und Träume" steht am Ende der Ressourcenerhebung. Hier wird ein Ausblick auf Zukunfts- und Zielvorstellungen für die Familie und die Mutter im besonderen gegeben. Es bietet sich an, die Gesprächspartnerin zu motivieren, ihre zukünftige Lebensgestaltung nach eigenen Vorstellungen auszumalen. Der Hinweis darauf, dass es nicht nur um "große" und in der sozialen Anerkennung hoch angesehene Ziele, wie beruflicher Aufstieg geht, kann den Druck von der Gesprächspartnerin nehmen. Betont man, dass die individuellen Ziele der Frau wichtig sind, und dass diese unabhängig von ihrer sozialen Wertung Bedeutung für den Beratungsprozess haben, ermutigt dieses oft dazu, freier über persönliche Wünsche und Ziele zu reden. Es kann möglich sein, dass auch an dieser Stelle nochmals die "Erlaubnis" zu eigenen Wünschen und Träumen mit Empathie und Verständnis für die Gesprächspartnerin gegeben werden muss, da die Mütter oft dazu neigen, eher familienorientiert zu denken und zu fühlen.
- Die Nennung auch simpel erscheinender Wünsche wie "Endlich mal wieder richtig ausschlafen" sollten ebenso ernstgenommen werden wie konkrete Lebensziele wie Hauskauf etc. Hier spricht die Gesprächspartnerin ein wichtiges subjektives Bedürfnis an, das unbedingt auch ernst genommen werden sollte. Hat die Gesprächspartnerin Schwierigkeiten bei der Formulierung von eigenen Zielen und Träumen, so kann es hilfreich sein, auf Gesprächserinnerungen zurückzugreifen. *"Du hattest erwähnt, dass Dir der Nähkurs an der VHS sehr viel Spaß gemacht hat, und Du eigentlich gern mal wieder einen neuen Kurs machen wolltest."* Dies kann oft schon den Weg ebnen, freier über Wünsche, Ziele und Träume zu sprechen.
- Es ist für die weiterführende Arbeit mit den erhobenen Basisressourcen günstig, die Mutter danach zu fragen, wie und in welchem Zeitraum sie es sich vorstellen kann, ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Hier soll in Erfahrung gebracht werden, was die Gesprächspartnerin für Hierarchien innerhalb ihres Zielsystems hat,

und welche Strategien und Ressourcen sie zur Erreichung ihrer Ziele einsetzen würde.

### **Theoretischer Hintergrund**

Menschen werden von Zielen geleitet, sie setzen Prioritäten und wählen auf dem Hintergrund ihrer Zielvorstellungen bewusst Situationen aus (Sader & Weber, 1996). Neben Wertorientierungen sind Ziele handlungsleitend und mit dem Blick auf das zu erreichende Ziel können Menschen auch momentane "Durststrecken" überstehen. Zukunftsvorstellungen und Zielsetzungen haben also einen entscheidenden Einfluss sowohl auf das aktuelle Verhalten als auch auf Entscheidungen.

In Träume und Ziele fließen eigene Stärken hinein, somit verweisen persönliche Ziele und Träume auf individuelle Potentiale und Handlungsstrategien. Die kurz-, mittel- und langfristigen Ziele eines Menschen stehen immer auch in engem Zusammenhang mit eigenen motivationalen Aspekten des Handelns und der erwarteten Effektivität eigener Handlungskompetenzen (Bandura, 1977).

Die Fokussierung auf die Zukunft und die Formulierung von Lebenszielen spielt eine bedeutende Rolle in Problemlöseprozessen (Kanfer, 1990; Herriger, 1997). Mit dem Blick auf die Zukunft können festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster aufgebrochen werden und so der Blick für alternative Lösungen geöffnet werden.

### **Zum Weiterlesen**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Herriger, N. (1997). Kompetenzdialog. Empowerment in der Sozialen Einzelhilfe. *Soziale Arbeit* 45(6), 190-195.

Kanfer, F. & Reinecker, H. (1990). *Selbstmanagement- Therapie als Veränderungsprozess: Ein Lehrbuch für die klinische Praxis*. Berlin: Springer.

Sader, M. & Weber, H. (1996). *Psychologie der Persönlichkeit*. (neubearb.). München: Juventa