



K O M P E T E N Z I N S E L

überreicht von Haja (Johann Jakob) Molter

- 01 Momente des Glücks
- 02 interkulturelle Kommunikation
- 03 Resilienz – was ist das
- 04 Resilienz
- 05 Säulen der Resilienz
- 06 Umgang mit Trauma
- 07 Restriktion, Coping, Salutogenese
- 08 kluge Wege der Vernetzung
- 09 Netzwerkarbeit
- 010 Netzwerkkarten
- 011 Netzwerkkarte Beispiel
- 012 Profinetzwerke



Eingangsrunde

Wir begrüßen Sie herzlich unserem letzten Modultag!

In der Eingangsrunde heute morgen bitten wir Sie als erstes von Momenten

- des Glücks
- des Erfolges
- der Zufriedenheit

zu berichten.

Es können kleine Begebenheiten, Anlässe, Begegnungen in der Arbeit mit den Flüchtlingen oder Kolleginnen und Kollegen sein, die wie sie hauptamtlich oder ehrenamtlich in der Arbeit mit Flüchtlingen tätig sind.

Danach können sie Ihre Wünsche und Anliegen für unseren letzten Modultag formulieren.

Haja Molter, Sabine Krönchen



Interkulturelle Kommunikation

Grundsätze

- Je mehr Sie die andere Sprache beherrschen, desto besser.
- Gute Sprachkenntnisse garantieren keine effektive Verständigung.
- Effektive Kommunikation hängt davon ab, in wie weit Sie die kulturellen Prioritäten der anderen Person (oder Gruppen) erfragen bzw. erkennen können.
- Produktive Kommunikation zwischen Vertretern/Vertreterinnen verschiedener Gruppen, welche entlang des Kriteriums 'Kultur' unterschieden werden, hängt von der Reflexion des Mehrheits-Minderheiten-Verhältnisses und der Gestaltung eines akzeptierenden und auf Partizipation angelegten Umgangs ab.

Inter-kulturelle Verständigung

Die inter-kulturelle Verständigung zwischen Mitgliedern der Mehrheitskultur und den Mitgliedern von Minderheitenkulturen (in anderen Kultur) hängt vor allen Dingen davon ab, ob sie/er versteht,

- Wie die Mitglieder der anderen Kultur die "Realität" wahrnehmen;
- Von welcher Positionierung/Perspektive sie diese so wahrnehmen;
- Aufgrund welcher Erlebnisse/Erfahrungen sie diese so wahrnehmen;
- Wie sie ihre Wahrnehmung zum Ausdruck bringen;
- Auf welche Weise diese spezielle Wahrnehmung sich von der eigenen kulturell geprägten Wahrnehmung unterscheidet.

Wahrnehmung

- Menschen kommunizieren und interpretieren jede Botschaft und jede Situation durch ihre Wahrnehmung und auf dem Boden der erworbenen Wahrnehmungsstruktur.
- Sehen, Hören, etc. existiert nicht "pur".
- Wahrnehmung ist vermittelt über die Sinne, jedoch untrennbar verkoppelt mit den Prozessen des Selektierens, Perspektivierens / Fokussierens und Interpretierens.
- Menschen neigen dazu, das wahrzunehmen, was sie erwarten, sich auf die Merkmale zu konzentrieren, die ihre Erwartungen bestätigen und diejenigen Elemente einer Situation auszuschalten, die die Erwartung nicht unterstützen. Somit ist unsere Wahrnehmung in unserer eigenen Erfahrung begründet, an der wir das Wahrzunehmende messen.

Menschliche Erfahrungen sind durch Kultur und gesellschaftliche Verortung geprägt.



ReKuIDH – Resilienzförderndes und kultursensibles Denken und Handeln in der Flüchtlingshilfe

Interkulturelle Kommunikation

So werden Missverständnisse und Spannungen zwischen Personen verschiedener Kulturen gemacht:

- 1* Unbewusste eigene kulturelle Grundannahmen,
- 2* kulturell geprägter Gebrauch von Worten, Betonung und Lautstärke,
- 3* kulturell geprägte Bedeutungen und Prioritäten hinter den Inhalten,

zusammen mit

- 4* gesellschaftlich dominanten Bildern von der anderen Kultur,
- 5* den eigenen Erfahrungen und Bildern (immer selektiv)

führen zu

- 6* einer Wahrnehmung, Interpretation und Einordnung des Verhaltens der anderen Person auf dem Boden der eigenen Selbstverständlichkeiten

und sind in prekärer Weise ideal dazu geeignet

- 7* die eigene Sichtweise/Perspektive zu bestätigen,
- 8* vorhandene gesellschaftliche und individuelle Stereotypen und Vorurteile zu verfestigen.

Hilfen:

- 9* Überprüfe Deine eigenen alltäglichen, selbstverständlichen Annahmen;
- 10* Mache Deinem Gegenüber Deine Grundannahmen deutlich;
- 11* Stelle Fragen und finde so viel wie möglich über die andere Kultur heraus;
- 12* Benutze beim Fragen und Reden keine impliziten Hinweise, wie Tonfall, Redewendungen, Füllwörter;
- 13* Sprich offen über Diskriminierung;
- 14* Höre zu, bis Dein Gegenüber ausgesprochen hat (das Wichtige könnte am Ende gesagt werden)
- 15* Räume dem/der GesprächspartnerIn zusätzliche Zeit ein, um ungewollte Diskriminierung durch Missverständnisse zu vermeiden;

||



Resilienz

Resilienz:

Elasticity: The Power of resuming the original shape or position after compression, bending; tendency to rebound or recoil (Kompression, Zusammendrücken, Biegen Zurückspringen (Oxford English Dictionary)

Resilienz: ein Prozess und eine Fähigkeit, eine erfolgreiche Anpassung herzustellen, obwohl Bedingungen bestehen, die dies erschweren beziehungsweise bedrohen.

(Masten et al 1990)

Die Fähigkeit, trotz widriger Umstände den erschwerenden Einflüssen zu widerstehen und nach kurzer Zeit, ohne fremde Hilfe zum normalen Funktionsniveau zurückzukehren. (Redl 1969)

Resilienz umfasst die Fähigkeit, aus den widrigsten Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet als zuvor herauszukommen, als dies ohne sie nicht der Fall gewesen wäre.

Resilienz ein aktiver Prozess des Wagemuts, die Fähigkeit der Selbstkorrektur, das Wachstum als Antwort auf Krisen und daraus resultierenden Herausforderungen

(Froma Walsh 1998)

Wie entstehen wachstumsfördernde Prozesse?

Wie entwickeln sie sich?

Wie können sie gefördert werden?



Resilienz, ein Weg Krisen zu bewältigen?

Der amerikanische Familientherapeut H.N. Wright¹ vergleicht einen resilienten Menschen mit einem Boxer, der im Ring ausgezählt wird, aufsteht und danach eine völlig neue Taktik wählt. Nichtwiderstandsfähige Personen ändern ihren Stil nicht, sondern lassen sich erneut niederschlagen. Sie machen, so Wright, zwei Fehler: Sie verfluchen ihre Krise. Legen ihre ganze Aufmerksamkeit in die Entstehung und ins Problem selber, aber über die Frage, wie es gelöst werden könnte, denken sie eher nicht nach.

Resiliente Menschen gehen mit Schicksalsschlägen und Niederlagen völlig anders um. Aus der bislang vorliegenden psychologischen Forschung lassen sich folgende Kennzeichen resilienter Menschen festhalten:

1. Akzeptanz der Krise und die damit verbundenen Gefühle

In Krisenzeiten nehmen sich resiliente Menschen Zeit. Sie wissen: Weglaufen gilt und hilft nicht. Bewusst ist ihnen, dass sie derzeit auch keinen klaren Gedanken fassen können. Geschweige denn, eine Entscheidung fällen können. Sie gehen davon aus, dass es eine Zeit geben wird, in der sie wissen werden, was zu tun ist. Bis dahin suchen sie sich einen Ort, an dem sie sich wohl fühlen (das eigene Bett, ein Ort in der Natur etc.) – und lassen ihren Gefühlen freien Lauf. Sie schämen sich nicht ihrer Tränen, ihrer Wut oder ihrer Ängste und frieren ihre Emotionen nicht ein.

2. Suche nach Lösungen

Menschen haben die Möglichkeit, unterschiedlich auf Krisen zu reagieren. Beispielsweise durch Klagen: „Warum passiert gerade mir das? Womit habe gerade ich dieses Unheil verdient? Ich überlebe dies nicht...“.

Es gibt auch die Möglichkeit es anders zu sagen: „Ich habe nicht erwartet, dass mir dieses Schicksal passiert. Es liegt nicht in meiner Macht, es ungeschehen zu machen. Vor mir liegt eine schwierige Zeit, was kann ich tun, damit ich diese meistern kann?“

Resiliente Menschen wählen die zweite Möglichkeit. Sie entscheiden, welche Folgen das Geschehene für sie haben könnte.

3. Problemlösung nicht allein

Ein wichtiges Merkmal der Resilienz ist, dass krisenerschütterte Personen Bereitschaft zeigen mit anderen über ihre Sorgen zu reden. Sie versuchen nicht, die Probleme im Alleingang zu lösen. Psychologische Studien haben schon vielfach darauf hingewiesen, dass Menschen, die in Netzwerken, seien es Familie, Freunde, eingebunden sind, besser mit Schicksalsschlägen umgehen können. Resiliente Menschen suchen adäquate Ansprechpartner in ihrer Not. Sie suchen Menschen, die sich nicht von Gefühlen verunsichern lassen, die empathisch und unterstützend sind und sie an ihre Ressourcen erinnern. Sie meiden Menschen, die Sprüche klopfend unterstützen: „Andere Mütter haben auch schöne Söhne, Anderen geht es viel schlechter usw.“.

¹ WRIGHT, H.Norman: Resilience. Rebounding When Life's Upsets Knock You Down. Michigan, 1997.



4. Sich nicht als Opfer fühlen

Menschen, die in Krisen stecken, sind häufig ohne Hoffnung auf Änderung, sehen alles grau in grau und betrachten sich als Opfer der Umstände. Auch resiliente Menschen haben zuweilen Opfergefühle, wie „ich weiß nicht, was ich tun soll; ich kann nicht..., niemals mehr werde ich mich verlieben ... usw.“. Doch nach einer gewissen Zeit schaffen sie es, anders über ihre Situation zu denken. Anstatt „ich kann nicht“, wählen sie Worte wie „ich will es versuchen, ich probiere etwas anderes...“.

4. Optimistisch bleiben

Resiliente Menschen bleiben optimistisch. Ohne die feste Überzeugung, dass sich die Dinge irgendwann zum Positiven wenden werden, ist Widerstandsfähigkeit nicht denkbar. Dieser gesunde Optimismus meint nicht positives Denken.

Beim positiven Denken wird die Realität verleugnet. Optimistisches Denken dagegen respektiert die Realität und geht davon aus, dass negative Ereignisse begrenzt sind und auch wieder bessere Zeiten zu erwarten sind. Des Weiteren verallgemeinern optimistisch denkende Menschen nicht. Bei einer Niederlage denken sie nicht: „ich taue nichts“, sondern „...dieses Mal ist es mir nicht gelungen, das nächste Mal wird es klappen...“.

5. Sich nicht selbst die Schuld geben

Zu Beginn einer Krise sind auch Schuldgefühle die Regel. Betroffene quälen sich mit Selbstvorwürfen, „... hätte ich besser aufgepasst, dann ..., hätte ich ihr mehr Aufmerksamkeit geschenkt, dann wäre Sie noch da...“.

Resiliente Menschen entscheiden sich relativ bald, diese Art der Selbstanklage zu unterlassen und ihren eigenen Anteil an der Krise einzuschätzen. Sie erkennen auch, was andere, oder die Bedingungen, dazu beigetragen haben. Dies gilt als gute Prophylaxe, das eigene Selbstwertgefühl zu erhalten. Je größer dieses ist, desto besser die Chance, einen Schicksalsschlag zu überwinden.

6. Zukunftsorientiert planen

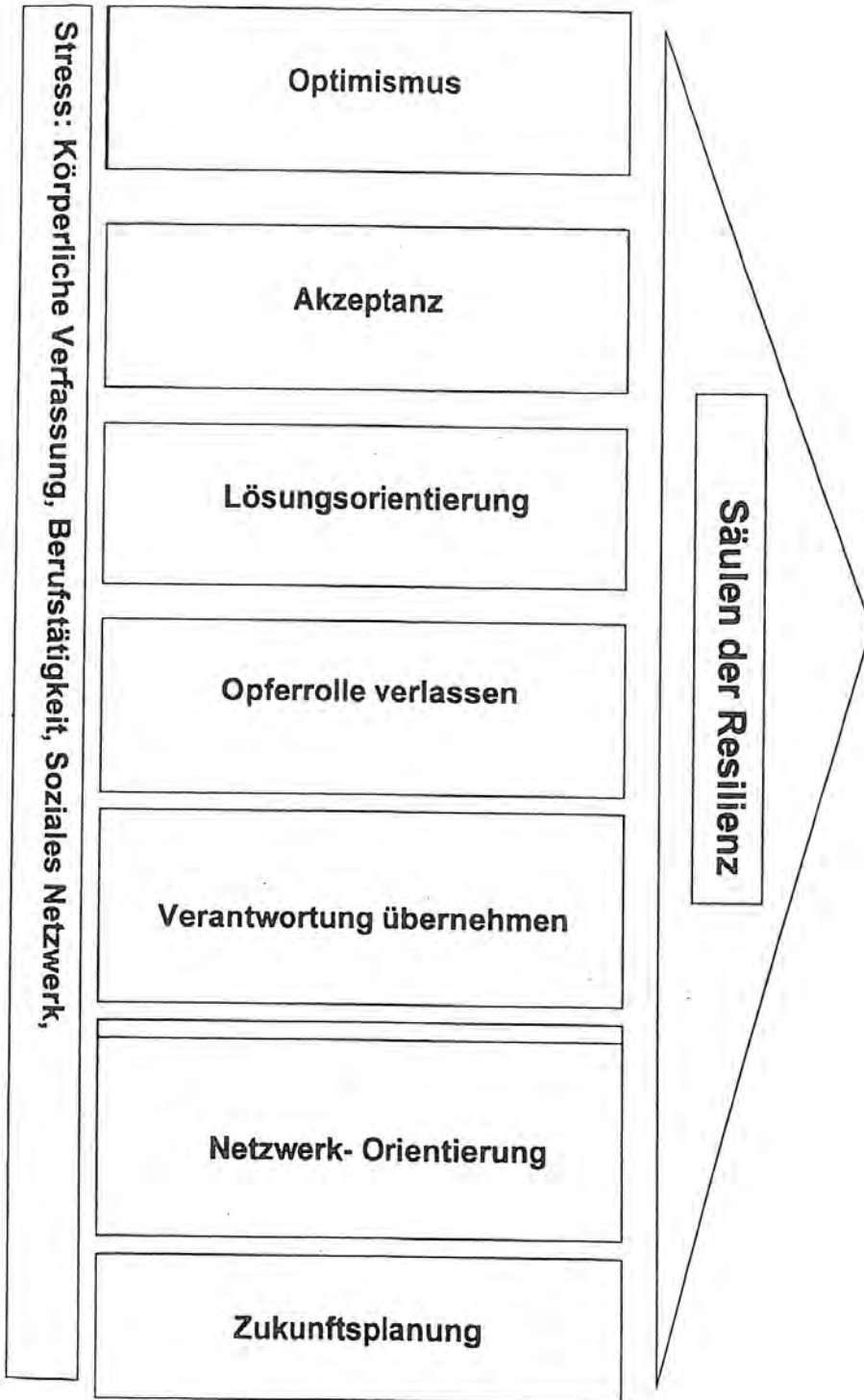
Resiliente Menschen halten nichts für selbstverständlich. Sie rechnen mit den Wechselfällen des Lebens und sind gedanklich damit beschäftigt. Die Frage „was wäre wenn“, stellen sie sich auch in Zeiten in denen es keine Veranlassung dazu gibt. Dadurch sind sie auf die regelhaften Zäsuren im Lebenszyklus wie Heirat, Geburt, Tod der Eltern, Älterwerden, Berufswechsel, Scheidung gedanklich vorbereitet. Es trifft sie mental nicht völlig unvorbereitet.

Auch H.N. Wright ist überzeugt, dass vorausplanendes Krisenmanagement die Resilienz stärkt. Seiner Meinung nach könnten manche Ehen die Scheidung umgehen, wenn sich Paare im Vorfeld schon mit den Problemen und Belastungen beschäftigen würden, die im Zusammenleben auftreten können.

Quelle: Wolter, B. (.2005). Resilienzforschung – das Geheimnis der inneren Stärke. Systema 2005, Heft 3



tv-



I. Resilienz –was ist das?

Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen *resilire* ab, bedeutet so viel wie zurückspringen, abprallen oder im übertragenen Sinn Widerstandsfähigkeit.

Dazu die Definition von Welter-Endelin: „Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rücksicht auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“.

Definition von Kongress in Zürich 2005 „Gedeihen trotz widriger Umstände“, (Welter-Endelin, Hildenbrand 2008, S.13)

Mit den Ausführungen von Welter-Endelin und Hildenbrand möchte ich mich zunächst auch dem Begriff Resilienz nähern (Welter-Endelin, Hildenbrand 2008): Welter Endelin geht von einem Menschenbild aus, das den Blick auf die möglichen Ressourcen eines Menschen genauso mit einbezieht, wie den Blick in den Abgrund eines jeden Menschen, also die Auseinandersetzung mit Krisen bzw. Stressoren. Traumatische Lebenserfahrungen führen dabei nicht zwingend zu einer negativen persönlichen Entwicklung von Menschen. Die Fähigkeit Stärken zu entwickeln um das eigene Leben zu meistern, hat genetische Komponenten genauso wie im Laufe des Lebens erworbene Fähigkeiten. Es ist auch kein einmaliges Ereignis im Lebenslauf eines Menschen, dass er Resilienzfähigkeiten erlangt. Faktoren die zu einem bestimmten Zeitpunkt nützlich waren, um das Leben zu bewältigen, können zu einem späteren Zeitpunkt eher hinderlich oder schädlich sein. Beispielsweise das Bedürfnis nach Nähe zeigen, kann für das kleine Kind Vertrauen schaffen gegenüber seinen Eltern, kann zu einem späteren Zeitpunkt aber auch seine Ablösung erschweren.

Zwei Strömungen gilt es bei der Erklärung von Resilienz zu beachten,

1. im Sinne von Murphy (1974) das resiliente Kind, das in jedem Menschen angelegt ist

2. Resilienz die durch Familienbeziehungen entsteht und die durch Brüche und Krisen stärker wird ((Welter-Endelin, Hildenbrand 2008 S.9)

Hildebrand führt weiter dazu aus, dass Resilienz kein Wesenszug eines Menschen ist, sondern Orientierungs- und Handlungsmuster, die Menschen in der Konfrontation und der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen herausbilden. Diese Muster konstituieren den Kern autonomer Lebenspraxis. Die Ausbildung dieser Resilienzmuster ist nicht auf eine bestimmte Lebensphase beschränkt, sondern erfolgt lebenslang. (Welter-Endelin, Hildenbrand 2008, S.205)

Diese komplexen Sichtweise beinhaltet also, dass die Fähigkeit zur Resilienz bei Menschen sowohl genetisch bedingt ist, genauso wie die im Laufe des Lebens ausgebildeten Faktoren durch den Sozialisationsprozess beinhaltet. Aus dieser Sicht werden multiple, internal und external schützende Faktoren als Quelle von Resilienz mit einbezogen (S.10). Die Interaktion zwischen Anlage und Umwelteinflüssen sind für die Entstehung von Resilienz maßgebend. Am besten lässt sich anhand von Langzeitstudien im Einzelfall beantworten, ob Anlage oder Förderung oder beides bedeutsam für die Ausbildung von Resilienzfaktoren sind.

Resilienz bei Kindern zeigt sich durch die einmaligen, persönlichen Stärken von Kindern im Umgang mit Beeinträchtigungen körperlicher oder sozialer Art. Die Autonomie der Kinder ist hier ein zentraler Begriff und zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, sich in schwierigen Lebenssituationen Hilfe zu suchen und zu nutzen. In diesem Sinne wird auch von einem gesunden Narzissmus resilienter Kinder gesprochen. (Welter-Endelin, Hildenbrand 2008 S.11)

„Stärken von Individuen und Familien können ohne Belastungen und Scheitern weder entstehen noch sich entwickeln“. (Welter-Endelin, Hildebrandt 2008, S.20). Krisen gehören nach dieser Sicht unweigerlich zum Leben, seien es die Krisen in den natürlichen Übergängen wie Geburt, Einschulung, Pubertät usw. oder die unvorhersehbaren Krisen z.B. durch den Tod eines Elternteils, durch schwere Krankheiten, Trennung der Eltern etc..

Resilienz als Handlungs- und Orientierungsmuster (als Prozess) ist nicht nur auf das Individuum bezogen, sondern gilt auch für das Familiensystem. Dazu die Definition von Hawley und DeHaan:

Resilienz ist der Weg, den eine Familie geht, wenn sie Stress bewältigt und daran wächst, sowohl gegenwärtig wie langfristig. Resiliente Familien reagieren positiv auf diese Bedingungen und auf individuelle Weise, abhängig vom Kontext, von der Ebenen der Entwicklung, der interaktiven Kombination von Risiken und protektiven Faktoren und den Zukunftsvorstellungen, die die Familienmitglieder miteinander teilen. (Welter-Endelin, Hildebrandt 2008, S.23).

Emmy Werner (1999) hat eine Liste resilienzfördernde Eigenschaften erstellt, teilt sie in drei Bereiche) (vgl. Welter-Endelin, Hildebrandt 2008, S.22). Sie hat in der sogenannten Kauai-Längsschnittstudie (Werner a. Smith 1992) nachgewiesen, dass knapp 30% der 698 untersuchten Probanden sich trotz schwieriger Lebensumstände ohne besondere Förderung von außen gut entwickelten. Aus den Beobachtungen dieser Untersuchung hat Emmy Werner die zusammengestellten Schutzfaktoren herausgearbeitet, die es Menschen erleichtern können, einen zufriedenen Lebensweg zu gehen.

1. Schützende Eigenschaften im Kind:

- Konstitution, umgängliches Temperament
- Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeit (erfolgreiche Herangehensweise an neue Situationen)
- Intelligenz und schulische Kompetenz
- Fähigkeit zu planen
- Selbstvertrauen

2. Schützende Faktoren in der Familie

- Position als Erstgeborenes
- Kompetenzen der Mutter
- Großeltern, ältere Geschwister und Tanten als stabile Pflegepersonen
- Talent solche Ersatzeltern zu finden
- wichtig für Jungen: klare familiäre Strukturen mit männlichen

Familienmitgliedern als Identifikationsfigur (Vater, Großvater, Onkel, älterer Bruder)

- wichtig für Mädchen: Unabhängigkeitsorientierung in Verbindung mit weiblicher Fürsorgeperson
- religiöse Überzeugungen

3. Schützende Faktoren in der Gemeinde

- sich auf Verwandte, Freunde, und Nachbarn verlassen können
- Lieblingslehrer
- ein Erwachsener außerhalb des engsten Familienkreises, der Unterstützung bietet und positives Modell für das Kind zum Erwerb von Bewältigungsstrategien

Ohne Krisen im Leben kann sich keine Resilienz entwickeln, weil das Risiko, die Gefahr der Krise erst das Resilienzpotential herausfordert. Diese Sichtweise

beinhaltet, das die Krise der eigentliche Normalzustand des Lebens ist, da sich das soziale System immer in Bewegung befindet. Stabilität stellt aus dieser Annahme heraus den Sonderfall dar. Die Resilienz ist aus diesem Blickwinkel kein statisches, festgelegtes Verhaltensmuster eines Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt in seinem Leben. Sie entwickelt sich vielmehr prozesshaft und ist auch zu jeder Zeit im Leben wieder korrigierbar, veränderbar.

Hildenbrand beschreibt ein Modell, bei dem die Menschen durch normative Krisen, also die natürlichen Krisen des Lebens, wie Geburt eines Kindes, Ablösung des Kindes vom Elternhaus, Handlungs- und orientierungsmuster herausbilden, die ihnen bei der Bewältigung von unvorhersehbaren Krisen, z.B. Verlust eines Familienmitgliedes, nützlich sind.

In der Bewältigung von normativen Übergängen bilden Handlende Muster aus, die konstitutiv sind für die Bewältigung nichtnormativer Übergänge, aber die Korrektur durch neue Erfahrungen bei der Bewältigung nichtvorhersehbarer Krisen im späteren Lebensalter ist nicht ausgeschlossen (vgl. Welter-Endelin, Hildenbrandt 2008, S.24). Forma Walsh entwickelte eine Übersicht, „einen konzeptuellen Leitfaden zur Identifizierung und Umsetzung von Schlüsselprozessen, die die Belastbarkeit der Familie steigern können, sodass sie sich von Krisen erholen und permanente Herausforderungen des Lebens meistern kann“ (Welter-Endelin, Hildenbrandt 2008, S.60):

Schlüsselprozesse familialer Resilienz in drei Bereichen (Überzeugungen der Familie, strukturelle und organisatorische Muster der Familie und kommunikative Prozesse)

Überzeugungen der Familie

1. In widrigen Lebensumständen einen Sinn finden

- Resilienz entsteht in Beziehungen – Gegensatz: der radikale Individualismus
- widrigen Umständen und Leiden einen Anstrich von Normalität geben und in einen Kontext stellen
- Kohärenzgefühl: Krise als sinnhafte, verstehbare, handhabbare

Herausforderung sehen

- kausale bzw. erklärende Zuschreibungen: Wie konnte das geschehen? Was kann man tun?

2. Optimistische Einstellung

- Hoffnung, Zuversicht, Vertrauen, Hindernisse überwinden zu können
- Mut und Ermutigung: Stärken bestätigen und auf familiales Potential setzen
- Chancen nutzen: Initiative und Beharrlichkeit mobilisieren (Das kann ich)
- das Mögliche meistern, akzeptieren, was nicht zu ändern ist

3. Transzendenz und Spiritualität

- übergeordnete Werte, Sinn und Zweck
- Spiritualität: religiöser Glaube, heilende Rituale, Unterstützung durch

Kirchengemeinde

- Inspiration: neue Chancen Sehen, Ausdruck im Kreativen, soziales Handeln
- Transformation: aus widrigen Umständen lernen, sich verändern, daran wachsen

Strukturelle und organisatorische Muster der Familie

4. Flexibilität

- Offenheit für Veränderung: seine alte Form finden, sich neu organisieren, sich auf neue Herausforderungen einstellen,
- Stabilität durch Bruch: Kontinuität, Vorhersagbarkeit, Beharrlichkeit,

- starke Führungsautorität: Umfeld, Schutz, Orientierung
- vielfältige familiäre Formen: kooperative Erziehungsarbeit, Betreuungsteams
- Paarbeziehung, koelterliche Beziehung, gleichwertige Partner

5. Verbundenheit

- gegenseitige Unterstützung, Zusammenarbeit und Verbindlichkeit
- Respekt vor Bedürfnissen, Unterschieden und Grenzen des Einzelnen
- Suche nach neuen Verbindungen, Versöhnung in verletzten Beziehungen

6. soziale und ökonomische Ressourcen

- verwandtschaftliche, soziale und umweltbezogene Netze mobilisieren, Rollenmodelle und Bezugspersonen
- finanzielle Sicherheit aufbauen, Ausgewogenheit in Arbeit und familialen Belastungen

Kommunikation und Lösung von Problemen

7. Klarheit schaffen

- eindeutige, in sich stimmige Botschaften (in Wort und Tat)
- mehrdeutige Informationen klarstellen, Suche nach Wahrheit, Wahrheiten aussprechen

8. Gefühle zum Ausdruck bringen

- Gefühle miteinander austauschen (Freude und Schmerz, Hoffnung und Ängste)
- gegenseitige Empathie, Unterschiede tolerieren
- Verantwortung für eigene Gefühle und Verhaltensweisen übernehmen, Schuldzuweisungen vermeiden

- angenehme Interaktion, Ruhepausen, Humor

9. gemeinsam Probleme lösen

- kreative Ideen und Gedanken entwickeln, Erfindungsreichtum
- gemeinsame Entscheidungsfindung, Konfliktlösung: Aushandeln, Fairness, Reziprozität
- Fokussierung auf Ziele, konkrete Schritte Richtung Ziel, auf kleinen Erfolgen aufbauen, aus Fehlschlägen lernen
- proaktive Haltung: Probleme verhindern, Krisenabwenden, sich auf zukünftige Herausforderungen einstellen

Hildenbrand macht auch auf die Grenzen des Resilienzkonzeptes aufmerksam, wenn er auf die Überlegungen von Pauline Boss verweist:

Erstens, resilient zu bleiben ist nicht immer wünschenswert, vor allem dann nicht, wenn es immer nur eine und dieselbe Person ist, von der erwartet wird, dass sie biegsam ist.

Zweitens, auch wenn der Focus auf Resilienz liegt, dürfen medizinische oder psychiatrische Symptome nicht übersehen werden.

Drittens, Resilienz ist ein Prozess, der in einem kulturellen, historischen, ökonomischen und menschlichen Entwicklungskontext auftritt. (somit keine Reduktion auf individuelle Eigenschaften)

Viertens, Resilienzorientierte Therapien können zwar als auf Stärken orientierte Ansätze bezeichnet werden, aber sie sind nicht synonym mit lösungsorientierten Therapien. Resilient sein heißt nicht auf Lösungen zu fokussieren, weil es nicht immer eine Lösung gibt. (Welter-Endelin, Hildenbrandt 2008, S.25 f).

Zugriff im Internet 20.06.2016 unter Haufe.de/Personal

Restriktionsmodell

Gunther Schmidt¹ hat mit seiner hypnosystemischen, kompetenz-aktivierenden und lösungsfokussierenden Konzeption ein vielfältiges Spektrum von Interventionsstrategien entwickelt. Im sog. Restriktionsmodell geht es darum, Menschen dabei zu unterstützen, Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Dabei wird unterschieden zwischen Phänomenen, die von Betroffenen als Beschwerden, Probleme, Symptome, Erwartungen etc. bezeichnet werden, die man direkt selbst verändern kann und solchen, die zwar sehr wohl sehr belastend wirken, aber eben nicht direkt selbst veränderbar erscheinen (jedenfalls zur Zeit). Diese werden dann als Restriktionen bezeichnet. Dieses Modell berücksichtigt, dass nicht jedes Problem aus eigener Kraft zu lösen ist. Vor allem in Krisen werden oft (Sehnsuchts)Ziele formuliert, die aus eigener Gestaltungskompetenz nicht zu erreichen sind. *„You can't always get what you want, You just might find you get what you need!“* (Rolling Stones, 1968). Manchmal genügen „zweitbeste Lösungen“. *„Zu vielschichtig ist der Mensch und das Feld der psychosozialen Versorgung zu komplex, als dass sich Psychotherapie mit schnellen Lösungen, sozusagen als „instant happiness“, erfassen ließe.“* (Rufer 2012, S. 19) Was Rufer hier für die Psychotherapie formuliert hat, gilt auch für Beratung, Supervision und Coaching. Aus unserer Sicht ist dem hinzu zu fügen, dass manchmal die gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen so sind, dass erst mal die existenziellen Bedingungen insoweit sicher gestellt werden müssen, bis eine Beratung oder Coaching stattfinden kann. (s. o.) Das ist bei der Klientel, die Beratung, Supervision oder Coaching in Anspruch nimmt, in aller Regel nicht so relevant. Doch auch in Supervision und Coaching ist es wichtig, diese Dimension mit zu berücksichtigen.

Salutogenese

Antonovski (1997) setzt ins Zentrum seines Ansatzes die Entstehung von Gesundheit (Salutogenese):

- Wie schaffen Menschen es, gesund zu bleiben?
- Welche Ressourcen haben sie?
- Wie gehen sie mit Belastungen so um, dass sie gesund bleiben?

Gesundheit und Krankheit sind auf einem Kontinuum von Gesundheit und Krankheit angesiedelt. Kranke Menschen sind auch immer wieder mehr oder weniger

¹ vgl. Schmidt, 2011

gesund. Der Fokus richtet sich nicht auf die Entstehung der Krankheit, sondern auf die gesamte Lebensgeschichte des Menschen. Es wird nach Faktoren gefragt, die eine bestimmte Position auf dem Gesundheitskontinuum erhalten oder in Richtung Gesundheit weisen können. Weiter wird nach den Ressourcen gefragt, die einer Person bei der Bewältigung von Stressoren zur Verfügung stehen. Dabei sollten in der Beratung auf *Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinn/ Bedeutsamkeit* geachtet werden, um anschlussfähig an die Bedürfnisse der Klienten zu werden (Antonovsky, 1997). Das durchgehende und überdauernde Gefühl der Zuversicht liegt darin, dass alltägliche Ereignisse vorhersehbar und verstehbar sind, Anforderungen mit den verfügbaren Ressourcen zu bewältigen sind. Anforderungen werden als Herausforderungen verstanden, für die es sich lohnt, sich einzusetzen. Zusammengenommen stellt sich dann ein Gefühl von Kohärenz ein.

Coping

Die Bewältigungsforschung hat sich zu einem wichtigen interdisziplinären Forschungsfeld mit vielfältigen praktischen Implikationen entwickelt. Wir greifen den Coping – Ansatz heraus. Unter diesem von Lazarus (1991) gewählten Sammelbegriff „Coping“ versteht man alle Reaktionen, die Menschen zeigen, wenn sie potentiell bedrohlichen oder belastenden Situationen ausgesetzt sind.

Im „Coping“ zeigen sich hauptsächlich Fähigkeiten, die ermöglichen sollen,

- den Einfluss schädigender Umweltbedingungen zu reduzieren und die Aussicht auf Erholung zu verbessern,
- negative Ereignisse oder Umstände ertragbar zu machen bzw. den Organismus an sie anzupassen,
- ein positives Selbstbild aufrecht zu erhalten,
- das emotionale Gleichgewicht zu sichern,
- befriedigende Beziehungen zu anderen Personen fort zu setzen.

(<http://lexikon.stangl.eu/36/coping/>)

Dieser Ansatz verfolgt deutlich politisch emanzipatorische Ziele. Gefundene Lösungen müssen sich nachhaltig im Alltag bewähren, indem sie die Zuversicht, Selbstwirksamkeitsüberzeugung und das Vertrauen in die eigene Gestaltungsmöglichkeit im sozialen Netz stärken.

Literatur

Antonowski, A., Franke, A. (1997). *Salutogenese, zur Entmystifizierung der Gesundheit*.

Tübingen: Dgvt-Verlag

Lazarus, R.S. & Launier, R. (1981). Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt, in: Nitsch, J.R., Stress – Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen, Bern 1981, S. 213 ff.

Rufer, M. (2012). Erfasse komplex, handle einfach. Systemische Psychotherapie als Praxis der Selbstorganisation – ein Lernbuch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Schmidt, G., Dollinger, A., Müller – Kalthoff, B. (2011). Gut beraten in der Krise.

Konzepte und Werkzeuge für ganz alltägliche Ausnahmesituationen. Bonn: managerSeminare

Umgang mit Trauma

Haja Molter, Kerstin Schmidt

Der Umgang mit Trauma und Traumatisierung in der Flüchtlingshilfe sollte von Kultursensibilität gekennzeichnet sein. Nicht alle Flüchtlinge sind traumatisiert, auch wenn wir davon ausgehen können, dass die meisten von ihnen traumatische Ereignisse durchlebt haben, wie z.B. Erleben von körperlicher und sexualisierter Gewalt, Vergewaltigung, gewalttätigem Angriffen, Entführung, Geiselnahme, Terroranschlag, Kriegsereignis, Folter, Natur- oder durch Menschen verursachte Katastrophen, Unfälle, akute und lebensbedrohende medizinische Erkrankungen.

Wir haben den Eindruck, dass Flüchtlinge in der medizinischen und psychologisch therapeutischen Fachliteratur allzu schnell auf „Trauma“ reduziert werden. Heute wird unserer Auffassung nach oft vorschnell die Diagnose „Trauma“ bei Flüchtlingen gestellt. Der Umgang mit „Trauma“ sei daher einer der Hauptaufgaben in der Flüchtlingshilfe, Dabei ist zu beachten, dass Diagnosen nicht kulturneutral sind. Die Klienten der Helfer und Helferinnen kommen aus unterschiedlichen ethnischen und kulturellen Kontexten, so dass eine Klassifizierung der auftretenden Symptome nach unseren Maßstäben fragwürdig ist. Für viele Flüchtlinge ist die Vorstellung, psychisch krank zu sein eher unüblich. Sie hatten bisher keinerlei Berührung mit Psychotherapie, in Ihren Herkunftsländern sind psychotherapeutische Einrichtungen unseres Zuschnitts eher die Ausnahme.

Selbst wenn man davon ausgeht, dass ein Prozentsatz¹ von Flüchtlingen an den Folgen erlittener Traumata leidet, fehlen schlicht die Therapeuten, die sprachlich² in der Lage sind, den Traumatisierten einen angemessenen Kontext anzubieten. Bauchschmerzen z. B. kann vieles bedeuten und die unterschiedlichsten Ausformungen haben. Auch wenn einige Diagnose-manuale „culture-bond-syndromes“ aufweisen, reicht das nicht aus, die mögliche Vielfalt kultureller Hintergründe abzubilden, mit der sich Kliniker weltweit hervorgerufen durch die Migrationsbewegungen konfrontiert sehen.

Deshalb sehen wir es als vordringliche Aufgabe von Helfern an, daran mitzuwirken, die unsicheren Lebensbedingungen der Flüchtlinge in sicheren Aufenthalt, Zugang zu Bildung und Arbeit zu ermöglichen. Kenntnisse über mögliche Traumatisierungen können hilfreich sein, sie müssen getragen sein von Respekt für unterschiedliche kulturelle Ausformungen und der verlässlichen Präsenz in den Hilfeleistungen. Es ist nicht notwendig, dass die Helferinnen und Helfer kleine Traumatherapeuten werden. Wenn es ihnen gelingt, mit den Flüchtlingen in ihrer aktuellen Notsituation Kontakt zu halten und vor allem sie zu fragen, was sie konkret bräuchten, was ihnen gut

¹ Fasst man die Ergebnisse aus der Forschung zusammen, leiden ca. 8% der Männer und 20% der Frauen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, an den Folgen der Traumatisierung.

² In den meisten Fällen ist ein Dolmetscher in der Therapie unverzichtbar, das eröffnet Chancen und Risiken. (s. Kluge 2015)

täte, kommen sie der Sehnsucht nach Sicherheit und Friede näher.

Fragen stellen, nicht die Antworten schon zu kennen, was im Augenblick hilfreich und förderlich sei, gehört zum Königsweg systemischen Denkens und Handelns. Das erfordert Klarheit in Bezug auf die Grenzen der eigenen Funktionsrolle. Wir ermutigen die Helferinnen und Helfer immer wieder die Perspektiven zu wechseln, die Flüchtlinge nicht nur durch die Migrationsbrille und die Traumabrille, sondern auch durch eine Genderbrille, eine Kulturbrille, eine Soziale – Ungleichheit – Brille usw. zu betrachten. Schließlich kann man das Verhalten, das Flüchtlinge und Asylbewerber zeigen, als den Umständen entsprechend als normal betrachten. (s. auch Foitzik 2015)

Posttraumatisches Wachstum

Das Thema „Trauma“ beinhaltet noch eine andere Seite, die im Zusammenhang mit systemischer Flüchtlingsarbeit besonders hilfreich und Zuversicht gebend ist: Posttraumatisches Wachstum (Tedeschi, Calhoun, 1995). Das bedeutet, Menschen können nach gravierenden traumatischen Erlebnissen eine Weisheit entwickeln, die sie zu Experten im Umgang mit schwierigen und unauflösbaren Lebensfragen macht und eine allgemeine Stärkung der individuellen Resilienz bewirkt.

Richard G. Tedeschi, der als Professor an der UNC Charlotte lehrt, hat 5 Bereiche als Ergebnis seiner in einem Team durchgeführten Forschung herausgearbeitet.

- Intensivierung der Wertschätzung des Lebens: das traumatische Erlebnis führt zu einer Veränderung der Prioritäten. Kleine alltägliche Dinge gewinnen an Bedeutung, persönliche Beziehungen werden wichtiger als materielle Dinge.
- Intensivierung der persönlichen Beziehungen. Vom Trauma betroffene Personen empfinden ein erhöhtes Mitgefühl mit anderen, vor allem mit notleidenden Menschen.
- Bewusstwerdung der eigenen Stärken: das Bewusstwerden der eigenen Verletzlichkeit vermittelt ein Gefühl der inneren Stärke. Die eigene Sicherheit im Leben ist jederzeit angreifbar, doch man hat die Erfahrung gemacht, dass man die Folgen meistern kann.
- ← Entdeckung neuer Möglichkeiten: man sucht nach neuen Zielen und Aufgaben. Man könnte sagen, das ist die tägliche Herausforderung der Flüchtlinge und Asylsuchenden.
- ← Intensivierung des spirituellen Bewusstseins: Die traumatischen Grenzerlebnisse werfen existenzielle Fragen auf, die zu Reflexionen über den Sinn des Lebens und größerer inneren Zufriedenheit führen.

„Zusammenfassend kann gesagt werden, dass aus einem Verlust ein Gewinn entsteht. Die Traumabetroffenen erkennen die im Leben angelegten Paradoxien (z. B. Verletzlichkeit und Stärke). Diese führen zu dialektischem Denken und damit zu einem Zugewinn an [Reife](#) und [Weisheit](#). Richard G. Tedeschi geht davon aus, dass bis zu 90 Prozent von Trauma-Überlebenden

mindestens einen Aspekt des posttraumatischen Wachstums erfahren.“
(Wikipedia, s. auch Maercker 2009)

Die zukünftige Forschung über Bewältigungsformen von Flüchtlingen und Asylbewerbern nach traumatischen Erlebnissen wird zeigen, in wieweit diese Ergebnisse zutreffen. Gehen wir vorläufig von einer Augenscheinvalidität aus, sprechen die Erfahrungen von denen die Helfer berichten, dass sie in hohem Maße zutreffen.

Literatur

Die Dritten im Raum. Interview mit Frau Dr. Ulrike Kluge über Psychotherapie mit Dolmetschern. In: BPTK-Dialog. Ausgabe 4/2015, S. 3

Foitzik, A. (2015). Katholische LAG Kinder- und Jugendschutz NW e.V. (Hrsgpostg.) (2015). Rassismus im pädagogischen Alltag. Thema Jugend Kompakt Nr. 3. Münster

Maercker (2009). Posttraumatische Belastungsstörungen. München: Beck, 3. Vollständig neu bearb. u, erweit, Aufl.

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. C. (1995) Trauma and transformation: Growing in the aftermath of *of suffering*. Sage Publications, Newbury Park

Wikipedia: posttraumatische Belastungsstörungen, aufgerufen am 12. Mai 2016

Auszug aus dem Artikel Reflexionen über die Arbeit mit Geflüchteten und Asylbewerbern Ein Beitrag aus der Sicht systemischen Denkens und Handelns im Rahmen des Projektes ReKulDH, erscheint im Juni 2016 in der Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung

Kluge Wege der Vernetzung

Wie lassen sich Unterstützungstrukturen schaffen, die zuverlässig sind? Bei Vernetzungen ist häufig mit Ambivalenz zu rechnen. Ein Netz kann Geborgenheit bieten, es kann einen aber auch gefangen halten.

Voraussetzung für eine gelingende Vernetzung sind gezielte Aktivitäten und Vertreter der Netze, auf die man sich verlassen kann. Daher gilt es zunächst eine Vertrauensbasis aufzubauen, um dann für klare Aufträge zu sorgen.

Thesen zu Vernetzung

- Nicht jede Vernetzung ist sinnvoll und tragfähig – Klugheit ist angesagt
- Zu Vernetzung gehören Kooperationsbereitschaft und Mut: man gibt etwas
- Vernetzung kann ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit vermissen, Vorsicht, wenn zu sozialer Kontrolle kommt
- Vernetzung kann neue Chancen eröffnen

Folgende Fragen können als hilfreicher Leitfaden dienen:

- Wie können für Flüchtlinge Netzwerke gefunden werden?
- Wer kann unter so etwas unterstützen?
- Welche kreativen Wege können gefunden werden, um neue Vernetzungen einzuleiten?
- Wie kann zwischen haupt-, ehrenamtlichen Mitarbeitern und Flüchtlingen so etwas wie „Bündnismethodik“ entstehen, wenn es um Zusammenarbeit mit Schulen, Behörden, Kirchen usw. geht?

Hinweis

**„Elterliche und professionelle Präsenz – kluge Wege der Vernetzung“
Eine Tagung an der Universität Witten/Herdecke**

Mit Haim Omer, Arist v.Schlippe u.a.

2.-4.3.2017 an der Universität Witten/Herdecke

in Kooperation mit dem IF Weinheim, Institut für systemische Ausbildung und Entwicklung

Ein interessanter Artikel aus der App der Süddeutschen Zeitung:
Wissen, 07.05.2016

Psychologe Richard Tedeschi

Nach dem Trauma

=====

Interview von Michaela Haas

Seit vielen Jahren betreuen die beiden Psychologen Richard Tedeschi und Lawrence Calhoun von der Universität von North Carolina, Charlotte, Trauma-Überlebende, anfangs vor allem trauernde Eltern, dann Menschen, die ihren Lebenspartner verloren hatten, Schwerverletzte, Krebspatienten, Kriegsveteranen. Dabei hörten sie immer wieder eine überraschende Einsicht: Die Menschen sind an ihren schlimmen Erfahrungen auch gewachsen.

SZ: Was genau verstehen Sie unter posttraumatischem Wachstum?

Richard Tedeschi: So bezeichnen wir die positiven Veränderungen, die Menschen nach einem Trauma erleben. Das heißt nicht, dass das traumatische Ereignis an sich etwas Großartiges ist. Posttraumatisches Wachstum entsteht nicht aus dem Tod des geliebten Kindes, sondern aus dem langen, mühevollen und schmerzhaften Kampf der Eltern, den Verlust zu bewältigen. Selbst diese können sagen: "Ich hasse es, dass ich mein Kind verloren habe, aber ich mag den Menschen, der ich seither geworden bin, viel lieber als den Menschen, der ich vor dem Verlust war." Es kommt darauf an, was anschließend passiert, wie Menschen sich bemühen zu verstehen. Und es ist eine Auseinandersetzung. Ohne Auseinandersetzung lernt man nichts.

Zehn bis 15 Prozent der Trauma-Überlebenden leiden unter posttraumatischen Belastungsstörungen, Symptomen wie Flashbacks und Depressionen. Wie häufig ist posttraumatisches Wachstum?

Je nach den Umständen erfahren 30 bis 90 Prozent von Menschen zumindest einen Aspekt von Wachstum. Aber es ist sehr individuell: Wie schwer wog das Erlebnis? Wer war zur Unterstützung da? Wie sehr hat es das Leben verändert? Wie lange liegt es zurück? Nicht jeder wächst, und wir wollen nicht so verstanden werden, als seien traumatische Ereignisse etwas Gutes. In den Nachwehen eines Traumas wird Menschen die Vergänglichkeit des Daseins bewusster. Das verstört manche, andere bringt es dazu, sich auf das Wichtige zu besinnen. Das ist das Paradox: Menschen werden verletzlicher, aber stärker.

In welchen Bereichen wachsen Menschen am meisten?

Vor allem in fünf Hauptbereichen: persönliche Stärke, tiefere Beziehungen zu anderen Menschen, das Entdecken neuer Lebensperspektiven, Lebensfreude und Spiritualität. Kurz: Es ändern sich das Selbstbild von Menschen, ihre Beziehungen zu anderen und ihre Lebensphilosophie. Am häufigsten

beobachten wir, dass Menschen nach einer großen Krise das Leben viel mehr schätzen. Aber das Wachstum sieht bei jedem Einzelnen anders aus.

Wie haben Sie dieses Phänomen entdeckt?

Wir haben unsere ersten Studien in den Achtzigerjahren mit Trauernden gemacht und mit Menschen, die schwere körperliche Verletzungen erlitten hatten. Ursprünglich wollte ich wissen, was Menschen weise macht. Alte Menschen oder Menschen, die schwerste Dinge durchlebten, sind oft weise. Also haben wir mit ihnen gesprochen.

Können Sie Beispiele nennen?

Ein Klient sagte: "Ich bin wirklich froh, dass ich gelähmt bin." "Im Ernst?" fragte ich überrascht zurück. Einige erklärten, dass sie diese Wertschätzung nicht von Anfang an spürten, dann aber zu der Einsicht kamen: "Ich bin ein besserer Mensch als früher. Ich glaube nicht, dass ich diese positiven Veränderungen vorgenommen hätte, wenn mir das nicht passiert wäre." Eine Frau, Mitte 20, war früher Leistungsschwimmerin. Eine Hirnverletzung zerstörte ihre Motorik, sie kann sich nur mithilfe eines Gehgestells fortbewegen und findet sich nicht mehr in der Welt zurecht wie zuvor. Es fiel ihr schwer, damit fertigzuwerden, aber durch die Auseinandersetzung mit ihrer Behinderung gewann sie etwas anderes: enormes Mitgefühl für andere, und sie hat wertvolle Freundschaften geschlossen.

Ist posttraumatisches Wachstum das Gegenteil von posttraumatischem Stress?

Nein! Posttraumatischer Stress ist der Katalysator für emotionales Wachstum. Für viele Menschen bleibt viel Belastung zurück. Sogar wenn Menschen sagen können, sie hätten etwas gewonnen, bedeutet das nicht, dass nun alles in Ordnung ist oder dass sie das Erlebte nicht mehr als traumatisch betrachten.

Kritiker werfen Ihnen vor, dass Sie schwere Traumata schönreden und dass sich die Leute das Wachstum nur einbilden, um dem Trauma im Nachhinein einen Sinn zu geben.

Das ist ein Missverständnis. Die Kritiker, verbringen meist nicht viel Zeit mit Betroffenen. Denn diese leugnen gar nicht, dass sie harte Zeiten durchmachen. Sie sagen: "Es ist schwer." Also kann man über beide Seiten sprechen: wie schwer es ist und wie gut. Das Trauma an sich muss man konfrontieren, um es zu heilen.

Sehen Sie nicht die Gefahr, dass durch diese Studien Druck entsteht auf Menschen, die nicht mit ihrem Schicksal fertigwerden?

Das ist eine echte Gefahr. Weil Menschen auf diese Information sensibel reagieren, können sie dadurch entmutigt werden. Sie können zu dem Schluss kommen, dass die Leute nicht wirklich verstehen, was sie durchmachen. Deshalb erwähne ich meine Arbeit nie in unserer Gruppe für trauernde Eltern.

Aber wenn Menschen in der Gruppe von sich aus über Wachstumserfahrungen sprechen, dann unterstütze ich den Austausch. Viele Menschen kommen zu mir und sagen: "Ich glaube, mit mir stimmt etwas nicht. Ich habe in einem Buch über die Stufen des Traumas gelesen, ich sollte mittlerweile schon weiter sein, aber ich bin es nicht." Nein, mit Ihnen stimmt alles. Was nicht stimmt, sind all diese Informationen im Internet und in Büchern über den Prozess der Traumabewältigung. So einfach ist das nicht.

Hilft ein starker religiöser Glaube?

Glaube kann Halt geben, aber er hilft nur dann, wenn der Betroffene das Geschehene in sein religiöses Weltbild einordnen kann. Im Neuen Testament heißt es: "Wir frohlocken auch in unseren Bedrängnissen, wissend, dass Leiden Bewährung bewirkt, und Bewährung Charakter, und Charakter Hoffnung." Es kann aber ins Gegenteil umschlagen, wenn der Gott als strafend empfunden wird oder jemand keine Antwort findet auf die Frage: Gott, wie konntest du das geschehen lassen? Dann kommt zur existenziellen Krise zusätzlich eine spirituelle Krise.

Trauma bedeutet wörtlich "Wunde". Was verstehen Sie unter dem Begriff?

Der Standard-Diagnosekatalog für psychische Störungen definiert Trauma als Erlebnis von Ereignissen wie Vergewaltigung, Krieg und Gewalt, aber wir haben uns inzwischen davon abgewandt. Wir interessieren uns nicht so sehr für das Ereignis an sich, sondern für die emotionalen und psychischen Auswirkungen. Wir schauen, ob die Menschen in ihren Kernüberzeugungen erschüttert sind: Die Welt gerät aus den Fugen. Man beginnt, infrage zu stellen, wer man ist, welches Leben man lebt und welche Zukunft einem bevorsteht. Es ist also nicht zwingend etwas, was Menschen körperlich verwundet hat, oder wo der Tod im Spiel ist. Alle diese Dinge können sicherlich traumatisch sein, aber uns interessiert eher, wie sich ein Erlebnis auf einen Menschen, auf seine Denkprozesse und Überzeugungen auswirkt. Ein Beispiel: Es gehört zum Lebensverständnis der meisten Menschen, dass alte Leute sterben. Es ist also keine große Überraschung, wenn die Mutter mit 85 das Zeitliche segnet. Man ist traurig, man vermisst sie, und es ist eine emotional schwierige Erfahrung, aber niemand sagt: "Ich kann einfach nicht fassen, dass das passiert ist! Das ergibt keinen Sinn!" Es ist ein großer Unterschied, ob man seine Oma oder sein Kind beerdigt. Das eigene Kind zu verlieren stellt eine natürliche Ordnung auf den Kopf, die wir für gesetzt halten.

Kann es auch traumatisch sein, wenn einen der Lebenspartner verlässt?

Absolut. Für manche Menschen ist eine Scheidung eine Erleichterung. Manche akzeptieren eine Krebsdiagnose als Herausforderung und sehen in einem Kriegseinsatz ein aufregendes Ereignis. Andere Menschen empfinden diese Dinge als traumatisch. Einer meiner Klienten hat fortgeschrittenen Krebs, der wohl zu seinem Tod führen wird, aber er sagt, er könne damit umgehen. Er betont, das wirklich traumatische Ereignis seines Lebens sei seine Scheidung gewesen. Sie hat sein Leben zerschlagen. Trauma liegt im

Auge des Betroffenen.

Wenn Sie den Begriff so weit fassen, erlebt dann nicht jeder Mensch in seinem Leben Traumata?

Fast jeder erlebt scheußliche Dinge, aber nicht jeder wird in seinen Grundfesten erschüttert, und manche Menschen werden nicht traumatisiert.

Wann wird aus einer posttraumatischen Belastung eine Belastungsstörung?

Der psychiatrische Diagnosekatalog definiert posttraumatische Belastung als Störung, wenn ein Mensch nach sechs Monaten immer noch Symptome hat. Sechs Monate! Das ist doch lächerlich! Manchmal dauert es viele Jahre, sich mit einer schrecklichen Erfahrung auseinanderzusetzen. Aber immer mehr Menschen erkennen, dass diese sogenannte Störung in Wahrheit ein Ausdruck unserer Menschlichkeit ist. Wenn jemand mit achtzig Sachen gegen die Wand fährt, wird er viele gebrochene Knochen haben. Sagen wir dann, es liegt eine Knochenbruch-Störung vor? Sie sind verletzt. Genauso ist es mit Trauma-Betroffenen: Sie haben keine Störung, sondern sind durch das Erlebte verwundet; psychologisch verwundet, vielleicht moralisch verwundet. Der Begriff Störung passt für mich hier nicht.

Aber nicht jeder erlebt Wachstum. Was fördert es?

Wer die Dinge akzeptieren kann, an denen er nichts ändern kann, ist im Vorteil. Menschen, die Veränderungen nicht ablehnen, sondern sie frontal annehmen, die denken: Okay, das ist jetzt die Situation, was mache ich damit? Auch wenn die Situation ist, dass ich wahrscheinlich in einem Monat tot bin, was mache ich mit diesem Monat? Intellektuell mag das einleuchtend klingen, aber emotional ist das eine ganz andere Sache. Menschen, die ihre Gefühle und ihren Stress im Griff haben, können die Dinge reflektieren, statt einfach nur in Panik zu geraten. Um zu einer Wachstumsperspektive zu finden, muss man durch eine Phase intensiven Nachdenkens. Man muss das Erlebte in die eigene Lebensgeschichte integrieren lernen. Und die Hilfe anderer ist wichtig. Wenn das Umfeld für Wachstum aufgeschlossen ist und den Betroffenen in dieser Hinsicht unterstützt, dann ist es auch viel wahrscheinlicher, dass man daran wächst. Dann können auch ganze Familien, Gemeinschaften, Städte oder Länder Wachstum erleben.

Können auch Menschen Wachstum erfahren, die extreme Traumata überlebten, wie etwa Auschwitz?

Manchmal ist das Wachstum umso größerer, je schwerwiegender das Ereignis war. Wenn eine Katastrophe Ihre Welt erschüttert hat, warum sollen Sie dann nicht etwas Besseres aufbauen? Selbst unter den extremsten Umständen gelingt das manchen. In der Regel sind es aber die Menschen mit mittelschweren Erfahrungen, die am meisten wachsen.

Fast 90 Prozent aller Menschen erfahren mindestens ein Trauma im Leben. Wie können wir uns vorbereiten?

Indem wir uns nicht scheuen, Menschen nahe zu sein, die traumatische Erfahrungen gemacht haben und daraus lernten. Sie sind die Meister. Es gibt Studien, die zeigen, dass Krebspatienten und Überlebende von häuslicher Gewalt mehr Wachstum erfahren, wenn sie jemanden kennen, der selbst posttraumatisches Wachstum erlebt hat. Wenn dann ihnen etwas Schreckliches zustößt, haben sie Lehrer, und schon von Dingen gehört, die sie ausprobieren können. Das macht es nicht leicht, aber zumindest können sie bereits eine Struktur erkennen und sagen: Nun bin also ich dran. Okay. Warum soll ich nicht auch mal drankommen?

Ein Zugang – überall einloggen (Android, iPhone, iPad, Windows 8). Jetzt 14 Tage gratis testen unter www.sz.de/apptesten

NETZWERKARBEIT

Netzwerkarbeit („Netzwerken“) gibt Antworten auf **drei Ebenen**:

1. Wie können (insb. kommunale) Infrastrukturen ermöglicht, entwickelt, stabilisiert und ggfs. modifiziert werden, die es Menschen selbst erlaubt, soziale Unterstützung zu gewährleisten?
→ **Netzwerken als intermediäre professionelle Leistung**

2. Welche Netzwerkstrukturen zwischen professionellen Akteuren bzw. Institutionen müssen entwickelt werden, um eine lebensweltnahe Lebensbewältigung unterstützen zu können?
→ **Netzwerken als intraprofessionelle Leistung**

3. Welche Aspekte bedürfen im Dialog mit den Subjekten in der Lebenswelt der Entwicklung, damit soziale Unterstützung gegeben werden kann?
→ **Netzwerken als professionelle Fallarbeit**

Netzwerke stellen im Kontext Sozialer Arbeit insbesondere Ressourcen sozialer Unterstützung - emotional, kognitiv, interaktiv - zur Verfügung, daher:

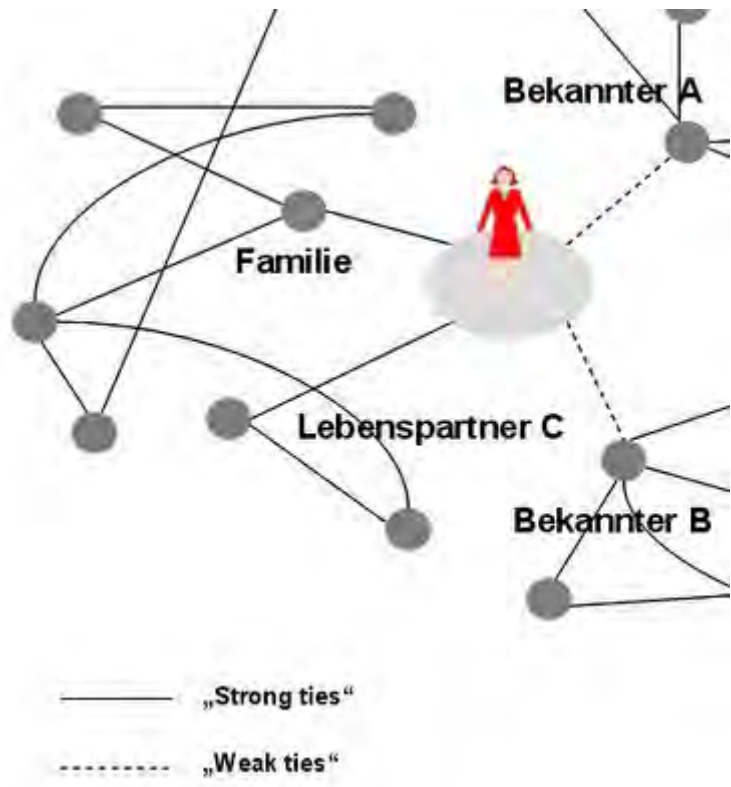
- Natürliche wie künstliche Netzwerke entwickeln sich dynamisch. Ihr „Status“ wie ihre Veränderungen sind **netzwerkanalytisch** zu betrachten.
- Sozialen kommt die Aufgabe zu, den Subjekten bei der **Nutzung** (bzw. Akquise, Entwicklung, Stabilisierung, Reaktivierung) der in Netzwerken eingelegten Ressourcen Unterstützung zu geben.
- Ihr **intermediärer Zugang** verlangt hierbei die Entwicklung eigener (organisationsabhängiger und persönlicher) Netzwerke, um selbst Netzwerkarbeit leisten zu können.

Quelle:

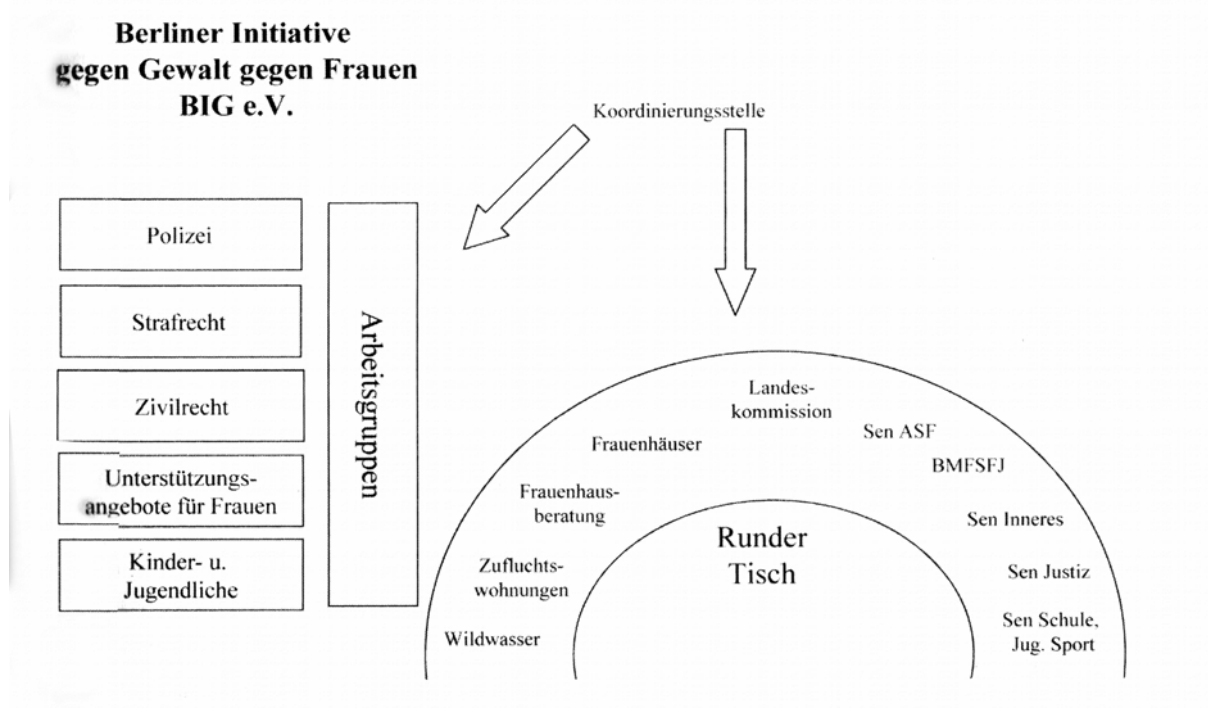
Wendt, P.-U. (2010). Grundzüge der sozialen Netzwerkarbeit. Unterlagen zur Vorlesung.

Netzwerkarten

Bsp. primäres Netzwerk



Bsp. Profinetzwerk



NETZWERKARTEN UND LEISTUNG VON NETZWERKEN

Arten von Netzwerken

Es gibt verschiedene Netzwerkarten, die aus unterschiedlichen Beziehungsformen resultieren. Grundsätzlich kann zwischen **natürlichen** und **künstlichen Netzwerken** unterschieden werden.

In den natürlichen Netzen sind **soziale Ressourcen** gebündelt. Familie, Freundeskreis und beispielsweise vertraute KollegInnen stellen dabei das *primäre Beziehungssystem* dar, welches nicht organisiert ist und einen informellen Charakter aufweist. Hier spielen vor allem die Vermittlung von Gefühlen, Aufbau von Vertrauen und gegenseitige Unterstützung eine Rolle. Auch sogenannte *sekundäre Netzwerke* sind den natürlichen Netzen zugeordnet, in den Zugehörigkeit, z.B. zu einer Nachbarschaft, oder Mitgliedschaft, z.B. in einem Verein, die Grundlage für Vernetzung bilden.

Daneben existieren künstliche Netzwerke, auch tertiäre Netzwerke genannt, die sich durch die Bündelung von **professionellen Ressourcen** auszeichnen. Hier sind zwei Ausprägungsformen zu finden: *marktbezogene Kooperation* (z.B. in der Automobilindustrie) und *professionell begründete Vernetzung* im gemeinnützigen dritten Sektor (z.B. Stadtteilnetzwerk von Einrichtungen der Sozialen Arbeit). Kennzeichnend für künstliche Netzwerke ist die Suche nach Informationsaustausch, nach Möglichkeiten zur Bildung von Koalitionen und Koordination von Aktivitäten.

Natürliche Netzwerke			Künstliche Netzwerke	
<u>Primäre Netzwerke</u>	<u>Sekundäre Netzwerke</u>		<u>Tertiäre Netzwerke</u> <u>Professionelle/intermediäre Akteure</u>	
nicht organisiert	gering organisiert	stark organisiert	gemeinnützig Dritter Sektor	Märkte
informelle Kreise	kleine Netze	größere Netze	Non-Profit-Kooperation	marktbezogene Kooperation
z.B. Familie, Verwandte, Freunde, Kollegen	z.B. Selbsthilfekreise, Nachbarschaftsnetze, Vereinsfreunde	z.B. Vereine, Organisationen	z.B. Akteure im Stadtteil/Raum (z.B. Jugendhilfe, Kultur)	z.B. Produktionsnetz Automobilindustrie, Händlerverbund

Leistung von Netzwerken

Akteure im Netzwerk sind teilautonom, d.h. sie sind weder unabhängig noch einseitig abhängig, sondern befinden sich in *wechselseitiger Abhängigkeit*. Beziehungen sind flexibel und zeichnen sich durch Gegenseitigkeit aus. Zudem erleichtern sie *Zugänge* zu anderen Akteuren. Es eröffnen sich eine Vielzahl von Wegen, an Informationen und Güter zu kommen, über die man selber nicht verfügt.

Den Anreiz machen die *Tauschmöglichkeiten* aus. Das Sozialkapital ist nicht an einzelne Akteure gebunden, sondern resultiert aus den Beziehungen *zwischen* den Akteuren, die den Charakter von „Vermögen“ annehmen. Auf Grundlage von *Vertrauen* gehen die Akteure gegenseitige Verpflichtungen ein.

Netzwerke sind durch gemeinsame Grundüberzeugungen in der Form von *Leitwerten* gekennzeichnet, woraus eine Identität entsteht („Wir-Gefühl“). Demnach sind Netzwerke ein *zentraler Integrationsmechanismus*, um an der Gesellschaft partizipieren zu können.

Quelle:

Schubert, H. (2003). www.sozialraummangement.de

PROFINETZWERKE nach Früchtel et.al. (2007)

Tertiäre Netzwerke: Ressourcen, die (soziale) Einrichtungen durch Verbindung und gezielte Kooperation mit anderen Fachstellen und Berufsgruppen einbringen können.

Institutionalisierte Netzwerkbeziehungen = wichtige Spielart der Kooperationspraxis:

- Überwindung von Konkurrenz
- Antwort auf Spezialisierungen
- organisatorische "Korrektur der Webfehler" durch Spezialisierungen wie Vervielfachung von Einzeldiagnosen oder Schnittstellenproblemen
- Brücken, die Vielfalt zu einem effektiven und effizienten Verbund vernetzen

Formen

- **Stadtteilarbeitskreise**
aller professionellen, sozialen und kulturellen Einrichtungen des Stadtteils/ Quartiers/Sozialraums, um gemeinsame Interessen im Stadtteil herauszufinden und Abstimmung von Angeboten voranzutreiben
- **Zielgruppen- oder themenspezifische Arbeitskreise**
aller Einrichtungen, welche z.B. Angebote für MigrantInnen attraktiver machen wollen und für ihre Adressatengruppe ein breiteres Spektrum an fachlicher Komplexität entwickeln (wie auch psychosoziale Arbeitskreise, kriminalpräventive Vernetzung, interinstitutionelle AGs wie nach § 78 KJHG)
- Netzwerke als **Brückeninstanzen**
Einrichtungen und Organisationen ganz unterschiedlicher Logik kommen für ein Thema am „runden Tisch“ zusammen, um gemeinsam Lösungen für ein soziales Problem zu finden und zu installieren (z.B. Initiative gegen Gewalt gegen Frauen)

Potentiale

Einrichtungen, die in Netzwerken zusammenarbeiten, erschließen sich neue Handlungsspielräume und vervielfachen ihre Ressourcen.

- **Netzwerke können als Gestalter aktiv sein, in Form**
 - gemeinsamer Projekte, Maßnahmen und neuer Einrichtungen
 - einer Lobby- und Fürsprecherfunktion im Rahmen kommunaler Sozialpolitik
 - der Erweiterung des Zuständigkeits- und Kompetenzbereiches über das Nur-Soziale hinaus
- **Profi-Netzwerke verbessern die Verzahnung von Dienstleistungen**
 - effektiver als unverknüpfte Einzelangebote
 - sinnvolle Leistungsketten ohne Überschneidungen, Widersprüche und Verfestigungen
 - Bürger haben faktische Wahlmöglichkeiten zw. Angeboten, die sich sinnvoll ergänzen
- **Profinetzwerke bieten Synergie-Effekte und Effizienzsteigerungen**
 - Ressourcen (vor Ort) bündeln und einbringen
 - Koordinierungsvorteile, die Ressourcen sparen und Prozesse beschleunigen
 - Freiräume für Profis
 - Potenzierung von Handlungsmöglichkeiten
 - Vervielfältigung des Sozialen Kapitals
- **Profinetzwerke haben eine überlegene Verhandlungsposition**

- starke und attraktive Partner für z.B. Vertretern der Kommunalpolitik
- gebündelte Interessen und Argumente
- verkürzte Kommunikations- und Abstimmungswege
- **Garant für Nachhaltigkeit**
 - meist kontinuierliche Aktivität und Mitgestaltung
 - schulen und setzen soziale, organisatorische und politische Kompetenzen frei
 - Potential, kurzfristig angelegte Förderprogramme zu überdauern
- **Netzwerke als Teil kooperativer Demokratie**
 - oft nicht (nur) gesetzlich festgeschrieben, sondern freiwillig zusammengekommen
 - dialogisch orientiert und auf kooperative Problemlösung angelegt
 - meist an Politikformulierung und/oder –umsetzung beteiligt

Erfolgsfaktoren

Erfolgreiche Vernetzung geschieht auf mehreren Ebenen:

1. Ebene der Information und Verständigung

Eine Basis der Zusammenarbeit ist die Transparenz über Arbeitsinhalte und –formen. Es geht um das Erproben einer gemeinsamen Verantwortung, wobei die Grenzen dessen nicht verwischt werden dürfen, sondern erkannt benannt werden müssen. Zentral ist auch die Anerkennung, dass man gegenseitig auf die Wirklichkeitsbeschreibungen der anderen Kollegen und Einrichtungen angewiesen ist.

2. Ebene der Organisation

Der Status der MitarbeiterInnen in den Vernetzungsgremien muss geklärt werden: Wann haben die MitarbeiterInnen Vertretungsbefugnis, wann muss Einwilligung eingeholt werden? Die Teilnahme sollte zudem eine strategische und konzeptionelle Entscheidung der Organisationsspitze.

3. Ebene der Argumentation

Ein Profinetzwerk kann sich anspruchsvollere Ziele setzen als eine einzelne Einrichtung: Informationen, Begründungen, Kompetenzen, Zugangsmöglichkeiten usw. werden gebündelt. Hierbei muss akzeptiert werden, dass nicht jeder Vertreter/jede Organisation bei jedem Thema eine aktive Rolle spielt.

4. Ebene des Handelns im Sozialen Raum

Profinetzwerke sind erfolgreich, wenn es gelingt, Angebote aufeinander abzustimmen, kleinere Projekte gemeinsam durchzuführen, Lücken zu füllen statt zu konkurrieren, Ressourcen wie Räume, Programme und Arbeitszeit auszutauschen oder zusammenzulegen. Zudem besteht die Möglichkeit, auf die Kommunalpolitik einzuwirken.

Konkurrenz zur Betroffenen-Beteiligung

Es besteht die Gefahr, dass Profinetzwerke sich gegenüber Einflüssen von außen abschotten; Selbsthilfegruppen oder aktive BürgerInnen könnten dann gegenüber der Politik den Kürzeren ziehen. Auch Vorurteile und Bilder über Klienten können weitergegeben, eigene fachliche Strategien bestätigt und gegen Innovationsdruck geschützt werden. Von daher ist eine ständige Selbstüberprüfung und eine konsequente Rückbindung an Prozesse der Betroffenenbeteiligung nötig.

Quelle:

Früchtel, Frank, Cyprian, Gudrun, Budde, Wolfgang, 2010, 2. Auflg. Sozialer Raum und Soziale Arbeit. Textbook. Theoretische Grundlagen. Wiesbaden.

