

# Belastende Lebensumstände überwinden

## Coaching für Menschen mit individuellem Hilfebedarf

FRANK REINECKE

Dr. Frank Reinecke ist Betriebswirt in der Stiftung katholische Altenhilfe im Bistum Hildesheim. Er hat nach Studium und Promotion eine Coaching-Ausbildung mit Abschluss zum zertifizierten Coach absolviert. Die Stiftung katholische Altenhilfe im Bistum Hildesheim wird gemeinsam getragen vom Diözesancaritasverband des Bistums Hildesheim und dem Bistum Hildesheim. Zur Stiftung gehören sieben Seniorenwohn- und Pflegeeinrichtungen; ferner sind zwei Häuser in Stade und Verden der Stiftung angegliedert.  
www.stiftung-altenhilfe-hildesheim.de

### Das Konzept des Resilienz-Coachings kann für Menschen mit individuellem Hilfebedarf die Chancen für mehr Teilhabe an der Gesellschaft erhöhen.

Benachteiligte Menschen sind Mängel-lagen ausgesetzt und können aufgrund fehlender Fähigkeiten, fehlender externer Ressourcen und ihrer Sozialisation oftmals nicht im gleichen Maß am Wohlstand unserer Gesellschaft partizipieren wie andere Menschen. Insbesondere Einkommensarmut, fehlende Gesundheit, fehlende soziale Kontakte, fehlende Zugänge zu Bildung und körperliche, geistige oder seelische Behinderungen, aber auch Alter, Geschlecht und Religionszugehörigkeit können Menschen in ihren individuellen Lebensentwürfen einschränken und beeinträchtigen.

Ihre Benachteiligung bemisst sich maßgeblich an dem Anteil, der ihnen zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sowie an der Nutzung ihrer Rechten und Ressourcen, die sie anders als andere Mitglieder einer Solidargemeinschaft, nicht in ausreichendem Umfang in Anspruch nehmen können, fehlt. Aus diesen Benachteiligungen heraus ergibt sich ein individueller Hilfebedarf, der für Betroffene ebenso unterschiedlich ausfallen kann wie das Empfinden der Benachteiligung an sich.

Benachteiligungen auszugleichen und sie in letzter Konsequenz sogar aufzuheben, ist die Zielsetzung eines neuen Resilienz-Coaching-Ansatzes, der Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt und ihnen als Hilfe zur Selbsthilfe dienen soll. Nachfolgend wird das Resilienz-Coaching für benachteiligte Menschen mit individuellem Hilfebedarf hinsichtlich seiner Anwendbarkeit einer sozialetischen Betrachtung unterzogen, die verdeutlichen soll dass diese Coachingform einen geeigneten Zugang zu den individuellen Empfinden, zur Perso-

nalität und zum Entwicklungspotenzial eines Menschen schaffen kann.

Resilienz ist ein Begriff, der in der Öffentlichkeit verstärkt wahrgenommen, verwendet und diskutiert wird. Resilienz steht für Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit und meint die Fähigkeit des Menschen, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umgehen zu können. Resilienz kann auch als das Vorhandensein einer psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken verstanden werden. (1)

Staatliche Sicherung und Sorge konstituiert sich in der Bundesrepublik Deutschland im Wesentlichen aus dem Grundgesetz und den Vorgaben der Sozialgesetzbücher (SGB I bis XII). Bürgerinnen und Bürgern erhalten dadurch Rechte, die ihnen eine Existenzgrundlage garantieren. Den Schutz ihrer Persönlichkeit und die Wahrung der Menschenwürde stellt der Staat dabei in den Mittelpunkt seines Handelns. Das Sozialrecht mit seinen Unterstützungsleistungen ist allerdings nicht darauf ausgerichtet, benachteiligten Menschen unter Berücksichtigung ihrer individuellen Fähigkeiten, Bedarfe und empfundenen Mängel-lagen gerecht zu werden, weil es sich weitgehend auf das Äquivalenzprinzip (Leistung gegen Beitrag statt nach individuellem Bedarf) bezieht und zwei wesentliche Fragen nicht zufriedenstellend beantworten kann: Wie kann es gelingen, benachteiligte Menschen zu einer Schwelle zu führen, von der aus sie sich selbst für ein gutes Leben entscheiden können? Welche Befähigung benötigen diese Menschen, um vernunft-

geleitete Entscheidungen treffen und sich die Zugehörigkeit zu einer menschlichen Gemeinschaft sichern zu können?

Diese Fragestellungen stehen stattdessen im Fokus der Gerechtigkeitstheorie Nussbaums, die in ihrem »capability approach« Befähigungskriterien benennt, mit denen Menschen die Chance erhalten, in ihrer Gesellschaft die Personen zu sein, die sie sind und sich zu den Persönlichkeiten zu entwickeln, die sie sein wollen. (2) Sie setzt dementsprechend ein gewisses Maß an »Befähigung« voraus,

## »Resilienz-Coaching kann helfen, individuelle Lebensentwürfe zu verwirklichen«

das, wenn es Mitglieder sozialer Gesellschaften nicht in sich tragen, nur durch Staaten und Regierungen zur Verfügung gestellt werden kann.

Befähigung in Übertragung auf die Zielgruppe der benachteiligten Menschen bedeutet konkret, dass dieser Personenkreis in die Lage versetzt wird, mit einer bestimmten Haltung und Resilienzfähigkeit dem Druck standzuhalten, Veränderungen selbst herbeizuführen und Entwicklungschancen für sich selbst zu nutzen.

Ein Coach unterstützt demzufolge benachteiligte Menschen in ihrer Entwicklung. Sie gewinnen: Selbstsicherheit, die Fähigkeit, Mängellagen zu erkennen, anzunehmen und sie umzudeuten, Konfliktfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Selbstmotivation, die Fähigkeit Verantwortung zu übernehmen, die Fähigkeit in eigener Sache Imagebildung zu betreiben, die Fähigkeit vernunftgeleitet zu denken, zu entscheiden und zu handeln, die Fähigkeit menschliche Beziehungen einzugehen, zu pflegen und Netzwerke aufzubauen, individuelle und fachspezifische Kompetenzen, die Fähigkeit ihr Verhalten, ihre Entscheidungen und ihr Handeln zu reflektieren, aus Erfahrungen zu lernen und sich als Persönlichkeiten weiterzuentwickeln, die Fähigkeit sich Ausgleich zu schaffen und sich trotz schwieriger Lebenslagen regenerieren zu können, die Fähigkeit eigene und die Verhaltensmuster Anderer zu deuten, zu hinterfragen und zu ändern, die Fähigkeit sich selbst zu lieben

und sich als eigenständige Persönlichkeiten anzunehmen und zu respektieren, die Fähigkeit sich eine Meinung zu bilden, einen Standpunkt zu vertreten und sich für bestimmte Werte einzusetzen.

Resilienz-Coaching setzt allerdings den freien Willen des Coachees, an der Entwicklung seiner individuellen Fähigkeiten mitzuwirken, voraus. Kaweh versteht Coaching auch als anlassbezogenes Lernen des Klienten, der sein Anliegen oder sein Problem unter Mithilfe des Coachs bearbeitet. (3)

Anders als Heller, die Resilienz-Coaching primär als Leistungsangebot für den Belastungsabbau und Ressourcenaufbau in der Arbeit mit Führungskräften in Unternehmen anbietet und erforscht (4), befasst sich der Resilienz-Coaching-Ansatz des Autors mit vier Kernbereichen:

1. Ermittlung der Grundlagen durch die Klärung individueller Mängellagen und Befähigungsbedarfe
2. Befähigung zum vernunftgeleiteten Denken, Entscheiden und Handeln sowie zur Gestaltung gelingender, menschlicher Beziehungen
3. Vermittlung und Einübung von Kernkompetenzen durch die gemeinsame Entwicklung von Bewältigungs- und Konfliktlösungsstrategien
4. Planung und Realisierung von Resilienz durch Erstellung einer Entwicklungsplanung, die Erprobung und Anwendung von Bewältigungsstrategien und Bewältigungstechniken sowie die Sicherung der Resilienzfähigkeit durch Nachsorgeintervalle.

### Warum benachteiligte Menschen ein Resilienz-Coaching benötigen

Individuelles Resilienz-Coaching stellt den Menschen in den Mittelpunkt der Unterstützungsleistung und nicht seine Verfügbarkeit für den Arbeitsmarkt oder die Voraussetzungen für den Bezug sozialer Leistungen.

Leistungen der etablierten Sicherungs- und Unterstützungssysteme enden an der Stelle, wo benachteiligte Menschen Ungleichheit und Ungerechtigkeit empfinden, insbesondere dort wo sie sich in ihrer Persönlichkeit nicht geachtet, respektiert, wertgeschätzt, ernst genommen, geschützt und wo sie sich nicht in die Gemeinschaft eingebunden fühlen. Genau an diesen Stellen setzt das Resilienz-Coaching an und trägt die Zielsetzung in sich, dem Coachee die Befähigung in einer gewissen Güte und Nachhaltigkeit zur Verfügung zu stellen.

Ein besonders hoher Qualitätsanspruch ist dabei an diese Coachingform zu richten, der, gemessen an der Verantwortung und dem sozialetischen Anspruch an diese Unterstützungsleistung, nur geeignete Coaches (mit Zusatzqualifikationen) oder Absolventinnen und Absolventen eines neuen akademischen Studiengangs (Curriculum mit sozialetischer Ausrichtung) entsprechen können. Der Ablauf des Resilienz-Coachings erfolgt in neun Phasen:

1. Kennenlernen und Vertrauen aufbauen; Akzeptanz für den Coaching-Prozess schaffen; Klärung des Arbeitsauftrages
2. Identifizierung der Problem- und Mängellagen; Klärung aktueller Bedarfe und vorhandener Entwicklungspotenziale
3. Klärung individueller Motive, Werte und Prinzipien; Bewusstmachung
4. Analyse der Entstehungsgeschichte von Problemen und Mängellagen; Wahrnehmung und Würdigung von Vergangenheit, Lebensumfeldern und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen
5. Ermittlung individueller Kriterien für ein gutes Leben
6. Coaching in den Bereichen Eigenmotivation und Selbstsicherheit; Befähigung zum vernunftgeleiteten Tätigsein und zur Gestaltung menschlicher Beziehungen
7. Erarbeitung von Handlungsoptionen, Bewältigungsstrategien und einer neuen Haltung
8. Erarbeitung individueller Entwicklungspläne mit Lösungsoptionen und Zielsetzungen
9. Durchführung von Nachsorgeintervallen; Anpassung von Maßnahmen; Stärkung und Sicherung der Resilienzfähigkeit.

## Wie das Resilienz-Coaching finanziert werden kann

Die Finanzierung des Resilienz-Coachings kann etablierten Kostenträgern wie Kranken- und Pflegekassen, örtlichen Sozialhilfeträgern, Rentenversicherern, Berufsgenossenschaften und soziale Organisationen obliegen. Dies ergibt sich zum einen schlussfolgernd aus der möglichen, nachgelagerten Entlastung sozialer Sicherungssysteme, zum anderen sind sie in der Abrechnung und Prüfung ähnlicher Leistungen erprobt und sie können ihr bisheriges Leistungsspektrum um eine bislang fehlende Leistungsvariante qualitativ erweitern. Gemeint ist hier die Achtung und Wertschätzung individueller, menschlicher Empfindungen als sozioethischer Wertemaßstab oder anders gesagt die Anerkennung der einzigartigen Persönlichkeit des Menschen.

## Was die Praxiserfahrungen zeigen

Als Konstrukteur des Resilienz-Coaching-Konzeptes verfügt der Autor über Erfahrungen in der Arbeit mit benachteiligten Menschen. Er hat sich im Rahmen seiner wissenschaftlichen Arbeit mit den Lebenslagen Benachteiligter befasst und aus Gesprächen mit Benachteiligten

men zugunsten benachteiligter Menschen Ungleichheiten zu korrigieren vermag. (5)

Das Resilienz-Coaching kann diesem Anspruch gerecht werden, wenn die Sozialpolitik den Mehrwert dieser Leistung erkennt und versteht, dass die individuelle Entwicklung benachteiligter Menschen maßgeblich davon abhängt, wie wir: auf ihre Lebenslagen, ihre Motive, ihre Werte, ihre Prinzipien und ihre Fähigkeiten eingehen, sie in ihrer Persönlichkeit und Mängellagen annehmen und wertschätzen, mit ihnen gemeinsam an Lösungsoptionen und Zielsetzungen arbeiten, ihnen die notwendige Befähigung zur eigenständigen Realisierung eines guten Lebens ermöglichen, sie in die Lage versetzen, für sich und Andere Verantwortung zu übernehmen.

## Resümee

Zusammenfassend liegt der Mehrwert dieses Resilienz-Coaching-Konzeptes im mehrdimensionalen Nutzen für unsere Gesellschaft, weil eine nachgelagerte Entlastung der Sozialversicherungssysteme durch das Coaching wahrscheinlich ist und der Wirtschaft wieder mehr Menschen als Arbeits- und Fachkräfte zur Verfügung stehen.

Benachteiligte Menschen erhalten durch das Coaching die Chancen, ihre Lebenslagen besser bewältigen zu können. Es bieten

- (2) Nussbaum, M., Gerechtigkeit oder Das gute Leben 1999, S. 64.
- (3) Kaweh, B., Das Coaching-Handbuch für Ausbildung und Praxis 2005, S. 16.
- (4) Heller, J., Website [www.juttaheller.de](http://www.juttaheller.de), [www.juttaheller.de/resilienz/resilienz-coaching](http://www.juttaheller.de/resilienz/resilienz-coaching) (eingesehen am 04.05.2015).
- (5) Vgl. Pilz, F., Der Sozialstaat, Ausbau – Kontroversen – Umbau 2009, S. 102 f. ■

## »Hilfen auf dem Weg zu einem guten Leben«

ten die Erkenntnis gewonnen, das die etablierten Sozialversicherungssysteme nicht oder nur sehr unzureichend dem gerecht werden können, was sich Menschen tatsächlich wünschen und was sie zu einem guten Leben benötigen.

Aus diesem Bewusstsein heraus entstand die Idee, ein innovatives Leistungsangebot zu konzipieren, das der Individualität und Eigentümlichkeit benachteiligter Menschen eher gerecht werden kann, weil es sich an ihren individuellen Motiven, Werten und Prinzipien, statt an Bedingungen für den Leistungsbezug orientiert.

Pilz hebt hinsichtlich der Grundlagen sozialer Sicherungssysteme in Deutschland das Solidaritätsprinzip als umverteilendes Element für soziale Gerechtigkeit hervor, weil es anders als das Äquivalenzprinzip durch zusätzliche Maßnah-

sich ihnen nicht nur neue Perspektiven, sie können vielmehr einen Rollentausch vom Hilfsbedürftigen zum Helfenden vollziehen. Dadurch sind sie in der Lage die Verantwortung für ihre Lebensentwürfe zu übernehmen und können sich sinnstiftend (mit den erworbenen Kompetenzen) für die Gemeinschaft engagieren.

Dies stärkt unsere Solidargemeinschaft und macht sie erosionsresistenter gegenüber gesellschaftlichen und demografischen Veränderungen.

## Anmerkungen

- (1) Wustmann, C., Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen 2005, Zeitschrift für Sozialpädagogik, Jahrgang 51. Heft 2, S. 192 ff.

## »uneingeschränkt zu empfehlen.«

Sozialrecht aktuell 5/13, zur Voraufgabe



## Pflegesozialrecht

Von Heinrich Griep und Dr. Heribert Renn

6. Auflage 2017, 283 S., brosch., 39,- €, ISBN 978-3-8487-3745-1  
[nomos-shop.de/28814](http://nomos-shop.de/28814)

## Stimmen zu den Voraufgaben:

»gilt zu Recht als Standardwerk und verdient das Prädikat „uneingeschränkt empfehlenswert“!

Prof. Dr. Peter Kistorz, [www.socialnet.de](http://www.socialnet.de)  
März 2013

Streckenkarte durch den Versorgungsdschungel des Pflegesozialrechts.  
VPMI-Pharmedia 1/14«



**Nomos**