



***Prof. Dr. Norbert Herriger***

**Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften  
Fachhochschule Düsseldorf  
University of Applied Sciences  
D-40225 Düsseldorf BRD**

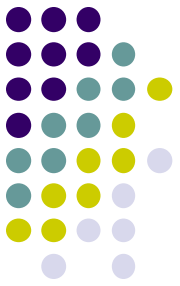
***Auswege aus der Entmutigung***

***Empowerment und ressourcenorientierte Beratung***

***Jahrestagung Perspektive 50plus***

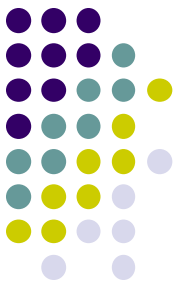
***Berlin 6. Oktober 2014***

## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*



### *Themenfahrplan*

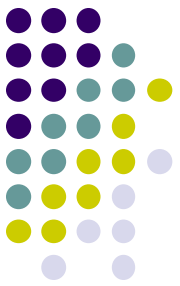
- 1. Erlernte Hilflosigkeit und Demoralisierung**
- 2. Empowerment: Zugänge zu einer Definition**
- 3. Was gibt Menschen Kraft? Ressourcen in der Beratung**
- 4. Handwerkszeuge: ressourcenaktivierende Beratung**
- 5. Zum Abschluss: die Kraft der „kleinen Erfolge“**



## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

*„Man hilft den Menschen nicht, wenn man für sie tut, was sie selbst tun können“ (Abraham Lincoln)*

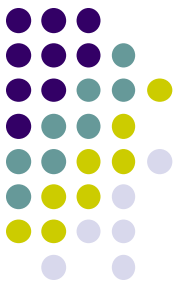
- **das Vertrauen in die Fähigkeiten, Kräfte und Stärken der Menschen**
- **eine Haltung der professionellen Zurückhaltung; die Abkehr von einer „fürsorglichen Belagerung“ der Betroffenen**
- **eine Haltung der Ermutigung, der Hoffnung und der Zuversicht**
- **die Förderung von Ressourcen und die unterstützende Begleitung bei der Erarbeitung eigener „Lebenserfolge“**



## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

### **1. Erlernte Hilflosigkeit und Demoralisierung: die psychosozialen Wirkungen von Langzeitarbeitslosigkeit**

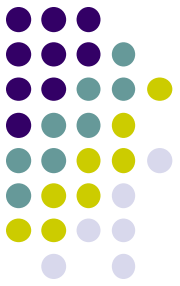
*„Wenn ich zurückschaue, dann bleibt vor allem eines: das Gefühl, hilflos - wie ein Spielball - den Anderen ausgeliefert gewesen zu sein. Mein ständiger Begleiter war das Gefühl, nur ein ‚geborgtes Leben‘ zu leben. Sicherheit und Glücklich-Sein - das schien mir eine Sache der anderen, der ‚da oben‘ auf der Sonnenseite des Lebens. Schon von Kindheitstagen an habe ich immer mit dem Gefühl gelebt, dass meine Meinung nichts wert ist und von den anderen eher als Zeichen für Unwissenheit beurteilt wird ...“ (eine ehemalige Patientin einer Langzeitklinik für Depressionskranke)*



## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

### *Erlernte Hilflosigkeit und „Demoralisierung“*

- **das mangelnde Vertrauen in die eigenen Ressourcen**
- **das Gefühl des Aufgeliefert-Seins und die Erfahrung der eigenen sozialen Verletzlichkeit**
- **das Gefühl des Abgeschnitten-Seins von wertschätzender Anerkennung und sozialer Teilhabe**
- **der Verlust von Motivation und Aktivität**
- **ein Lebensgefühl lähmender Resignation und umfassender Hoffnungslosigkeit.**



**Erlernte Hilflosigkeit (learned helplessness - Martin Seligman)**

**das pessimistische Erklärungsmuster**

- (1) Ursachenzuschreibung: *internal-persönliche Defizite***
- (2) Reichweite: *universell, alle Lebensbereiche betreffend***
- (3) zeitliche Dauer: *zeitlich stabil und unveränderbar***

**I**

**motivationales Defizit**

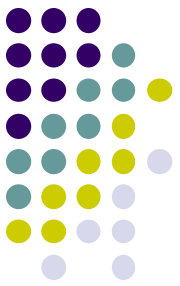
**kognitives Defizit**

**emotionales Defizit**

**I**

**erlernte Hilflosigkeit**

**die „Hilflosigkeits-Depression“**

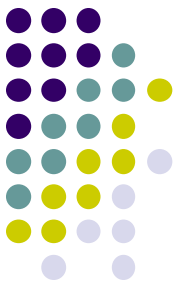


## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

### *Die psychosozialen Wirkungen von Langzeitarbeitslosigkeit*

- **der graduelle Verlust von berufsbezogenen Schlüsselqualifikationen, Motivation und Alltagsstruktur**
- **relative Deprivation: Armutserfahrungen im sozialen Vergleich**
- **Stressbelastung und Gesundheitsbeeinträchtigung**
- **Internalisierung von sozialen Negativurteilen und Stigmata**
- **sozialer Ausschluss: Verlust der sozialen Einbettung in tragende soziale Netzwerke - sozialer Rückzug und Selbstausgrenzung.**

**Auswege aus dieser Sackgasse der Demoralisierung eröffnen sich dort, wo Menschen *kontrastive Lernerfahrungen* machen können, die ihnen *das Gefühl der Selbstwirksamkeit* zurück geben.**



## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

### **2. Empowerment: Zugänge zu einer Definition**

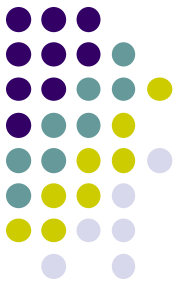
**„empowerment“**

*biographische Prozesse, in denen Menschen ein Stück mehr Macht für sich gewinnen (schrittweise gelingende Krisenbewältigung; Kompetenz in der Bewältigung von alltäglichen Lebensbelastungen; Selbstwirksamkeit in der Erreichung persönlicher Lebensziele).*

**Empowerment beschreibt einen Prozess, in dem Menschen in Situationen des Mangels, der sozialen Benachteiligung oder der gesellschaftlichen Ausgrenzung sich ihrer Fähigkeiten bewusst werden, eigene Kräfte entwickeln und ihre personalen und sozialen Ressourcen zu einer selbstbestimmten Lebensgestaltung nutzen lernen.**

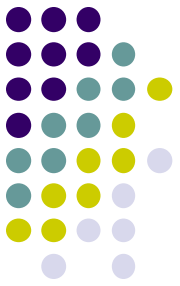


## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*



### *Empowerment als dialektischer Prozess*

- **auf der einen Seite:** eine Mut machende Beratung, die die KlientInnen einlädt, sich der eigenen Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen und damit auch der Veränderbarkeit von belastenden Lebensumständen bewusst zu werden (**Fokussierung auf Ressourcen**)
- **auf der anderen Seite:** die Erfahrung, dass (zunächst kleine, dann weiterreichende) positive Lebensveränderungen durch eigene Kräfte erreichbar sind, fördert das Bewusstsein der eigenen Stärken und macht Mut, sich auf neue Schritte der „Selbstbemächtigung“ einzulassen (**Erfahrung der Selbstwirksamkeit**)
- *Empowerment ist damit zu beschreiben als ein dialektischer, sich selbst verstärkender Prozess der Aktivierung von Ressourcen und des Zugewinns von Autonomie in der Alltagsgestaltung.*



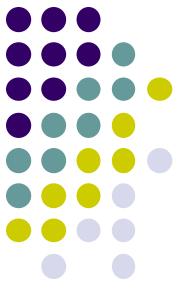
### **3. Was gibt Menschen Kraft? Ressourcen in der Beratung**

**Unter Ressourcen wollen wir alle jene positiven Personenpotenziale („personale Ressourcen“) und Umweltpotenziale („soziale Ressourcen“) verstehen, die von der Person genutzt werden können**

- **zur Bewältigung altersspezifischer Entwicklungsaufgaben**
- **zur gelingenden Bearbeitung von kritischen Lebenslagen und belastenden Alltagsanforderungen**
- **zur Bewältigung der Langzeitfolgen von traumatischen Erfahrungen**

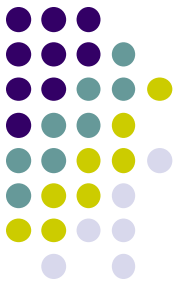
**und damit zur Sicherung ihrer psychischen Integrität und zu einem umfassenden Wohlbefinden beitragen.**

## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

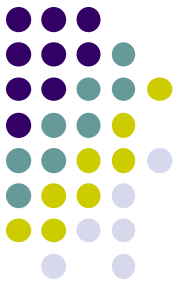


- **Bildungsressourcen:** Bildungskapital (formal und funktional); Arbeitserfahrungen und arbeitsplatzbezogene Schlüsselqualifikationen; Lernstrategien und Leistungsmotivation
- **Selbstakzeptanz und Selbstwertüberzeugung:** ein ungebrochenes Selbstwertgefühl und der feste Glaube an die Sinnhaftigkeit der eigenen Lebensziele und –werte
- **Selbstwirksamkeit und Bewältigungsoptimismus:** das Vertrauen in die eigene Bewältigungskompetenz; eine aktive („anpackende“) Auseinandersetzung mit Umwelтанforderungen; eine positive Kontrollüberzeugung
- **Selbstsorge:** ein gesundheitssorgender Lebensstil – Entspannung – Sport – Naturerleben – Kontakt zu Tieren usw. als Quellen neuer Lebenskraft
- **Kreativität:** kreative, künstlerische und musikalische Talente und Interessen; eine identitätssichernde schöpferische Produktivität;

## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*



- **Spiritualität:** die persönliche Bindung an ein festes (religiöses/ ethisches/politisches) Werte- und Glaubenssystem;
- **stärkende Erinnerungen:** eine positive Konstruktion von Erfahrungen und eigener Bewältigungsgeschichte; positive Erinnerungen als Ansporn und Motivation für die Zukunft („so wie damals will ich wieder werden“);
- **Hoffnungen für die Zukunft:** eine positive Erwartung an zukünftige Ereignisse („Zukunftsoffenheit“); werthafte persönliche Interessen, Ziele und Lebensprojekte als Hoffnungsträger und motivationale Kraftquelle;
- **Soziale Ressourcen:** soziale Einbindung und soziale Unterstützung im Netzwerk von Familie und Freunden – die sichernde Erfahrung von emotionaler, informationsbezogener und „handfester“ Unterstützung im Alltag wie auch in personalen Krisenzeiten.



## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

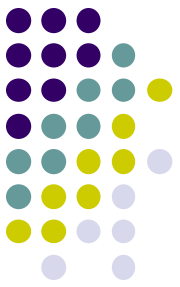
### **4. Handwerkszeuge: ressourcenaktivierende Beratung**

#### **„Beziehungstypen“ in der Beratung**

**„Der Besucher“: keine Beschwerde, keine Ziele, zugewiesener Klient**

**„Der Klagende“: Klagen und Beschwerden, evtl. auch Ziele, der Klagende als Teil des Problems, nicht aber der Lösung – Aufgabendelegation**

**„Der Kunde“: konkrete Ziele, explizite Veränderungsmotivation, die eigene Person als Teil der Lösung – Selbstverantwortung**

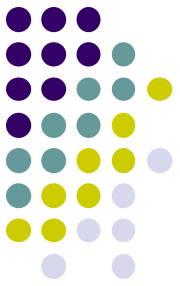


## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

**Ziel der Beratung ist es, die Demoralisierung durch *eine gesteigerte Selbsteffizienz-Erwartung* zu ersetzen: Anknüpfend an bestehende Ressourcen werden neuen Lernschritte initiiert und neue Erfahrungen von Selbsteffizienz gemacht – der Wahrnehmungsfokus rückt weg von der Demoralisierung hin zu Erfolgen und Fortschritten.**

**Remoralisierung bedeutet: Stärkung der Selbsteffizienzerwartung, Zunahme positiver Affekte und Rückgewinnung von Handlungsfähigkeit durch die Aktivierung und Nutzung eigener Ressourcen.**

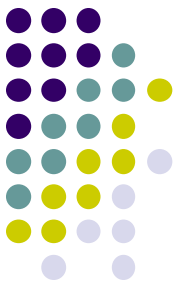
## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*



### **Die sechs Phasen der ressourcenaktivierenden Beratung**

#### *Phase 1: „Joining“*

- **Anschluss** finden an negativ eingefärbte Lebenserfahrungen: respektvolles und engagiertes Zuhören; ein Verständnis der subjektiven „Innensicht“ herstellen; das Erlittene wahrnehmen, Schmerz und Verzweiflung anerkennen und Mitgefühl kommunizieren.
- **Validierung** der negativen Wahrnehmung des Klienten von Selbst, Umwelt und Zukunft; die Erfahrung des Angenommen-Seins vermitteln - auch im Lichte negativer Selbstkognitionen („ich bin ganz unten“).
- **Remoralisierung**: einen „ersten Hoffnungsfunken“ zünden; Mut machen und Kraft vermitteln für einen ersten Schritt aus der Hoffnungslosigkeit („sicher können wir gemeinsam einen ersten Schritt in eine neue Richtung gehen“); commitment und die motivationale Kraft des Klienten stärken („ich kann und will etwas verändern in meinem Leben“).



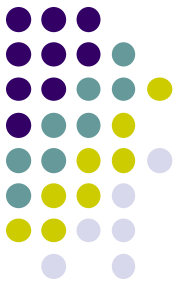
## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

### *Phase 2: Festigung der Veränderungsmotivation: der Blick auf „Ausnahmezeiten“*

- Blick zurück auf bereits zielführende Situationen und Verhaltensweisen („Ausnahmezeiten“); deren Vergegenwärtigung bringt die Person in Kontakt mit positiven Gefühlen, die mit der Zielerreichung verbunden waren; die Wünschbarkeit von Veränderungen wird erhöht.
- Durch die Rekonstruktion der Wege und Verhaltensweisen, die in der Vergangenheit die Person gewünschten Zielen angenähert hat („gelingende Problembewältigung“) wird die Ergebnis- und Kompetenzerwartung positiv gefördert; die aktiven Eigenanteile der Person deutlich werden lassen (nicht: Zufallsergebnisse).
- Die Thematisierung von Ressourcen erleichtert den Zugang zu positiven Selbstaspekten/Selbstwerterfahrung und fördert den Entschluss zur aktiven Problembewältigung.



## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

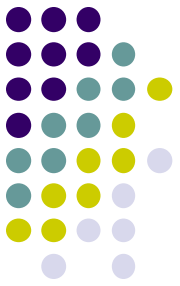


### *Phase 3: Konkretisierung des Zieles*

**Ziele sollten formuliert sein:**

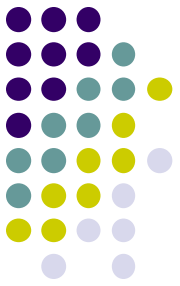
- ***Positiv* statt negativ (Hin-Zu-Motivation)**
- ***Attraktiv-motivierend* statt anstrengend (was würden Sie gewinnen?)**
- ***Konkret messbar* statt abstrakt (was wollen Sie genau? Wann/wie/mit wem/wie oft/wie lange? Woran würden Sie merken?)**
- ***(selbst)erreichbar* statt außerhalb des eigenen Handlungsspielraumes (liegt das in Ihrer Macht?)**
- ***Risikoarm* statt risikoreich (was ist der Preis der Veränderung?)**
- ***Verhaltensnah* statt in Eigenschaften (was müssen Sie tun? Was werden Sie anders machen?)**

## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*



### *Phase 4: Formulierung eines Handlungsplanes*

- **Was für Ideen haben Sie, um Ihr Ziel zu erreichen? Was haben Sie früher schon einmal gemacht? Welche Ihrer Stärken können Sie einsetzen? Es geht darum, den Suchprozess des Klienten zu fördern – eigene Lösungen auffinden.**
- **Konkretisierung:** was werden Sie genau tun? Wann, wie, mit wem? In welcher Reihenfolge?
- **Zwischenziele:** welche? wie kann deren Erreichung gemessen werden?
- **Erster Schritt:** welche Schritte, um erfolgreich den ersten Schritt zu tun?
- **Netzwerk-Aktivierung:** wer aus dem Netzwerk kann in welcher Weise helfen? Welche Unterstützung können Sie sich holen? Bei wem? Wie genau? - dies im Handlungsplan schriftlich festhalten

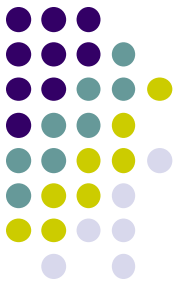


## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

### *Phase 5: Risiko-Check des Handlungsplanes*

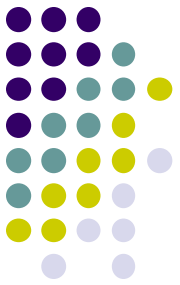
- **Risikoabwägung: Was könnte schief gehen? Was tue ich dann? Verborgene Hindernisse, unerwünschte Nebenwirkungen;**
- **Woran könnte es scheitern? Was sind erste Anzeichen, dass es schief läuft? Was könne Sie vorbeugend tun? Was tun Sie, wenn es nicht optimal läuft?**
- **Selbstbelohnungen „auf dem langen Weg“ einplanen.**

## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*



### *Phase 6: Konkrete Umsetzung und Monitoring*

- **Was ist Ihr allererster Schritt? Haben Sie das schon erledigt?**
- **Nach ersten Erfolgen: was hat geklappt? Was war schwierig? Welchen nächsten Schritt? Wie zufrieden sind Sie mit dem jetzigen Zustand? Welches Ziel als nächstes?**
- **Kontrolle der Handlungsausführung: Würdigung des Erreichten – der Blick zurück. Hierbei: Fokussierung auf Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Akzentuierung der bereits erfolgten Problemlösungsschritte.**
- **Ein „optimistischer Grundton“: Gegenregulation negativer Affekte; die Auswertung von Fortschritten stärkt die dispositionale Handlungsorientierung der Person.**



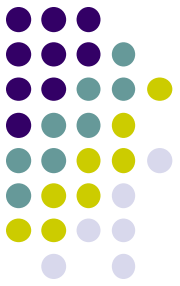
## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*

### **5. Zum Abschluss: die stärkende Kraft der „kleinen Erfolge“**

*„nichts kann den Menschen mehr stärken, als seine kleinen, selbst erarbeiteten Erfolge“ (deShazer)*

**Das zentrale Arbeitsprinzip der ressourcenorientierten Beratung ist es, „Testfelder“ zu eröffnen, in denen Menschen sich als erfolgreich erleben - Zugewinn von Selbstwirksamkeit („kleine Erfolge stimulieren größere Erfolge“)**

## *Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*



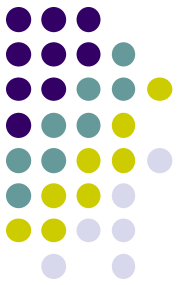
***Aktiver Umgang mit Problemen:*** eine aktive Auseinandersetzung mit Umweltanforderungen und die zielgerichtete Suche nach Ressourcen-Personen und Problemlösungen.

***Internale Kontrollüberzeugung:*** ein hohes Maß an Bewältigungs-optimismus und das Vertrauen in die eigene Bewältigungskompetenz.

***Selbstakzeptanz und Selbstwertüberzeugung:*** der Ausstieg aus dem Teufelskreis pessimistischer Erwartungen; eine geringe negative Affektivität; ein ungebrochenes Selbstwertgefühl und der feste Glaube an die Sinnhaftigkeit der eigenen Lebensziele und –werte.

***Netzwerk-Kompetenz:*** die Bereitschaft und die Fähigkeit der Person, in Lebenskrisen Hilfesignale an andere zu versenden und deren soziale Unterstützung in einer nicht überfordernden Weise einzufordern.

*Empowerment und ressourcenorientierte Beratung*



## **Weiterführende Literatur**

**Norbert Herriger: Empowerment in der Sozialen Arbeit,  
5. Auflage, Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2014**

**Norbert Herriger: [www.empowerment.de](http://www.empowerment.de)**