

# Didaktische Bausteine und Übungen zur Klinischen Sozialarbeit in der Lehre

Hrsg. Helmut Pauls, Johannes Lohner,  
Ralph Viehhauser

**Baustein:**  
**Ressourcen und protektive Faktoren**  
**Übung zur Bedeutung und zum Gewicht von**  
**Schutzfaktoren in der psychosozialen Fallarbeit**

Gernot Hahn



[www.zks-verlag.de](http://www.zks-verlag.de)



Baustein:

Ressourcen und protektive Faktoren – Übung zur Bedeutung und zum Gewicht von Schutzfaktoren in der psychosozialen Fallarbeit

Autor:

Gernot Hahn

## 1. Grundlagen, Absichten und Ziele

Ressourcenorientierung und der Salutogeneseansatz (Antonovsky 1997) haben sich zu Grundparadigmen in der psychosozialen Fallarbeit entwickelt. Besonders in der Arbeit mit schwer belasteten Zielgruppen kommt es darauf an, nicht nur in der Abwehr belastender Risikoaspekte zu verharren, sondern zu versuchen vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen der Klienten zu benennen, zu fördern und für die Lösung von Problemen zu nutzen. Desweiteren sollen externe Schutzfaktoren zur Bewältigung von Problemlagen aktiviert werden (Welter-Enderlin & Hildenbrand 2006). Ressourcenbewusstsein und –aktivierung nehmen eine zentrale Rolle bei der Gestaltung nachhaltiger Präventionsansätze ein. Der Zusammenhang zwischen subjektiv wahrgenommener Belastung und dem Bewusstsein vorhandener Bewältigungsmöglichkeiten wird seit langem diskutiert, die Auswirkungen auf Stressbewältigung und psychosoziale Gesundheit gelten als belegt (Antonovsky 1997, 140). Dagegen werden Ressourcenverlust, -schwäche oder der unangemessene Einsatz von Ressourcen als Negativaspekte bei der Problembewältigung beschrieben (Hobfoll & Buchwald 2004). Mit dem Ressourcenbegriff wird der Hauptfokus der Sozialen Arbeit auf ihre Klientel benannt, aus dem sich eine Vielzahl methodischer Ansätze in der direkten Praxis, darüber hinaus aber auch in der Sozialpolitik entwickeln lassen (Knecht & Schubert 2012).

Grundlage für eine Ressourcen orientierte Haltung und Arbeitsweise ist die Fähigkeit, die Bedeutung und das Gewicht von Ressourcen und Schutzfaktoren erkennen zu können, sie diagnostisch zu erfassen, ihre Struktur und Positionierung wahrzunehmen und geeignete Methoden und Techniken zu deren Förderung und Weiterentwicklung zu beherrschen. Neben der Vermittlung der theoretischen Konzepte und zentraler Befunde der Resilienzforschung kommt es auch darauf an, einen erfahrungsbasierten Zugang zu dieser Thematik anzubieten. Die TeilnehmerInnen der Übung sollen dazu befähigt werden Ressourcen und Schutzfaktoren vor dem Hintergrund der eigenen Lebensgeschichte wahrzunehmen, zu beurteilen und zu kommunizieren. Durch den Selbsterfahrungsaspekt der Übung soll ein Zugang zur bio-psycho-sozialen Verschränkung von inneren und äußeren Schutzfaktoren, internalen und externalen Ressourcen, deren wechselseitige Beeinflussung und deren Auswirkungen auf die (eigene) Problembewältigung ermöglicht werden. Die Teilnehmer sollen dadurch eine vertiefte und reflektierte Haltung in Bezug auf diese Thematik entwickeln und sensibilisiert werden. Die Übung dient als Vorbereitung und Einführung zur Vermittlung der theoretischen Grundlagen des Themenbereichs „Ressourcen, Schutzfaktoren, Salutogenese, Resilienz“.

## 2. Durchführung / Instruktion

### Schritt 1 (20 Min.)

Nach einer kurzen Einführung (Ressourcenorientierung und –förderung, Selbsthilfeaspekte, Empowerment, Belastung und Belastungsbewältigung) werden die Teilnehmer zu einer Übung eingeladen, in der sie sich mit eigenen Belastungserfahrungen und deren Bewältigung beschäftigen sollen. Die Übung erfolgt zunächst in Einzelarbeit (30 Min.). Dazu wird folgende Instruktion gegeben:

1. Erinnern Sie eine persönliche Belastungssituation, eine besondere Herausforderung oder Krise in ihrem Leben. Notieren Sie für sich die genauen Umstände dieser Situation und was Sie dabei als Belastung oder Herausforderung erlebt haben und in welcher Situation Sie dieser Belastung begegnet sind.
2. Benennen Sie welche Fähigkeiten, Umstände oder Personen Ihnen (aus heutiger Sicht) bei der Bewältigung dieser Belastung oder Krise geholfen haben. Wie ist es Ihnen gelungen die Krise zu überwinden? Notieren Sie diese Aspekte ebenfalls.
3. Wenn Sie möchten berichten Sie im Plenum über Ihre Belastungserfahrung (entscheiden Sie selbst in welchem Umfang Sie die Darstellung gestalten möchten) und über das, was Ihnen bei der Bewältigung geholfen hat.

### Schritt 2 (60-80 Minuten)

Die TeilnehmerInnen berichten in der Gruppe über ihre individuellen Belastungs- und Bewältigungserfahrungen. Parallel dazu werden die genannten Aspekte (Belastungserfahrung, Bewältigungsmerkmale) von der Gruppenleitung in einer zweiseitigen Tabelle (Overheadfolie oder Powerpoint) protokolliert. Es entsteht eine für alle sichtbare Liste von Belastungserfahrungen und deren Bewältigungsmerkmale.

Belastungserfahrung	Bewältigungsaspekte
z. B. schwere Erkrankung und längerer Klinikaufenthalt	z. B. tägliche Besuche von Freunden oder Familienangehörigen
z. B. Tod eines Angehörigen	z. B. Zusammenhalt der Familie, Verständnis der Arbeitskollegen
...	...

Verwenden Sie ausreichend Zeit (je Teilnehmer 5-10 Minuten) um die persönlichen Erfahrungsberichte angemessen zu berücksichtigen und zu würdigen. Besprechen Sie ausführlich, welche Bedeutung die Belastungserfahrung für den Erzähler hatte/hat. Fokussieren

Sie besonders auf die erkennbaren Ressourcen, Schutzfaktoren und Bewältigungsaspekte. Welche Qualität und Intensität hatten/haben die einzelnen Merkmale, was wurde als besonders hilfreich erlebt? Warum? Berücksichtigen Sie nach Möglichkeit alle Einzelberichte um alle TeilnehmerInnen zu integrieren. Legen Sie den Fokus dabei auf sich wiederholende Erfahrungen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Erfahrungen in der Gesamtgruppe. Die Fragestellung kann noch um den Punkt „weitere Entwicklung nach der Belastungsbewältigung, Überwindung der Krise“ ergänzt werden, um auf die Entwicklungschancen nach Bewältigungserfahrungen (Selbstwirksamkeit, Resilienzstärkung, Belastungswahrnehmung etc.) zu fokussieren. Dafür sind weitere 30 Minuten Gruppenarbeit einzuplanen.

### Schritt 3 (45 Minuten)

Am Ende der Einzelberichte haben Sie eine Liste der Belastungssituationen und Bewältigungsaspekte erstellt. Nutzen Sie diese Auflistung um sie weiter zu bearbeiten und zu differenzieren. Z. B. können die genannten Ressourcen und Widerstandsfaktoren in einem mehrdimensionalen Raster zur Erfassung internaler und externaler Belastungs- und Bewältigungsmerkmale (Pauls 2013, 205f) erfasst werden. Anhand dieser grafischen Darstellung kann dann weiter differenziert werden: stark und schwach wirksame Faktoren, Synergieeffekte zwischen inneren und äußeren Bewältigungsmerkmalen, Einzelressourcen. Dieser Schritt kann in der Gesamtgruppe, oder in Arbeitsgruppen durchgeführt werden (20 Minuten). Als weitere Differenzierung kann die Wirksamkeit von Schutzfaktoren im Kontext individueller Rahmenbedingungen und Merkmale erfolgen. Ressourcen und Schutzfaktoren sind nicht global zu benennen, hängen von den individuellen Merkmalen einer Person ab. Erweist sich z. B. der Aspekt „intellektuelle Fähigkeiten“ in einem Fall als Ressource (Verstehen und Zuordnen können), kann er bei einer anderen Person (als Abwehrmechanismus) eher einen Risikoaspekt darstellen. Mit Bezug auf das Konstrukt des Kohärenzgefühls bei Antonovsky kann in den Zusammenhang „Quellen generalisierter Widerstandsressourcen“ und „Generalisierte Widerstandsressourcen“ (Antonovsky 1997, 43f) eingeführt werden.

### Schritt 4 (15 Minuten)

Schließen Sie die Übung ab. Fragen Sie nach noch offenen Gefühlsanteilen, die aufgrund der Schilderung eigener Erfahrungen noch bestehen können. Leiten Sie abschließend zum nächsten Themenblock über, z. B. eine sich anschließende Einheit zur Einführung in das Salutogenesekonzept, wesentliche Befunde der Resilienz- und Stressbewältigungsforschung etc.

## 3. Erfahrungen und weiterführende Hinweise

Der hier skizzierte Übungsablauf wurde bislang ca. 25-mal durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass die Bereitschaft persönliche Belastungserfahrungen und deren Bewältigung in die

Gruppenarbeit einzubringen vom Bekanntheits-/Nähegrad in der Gruppe und vom Ausbildungsrahmen der konkreten Fortbildungsgruppen anhängt. Die Übung erwies sich insgesamt als gut durchführbar und wurde von den TeilnehmerInnen gut angenommen. Eine Einschränkung ergab sich im Ausbildungsrahmen von Bachelorstudiengängen, wo häufig eine größere Scheu vor Übungen mit Selbsterfahrungscharakter zu beobachten war. Diese bezog sich weniger auf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Erfahrungshintergrund (Einzelarbeit), sondern eher auf die Darstellung der Ergebnisse im Gruppenkontext, was jedoch durch intensivere Motivationshilfe und Unterstützung, teilweise auch durch beispielhafte Schilderungen durch die Seminarleitung kompensiert werden konnte.

Die bislang entstandenen Gruppenprotokolle verweisen u. a. auf folgende Belastungserfahrungen: Tod eines nahen Angehörigen, Trauer, berufliche Veränderung, gesellschaftliche Angriffe und Abwertung, intellektuelle Belastung/Überforderung, emotionale Überforderung, Verlust sozialer Bezüge (Umzug, Trennung), Einsamkeit, Gewalterfahrung, Militärdienst, Unfallgeschehen, gesellschaftlicher Wandel, Krankheit/gesundheitliche Probleme/Unfall, Trennung/Verlust und berufliche Krisen...

Die Schilderungen der jeweiligen Belastungserfahrungen erfolgten teils sehr detailliert unter hoher emotionaler Beteiligung, teilweise eher allgemein-abstrakt und distanziert. In der Moderation dieser Schilderungen kommt es darauf an, den Erfahrungsgehalt der persönlichen Erfahrungen in dem Umfang benennbar (und in der Gruppenarbeit erfahrbar) zu machen, dass die individuelle Bedeutung dieser Erfahrungen nachvollziehbar und für die anschließende Beschäftigung mit Theorieinhalten anschlussfähig wird. Die Moderation hat, je nach Darstellungsintensität, begrenzende und fördernd-ermutigende Anteile.

An Bewältigungsaspekten/Ressourcen wurden u. a. folgende Erfahrungen berichtet: Partnerschaft, Beziehung, Verlust als Chance (kognitive Neubewertung), Freunde, ökonomische Mittel/Unterstützung, instrumentelle Hilfen, Beratung, Sinnsuche, Beten, Entscheidungssicherheit, Familie, Kognitionen, Selbstsorge, Beruf, sinnvolle Inhalte, Therapie, Widerstandsfähigkeit, Ersatz-Bezugspersonen, Lebenserfahrung, Pläne machen, Spaß, Kreativität, Gefühlsausdruck, Reflektion durch praktisches Tun, „das Leben geht weiter“, Widerstand leisten, Austausch, Kampfgeist, innere Haltung, Bewegung, Offenheit, „es wird wieder gut“...

Die Benennung der als förderlich und hilfreich erlebten Bewältigungsaspekte erfolgte auf, im Vergleich, unterschiedlichem Niveau. Einige TeilnehmerInnen dieser Übung verfügten bereits über entsprechende Grundkenntnisse und konnten ihre persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen entsprechenden (passenden) Fachbegriffen zuordnen. Andere Berichte zeichneten sich eher durch eine individuelle, am Erleben und Erinnern orientierte, stark emotional geprägte Sprache und eine sehr ausführliche Darstellung aus. Beide Schilderungsformen bedürfen einer

---

moderierenden Verbindung i. S. Abstraktion und Zusammenfassung oder Benennung der persönliche Beteiligung/Anteile, je nach Schwerpunkt und Ausrichtung der Schilderungen.

Als ideale Gruppengröße hat sich eine Stärke von 10-12 TeilnehmerInnen erwiesen. Diese Teilnehmerzahl produziert erfahrungsgemäß eine ausreichend große kritische Masse an Input, um einen umfangreichen Querschnitt an Belastungserfahrungen und -bewältigungsaspekten zu erreichen. Bei größeren Gruppen ergibt sich ein erheblicher Zeitaufwand, um die Berichte aller Teilnehmenden zu integrieren.

In Einzelfällen haben sich TeilnehmerInnen mit stark belastenden persönlichen Erfahrungen beschäftigt (Gewalterfahrung, Missbrauchserfahrung), wodurch sich eine intensive individuelle Dynamik und entsprechende Auswirkungen auf das Gruppengeschehen ergeben haben. Solche Phänomene bedürfen einer intensiven Berücksichtigung und Bearbeitung, ggf. unter Unterbrechung der Gruppenübung (Auszeit), wodurch der Fortschritt des Gesamtablaufs gebremst werden kann. Je nach Gruppenzusammensetzung und Belastungsgrad kann einleitend darauf hingewiesen werden, dass die hier skizzierte Übung Selbsterfahrungsanteile enthält und mit der persönlichen (Wieder)begegnung mit diesen Themen verbunden ist, eine entsprechende Auswahl der Inhalte (im begrenzten Rahmen dieser Gruppenübung) sinnvoll ist. Ein abschließendes Gesprächsangebot für spezielle Fragestellungen oder Belastungssituationen die im Rahmen der Gruppenarbeit entstehen sollte ermöglicht werden.

Fortführung der Gruppenergebnisse: Die im Rahmen dieser Gruppenübung erarbeiteten Ergebnisse können und sollen in der anschließenden Vermittlung von Theorieinhalten aufgegriffen und als illustrierende Beispiele verwendet werden, wodurch eine Verknüpfung intellektueller Lernprozesse mit erfahrungsbasiertem Wissen (vgl. Bolder & Dobischat 2009) erreicht werden soll.

## Literatur

Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt  
Bolder, A. & Dobischat, R. (Hrsg.) (2009): Eigen-Sinn und Widerstand. Kritische Beiträge zum Kompetenzentwicklungsdiskurs. Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften

Hobfoll, S. & Buchwald P. (2004): Die Theorie der Ressourcenerhaltung und das multiaxiale Copingmodell – eine innovative Stresstheorie. In: Buchwald, P., Schwarzer, Ch. & Hobfoll, S (Hrsg.): Stress gemeinsam bewältigen – Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping. Göttingen, Hogrefe: S. 11-26

Knecht, A. & Schubert, F.-Ch. (2012) (Hrsg.): Ressourcen im Sozialstaat und in der Sozialen Arbeit. Zuteilung, Förderung, Aktivierung. Stuttgart: Kohlhammer

Pauls, H. (2013): Klinische Sozialarbeit. Grundlagen und Methoden psycho-sozialer Behandlung. Weinheim & München: Juventa

## Autorenangabe

Dr. Gernot Hahn, Jahrgang 1963, Diplom Sozialpädagoge (FH) Diplom Sozialpädagoge/Soziale Therapie (Univ.) Praxis, Forschung und Lehre Klinischer Sozialarbeit und Sozialtherapie, mit Schwerpunkt forensische Psychiatrie; Geschäftsführer der Zentralstelle für Klinische Sozialarbeit (ZKS).

[www.gernot-hahn.de](http://www.gernot-hahn.de)