

Ressourcen einschätzen, nutzen und sich gegenseitig stärken

von Eileen Moritz

Vortrag im Rahmen der Tagung des Weibernetz e.V.: Mit Kraft und Energie
Herausforderungen begegnen vom 10. - 11. Mai 2009

(nach Power-Point Vorlage)

Was sind eigentlich Ressourcen?

Öl, Wasser, Schätze, Liebe, Zugehörigkeit, Wissen / Bildung, Gefühle, Geld,
Beziehungen

Was fällt Ihnen noch ein?

Eine **Ressource**:

- „Mittel, Quelle, eine Hilfsquelle“
- Eine Ressource kann ein materielles oder immaterielles Gut sein.
- Meist werden unter Ressourcen Betriebsmittel, Geldmittel, Boden, Rohstoffe, Energie oder Personen verstanden. In der Psychologie auch Fähigkeiten, Charaktereigenschaften oder eine geistige Haltung; in der Soziologie auch Bildung, Gesundheit und Prestige.

Ressourcen sind wertvoll!

Was wir alle aus der Definition ableiten können ist, dass Ressourcen etwas Wertvolles und Kostbares sind. Etwas, was wir entdecken, finden, bergen, fördern, schützen und uns aneignen wollen.



Ökonomie

In der Ökonomie werden als Ressourcen typischerweise betrachtet:

Arbeit, Boden, Umwelt und Kapital.

Dazu zählen natürliche Rohstoffe, Energiequellen oder auch gesellschaftliche Werte, wie Ausbildung oder Forschung.

Soziologie

Die Soziologie benennt neben den ökonomischen Ressourcen auch kulturelle Ressourcen, die den sozialen Status einer Akteurin in einer gegebenen Gesellschaft beeinflussen.

Die Erlangung der Ressource *individuelles soziales Kapital* verlangt eine Investition in soziale Beziehungen.

Das Netzwerk als Ressource hat die positive Auswirkung von gesteigertem Informationsfluss und vergrößertem individuellen Einfluss. Das soziale Netzwerk dient als ein soziales „Zeugnis“ des Individuums und als soziale Unterstützung und Bestätigung. Dabei spielen unter anderem die hierarchische Position (als struktureller Faktor) und die Stärke der Bindungen (als individueller Faktor) eine Rolle.

Psychologie

Ressourcen sind innere Potentiale eines Menschen. Sie betreffen z.B. Fähigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken, die oftmals gar nicht bewusst sind.

In der Psychotherapie gelten Ressourcen als Kraftquellen und werden genutzt, um Heilungsprozesse zu fördern.

Therapie und Beratung kann insgesamt ressourcenorientiert angelegt sein und ganz gezielt bestimmte Ressourcen hervorheben und festigen.

Für was brauchen wir innere / psychische Ressourcen?

Ressourcen sind Schutzfaktoren, die sich im Laufe unserer Entwicklung ausbilden. Sie können zusammen definiert werden als positive Potentiale / Energien,

die wir

- zu einer angemessenen Lebensgestaltung
- zur Befriedigung unserer Bedürfnisse
- und zum Erreichen persönlich bedeutsamer Lebensziele
- und auch bei der Bewältigung von kritischen Lebensereignissen und täglichen Ärgernissen brauchen.

Seelische Ressourcen sind:

- Bindungsfähigkeit,
- Empathiefähigkeit,
- Ambiguitätsfähigkeit,
- Optimismus,
- Selbstwirksamkeit,
- seelische Widerstandsfähigkeit,
- Kohärenzsinn.



Seelische Widerstandsfähigkeit:

- Glaube an die Kontrolle über die eigene Lebenssituation: „Von meinen Fähigkeiten hängen Veränderungen ab!“
- Ein hohes Engagement für Pläne und Handlungen.
- Die Suche nach Herausforderungen in neuen Situationen und darin eine Chance zu sehen.

Kohärenzsinn

ist ein beständiges Grundvertrauen darin, dass innere und äußere Stressfaktoren strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind:

Verstehbarkeit

- jede über Ressourcen verfügt, stressreiche Situationen auch mit Hilfe anderer zu bewältigen:

Handhabbarkeit

- Anforderungen meines Lebens Herausforderungen darstellen, die es Wert sind sich ihnen zu stellen:

Sinnhaftigkeit

Selbstwirksamkeit oder...

„...ich kann mit meinem Denken, meinem Fühlen und meinem Handeln etwas bewirken!“

Die Quellen dafür sind:

1. konkrete Leistung (direkte Erfahrung)
2. stellvertretende Erfahrungen (indirekte Erfahrung)
3. verbale Überzeugungen (symbolische Erfahrung)
4. emotionale Reaktionen (Gefühlsregungen)

Soziales Netzwerk als Ressource.

- Information und Mittelvergabe.
- Ähnlichkeit und Zugehörigkeit.
- Verpflichtung, Geben und Nehmen.
- Zufriedenheit mit der Unterstützung im Netzwerk.
- Anzahl und Dauer der Kontakte.
- Bindung, Empathie, Ambiguität.

Ambiguitäts - Fähigkeit

„...nicht entweder oder, sondern sowohl als auch“. Ambiguität ist die Zweideutigkeit, der Doppelsinn.

Es ermöglicht uns:

- Akzeptanz gegenüber sozialen Konflikten.
- Die Fähigkeit zu Entscheidungen.
- Toleranz gegenüber nicht vorhersehbaren Entwicklungen.
- Geringe Rollenstereotypen.
- Offenheit für Erfahrung.

Zu den geistigen Ressourcen zählen:

Problemlösungsfähigkeit, spezielle Begabung, Kreativität, hohe Selbstwertschätzung, gute Selbstkontrollfähigkeit.

Zu den biologischen Ressourcen zählen:

Ausgeglichener Biorhythmus, Regenerationsfähigkeit, psychovegetative Belastbarkeit.

Behinderung als Ressource?!

- Andere Erfahrungen machen als andere.
- Kämpferische Talente weiterentwickeln.
- Handwerkliche /technische Talente entwickeln.
- Mitleidbonus bewusst einsetzen und ausschöpfen.
- Erhöhte Menschenkenntnisse.
- Höheres Körperbewusstsein, bewusster Umgang mit Körperlichkeit.
- Interessante Begegnungen zu haben.
- Die eigenen Organisationstalente zu stärken.
- Schöne Vorträge zu hören, schöne Seminare zu besuchen, schöne Schifffahrten zu machen.
- Die Notwendigkeit / die Chance seine Kreativität einzusetzen.
- Anerkennung (ich weiß, es nervt uns alle) zu erhalten für Alltäglichkeiten wie Autofahren, backen...
- Etwas Besonderes zu sein.
- Gelegenheit zu haben, aus dem Wertesystem und den Schönheitsidealen auszusteigen und dann alle mit unserer individuellen Schönheit zu überstrahlen !



Was macht stark?

erreichte Ziele!

z.B. die Behindertenrechtskonvention, im Besonderen der Artikel 6

neue Ziele!

Die Behindertenrechtskonvention als Ressource für neue Impulse für die nun kommende Arbeit – die Umsetzung des Übereinkommens!

Was stärkt uns in der politischen Arbeit?

- Eine gehörige Portion Zorn, über die noch immer bestehenden Vorurteile und Benachteiligungen, die uns soviel Arbeit an Bewusstseinsbildung bescheren!
- Und eine gehörige Portion Humor, die uns lachen lässt über den Unverstand mancher...



Verteilung der Ressourcen.

Männer erheben Anspruch auf den größten Anteil an ökonomischen Ressourcen.



Frauen verfügen über den größeren Anteil an sozialen und kulturellen Ressourcen.

- behinderte Frauen?

Schauen Sie mutiger hin, wie es andere machen!

In dem sogenannten Fürsorge Paradigma stecken viele Ressourcen, wie z. B. Eingliederungshilfe, Finanzen der Pflegekassen usw., durch die sich viele Träger finanzieren.

- Warum beraten wir in hart erkämpften Nischen?
- Wo sind die Wohnstrukturen und Assistenzstützpunkte und die Arbeitsangebote, die wir uns wünschen?

Was macht stark:

- Die eigenen Ressourcen erkennen!
- Die eigenen Ziele zu erkennen und zu erreichen!
- Die Wahrnehmung und die eigenen Lebenserfahrungen von anderen bestätigen zu lassen!
- Anderen Anerkennung zu geben!
- Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse gut zu kennen und zu akzeptieren!
- Davon auszugehen, es zu schaffen die eigene Lebensqualität gestalten zu können!
- Die Erfahrung etwas im Persönlichen und Politischen bewirken zu können!

Wie machen wir unsere Kollegin in der politischen Arbeit stark?

- Ihre Arbeit ist eine Ressource sich selbst zu verwirklichen, Sinnhaftigkeit für das eigene Leben zu erfahren.
- Bedenken Sie, die Knappheit der Ressourcen, unter der Sie in Ihrer Arbeit leiden, verantwortet nicht die Kollegin, die gerade „mehr“ organisieren konnte, sondern ist der Verteilung der Ressourcen in dieser Gesellschaft geschuldet!
- Besinnen Sie sich auf Ihre gemeinsamen Ziele.
- Seien Sie klar in der gegenseitigen Akzeptanz Ihrer Kompetenzen und Schwächen.
- Insgesamt haben alle mehr Erfolg, wenn Sie andere in ihren Kompetenzen fördern und stärken.
- Nehmen Sie die Ressourcen der Anderen nicht selbstverständlich hin. Wie auch Sie, ist sie „scharf“ auf soziale und ökonomische Ressourcen.
- Tauschen Sie Ressourcen wie Geld, Essen und Anerkennung aus.

Was macht stark?

Und zum **Ende (!)** möchte ich Sie an etwas erinnern, was Sie alle wissen:

- es gibt viel zu tun bis wir alle gleichberechtigt leben können...
- es gibt noch viele Vorurteile und Vorannahmen die uns kränken können...
- es gibt auch viele Verlockungen, viele Ressourcen, die wir haben möchten.
- es gibt manche Gründe sich nach außen zu orientieren....

... zum Ende (!)

- Doch das Problem mit den Ressourcen ist: nicht immer mehr, macht auch immer glücklicher und zufriedener....
- Keine Anerkennung der Welt kann uns geben was wir brauchen, - wenn wir uns nicht selbst anerkennen!
- Und zum Glück, liegt alles was wir für ein sinnerfülltes Leben brauchen, in uns selbst!



Bildunterschrift: Die Schönheit der Dinge lebt in der Seele dessen, der sie betrachtet.

Quellen und Literaturtipps

„Menschliche Hilfsquellen“:

- Dr. Sigrid Arnade, zu Empowerment und Selbstwirksamkeit.
- Phil Hubbe, ohne Worte!
- Petra Stephan, Ressourcen im psychologischen Zusammenhang.
- Sabine Häcker fütterte mich mit Sushi.
- Christel Rothfuß bezwang den Fehlerteufel.

Literatur:

Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen, Schattenübersetzung des Hrsg.: Netzwerk Artikel 3 e.V., 2009

Ressourcenaktivierung und das menschliche Gehirn, Maja Storch, 2009

Lexikon der Sozialwissenschaft, Prof. Dr. Bernd Moelicke, 2009

EmpowermentAnsätze, Brandes, Recker. 2009

Soziale Ressourcen behinderter Frauen und Männer: zur sozial-Support- Forschung in den Rehabilitationswissenschaften M.Niehaus in U.Schrödter (Hrsg.) 1994