

Groß Wittensee, 11. April 2024

**Hausarbeit im Rahmen der**  
**25. Peer Counseling Weiterbildung**  
**von bifos e. V.**

**Thema:**  
**Förderung von Empowerment in der Peer-Beratung**

Erstellt von

**Hedwig Pirkel**

*Dipl.-Päd., Psychotherapeutin, Sonderpädagogin*

Einzelberaterin: Gerlinde Busch, Mainz

# Inhaltsangabe

1. Einleitung .....	2
2. Was ist Empowerment? .....	2
3. Ist Empowerment erlernbar? .....	3
4. Was trägt zu Offenheit für Empowerment bei? .....	3
5. Wie kann Empowerment gefördert werden?	
5.1 Förderung von Empowerment bei den Beratenden .....	4
5.2 Förderung von Empowerment im Beratungskontext .....	5
5.3 Förderung von Empowerment in der Peer-Beratung .....	6
6. Fallbeispiel: Förderung von Empowerment in der Peer-Beratung der Ratsuchenden Frau Z. ....	7
7. Abschließende Gedanken .....	11
8. Literaturliste .....	12

## **1. Einleitung**

Die Frage, wie ich ein für mich stimmiges, selbstbestimmtes Leben führen kann, hat mich mein Leben lang umgetrieben. Gerade auch meine Diagnose Multiple Sklerose hat mich vor die Frage gestellt, wie ich autonom und selbstwirksam leben kann. Ohne den Begriff Empowerment gekannt zu haben, war dies rückblickend betrachtet tatsächlich eines der zentralen Themen meines Lebens. Auch meine Arbeit in der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) ist geprägt von dem wesentlichen Grundsatz, durch meine Beratung die Ratsuchenden zu empoweren, um selbstbewusster und unabhängiger eigene Entscheidungen treffen zu können. Deshalb werde ich diese Arbeit der Fragestellung widmen, wie Empowerment, vor allem in der Peer-Beratung, gefördert werden kann.

Nach einer theoretischen Beschäftigung mit dem Konzept des Empowerments werde ich mich mit der Problematik auseinandersetzen, wie Empowerment in der Praxis gefördert werden kann. Dies soll anschließend an einem Fallbeispiel konkretisiert werden.

Während meiner Berufsausbildungen habe ich häufig Themen wissenschaftlich bearbeitet. Für diese Hausarbeit möchte ich explizit einen anderen Weg wählen und auf der begrenzten Seitenanzahl keine wissenschaftlich basierte Arbeit zu schreiben versuchen. Vielmehr soll eine Zusammenfassung meiner wesentlichen Einsichten die Grundlage dieser Arbeit bilden.

## **2. Was ist Empowerment?**

Definitionen von Empowerment gibt es viele. Der aus dem Englischen stammende Begriff bedeutet so viel wie Selbstwirksamkeit, Stärkung von Autonomie und Ermächtigung. Empowerment umfasst „Strategien und Maßnahmen, die Menschen dabei helfen, ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen“ (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. (Hrsg.) o.J., Lexikon der Entwicklungspolitik, <https://www.bmz.de/de/service/lexikon#lexicon=14282>, Buchstabe E. Dabei kann Empowerment sowohl auf individueller Ebene als auch im gesamtgesellschaftlichen Kontext als Förderung der Mündigkeit der Bürger\*innen betrachtet werden. Immer will Empowerment Menschen befähigen, mittels Nutzung der vorhandenen eigenen personalen und sozialen Ressourcen ihr Leben selbst zu gestalten. Ergebnisse gelungener Prozesse sind ein größeres Maß an Autonomie und Selbstbestimmung sowie ein gestärktes Selbstbewusstsein. In ihren Zielen beschreibt die „Fachstelle Teilhabeberatung“ Empowerment folgerichtig als das Achten und die Stärkung der Selbstbestimmung der Ratsuchenden. In solch einem von Empowerment getragenen Beratungsprozess geht es somit immer um Hilfe zur Selbsthilfe.

### **3. Ist Empowerment erlernbar?**

„Die Frage, ob man Empowerment ‚lernen‘ kann, ist meines Erachtens sehr einfach mit ‚Ja‘ zu beantworten“ (Miller, Tilly; Pankofer, Sabine (Hrsg.): Empowerment konkret! Handlungsentwürfe und Reflexionen aus der psychosozialen Praxis. Stuttgart 2000). Professorin Pankofer, die sich wissenschaftlich intensiv mit Empowerment beschäftigt hat, bestätigt auch durch ihre Studien, dass Menschen im Laufe ihres Lebens Kontrolle über ihr Leben gewinnen und Ressourcen zur eigenen Lebensgestaltung entwickeln können. Empowerment kann so auch von Menschen ausgebildet werden, die nicht von klein auf eigene Stärke und Selbstbewusstsein vermittelt bekommen haben. Die im Internet vielfach aufzufindenden Empowerment-Trainings bestätigen diese Möglichkeit. Die Menschen erfahren nach den Ankündigungen in diesen Trainings, was sie gut können, was sie wollen und brauchen, um dann empowert ihr Leben besser selbst in die Hand zu nehmen. Auch die Peer Power Weiterbildung hat es sich als Aufgabe gesetzt, uns Weiterbildungsteilnehmer:innen Empowerment zu vermitteln. Wir werden empowert und können so andere Menschen empoweren. Nur wer an sich glaubt, kann auch Empowerment vermitteln!

### **4. Was trägt zu Offenheit für Empowerment bei?**

Menschen gestalten in sehr unterschiedlicher Art und Weise ein unabhängiges oder abhängiges Leben. Dies wirft die Frage auf, was Menschen auf individueller Ebene dazu bringt, empowert zu sein oder sich zu empoweren, um möglichst autonom zu leben.

Im Rahmen meiner Recherchen zeigte sich, dass Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstreflexion elementare Voraussetzungen für das Erlernen von Empowerment sind. Sie werden unterstützt durch fördernde Umgebungen, die Zugang zu eigenen Ressourcen sowie zu Bildung ermöglichen. Wichtige Erfahrungen wie gleichberechtigte Diversität, eigene Empowerment-Erlebnisse sowie positive Vorbilder tragen wesentlich zur Offenheit gegenüber Empowerment bei. Dabei können nicht nur Bezugspersonen, sondern auch wichtige Bücher positive Vorbilder und Wegbegleiter einer empowerten selbstbestimmten Lebensgestaltung werden (vgl. Bücher, die mich empowert haben, Seite 12).

In den zahlreichen Diskussionen zur Förderung von Empowerment wurde deutlich, dass eine Voraussetzung niemals fehlen darf, damit sich Empowerment entwickeln kann: Vertrauen! Ein Mensch kann nur empowert werden, wenn Vertrauen in seine Selbstkompetenz und Selbstverantwortung besteht. Nur mit diesem Vertrauen kann ich die Anderen den eigenen Weg suchen lassen. Und ich selbst kann nur empowert mein Leben gestalten, wenn ich mit Vertrauen und Selbstvertrauen meinen Lebensweg gehe.

## 5. Wie kann Empowerment gefördert werden?

### 5.1 Förderung von Empowerment bei den Beratenden

Wie in vielen Studien zur Psychotherapie belegt, stellt in einem Beratungskontext die Persönlichkeit der Beratenden eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg des Beratungsergebnisses dar. Deshalb muss vor der Weitervermittlung von Empowerment an andere Menschen das sogenannte Self-Empowerment, die Förderung des eigenen Empowerments, stehen.

Frühe und prägende Erfahrungen, die einer guten Entwicklung von Empowerment dienen, stellen auf individueller Ebene ein wesentliches Grundgerüst für ein selbstbestimmtes und selbstwirksames Leben dar. Wie bereits dargelegt führen jedoch fehlende gute Empowerment-Erfahrungen am Beginn eines Lebens keineswegs zu einem lebenslangen Defizit. Empowerment kann von Kindheit an durch hilfreiche Bezugspersonen zur Entfaltung gebracht worden sein und gleichzeitig proaktiv im eigenen Leben (weiter) gefördert werden. Während des gesamten Lebens stellen dabei Bezugspersonen, an die sich vertrauensvoll gewendet werden kann, die wichtigsten Stützen für mehr Empowerment dar. Im Dialog mit anderen Menschen kann Klarheit für das eigene Leben und somit Selbstwirksamkeit und Autonomie erlangt werden. Ein unterstützendes soziales Umfeld, das Selbständigkeit und Selbstvertrauen fördert, ist ein wichtiger Faktor, doch auch Supervision, Intervision, Coaching und Weiterbildungen wie die Peer Counseling Weiterbildung sind wertvolle Hilfen zur Stärkung von Empowerment. Ohne eine fördernde Umgebung sowohl im privaten Bereich als auch im beruflichen Kontext ist Empowerment auf Dauer nur schwer denkbar.

Förderung von Empowerment im eigenen Leben braucht gute Information, um sich aktiv mit Lebensentscheidungen auseinandersetzen und eigene Ressourcen aktivieren zu können. Neuen Lebenswendungen kann mit Hilfe von Wissen proaktiver, differenzierter und selbstwirksamer begegnet werden. Wer gut informiert ist, kann eigenverantwortlich entscheiden, die passenden Hilfen für sich suchen und so den persönlichen und stimmigen Weg selbstbestimmt einschlagen.

In einer immer komplexer werdenden Welt ist das Bemühen, die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten zu stärken, von großer Bedeutung. Immer wieder wird dabei auf die ressourcenorientierte Entwicklung von Resilienz hingewiesen. Gute Bücher, z.B. von Samuel Koch „Steh auf Mensch!“ (Asslar 2019), zeigen Wege dazu auf. Die Stärkung der Selbstheilungskräfte und der psychischen Widerstandskraft helfen dabei, widrige Lebensumstände nicht nur zu bewältigen, sondern dabei auch einen möglichst selbstbestimmten und gelingenden Weg für sich zu finden. Menschen wie Samuel Koch

können dabei neben ihrem Buch auch durch ihre Art der Lebensgestaltung sichtbar machen, wie mit schweren Situationen im Leben selbstwirksam umgegangen werden kann. Auf dem eigenen Weg in Richtung eines zunehmend empowernten Lebens sind Vorbilder, die hilfreiche Wege ohne einschränkende Ideologien aufzeigen, enorm wichtig.

In manchen Gesundheitsforen werden Menschen, die sich aktiv um ihre Gesundheit bemühen, als „Selpers“ (von englisch self=selbst und help=Hilfe), als „Selbst-Helfer und Selbst-Helferinnen“ bezeichnet. Dabei wird auf einen gut informierten, reflektierten und selbstbestimmten Umgang der Menschen mit ihren Lebensumständen verwiesen. „Selpers“ kümmern sich neben den vorgegebenen Hilfsmöglichkeiten selbstwirksam um das eigene Leben. Dies erscheint mir eine freundliche Beschreibung von uns Menschen, die wir durch mehr Empowerment unser Leben selbstwirksamer und autonomer gestalten wollen.

## 5.2 Förderung von Empowerment im Beratungskontext

In der Wirtschaft, in der Arbeit mit den unterschiedlichsten sozialen Gruppierungen sowie in wissenschaftlichen Studien wird auf Empowerment als Schlüssel für ein selbstwirksames und autonomeres Leben und Arbeiten hingewiesen. So zeigen z.B. klinische Studien, dass Empowerment von Patient:innen nachweislich positive Wirkungen auf deren Gesundheit und Lebensqualität hat. Dabei ist für die erfolgreiche Förderung von Empowerment neben dem Self-Empowerment der Berater:innen zunächst die Motivation und innere Einstellung der ratsuchenden Menschen ausschlaggebend. Machtlosigkeit, Reaktivierung von Erfahrungen erlernter Hilfslosigkeit oder Kontrollverlust verhindern als Gegenteil von Empowerment in der Beratungssituation eine selbstbestimmte Entscheidungsfindung. Es muss an den Stärken und Kompetenzen zur Lebensbewältigung angesetzt werden und zwar auch in Situationen, in denen bei Ratsuchenden persönliche oder soziale Konflikte vorherrschen. Durch eine Stärkung und Unterstützung der Ressourcen der Ratsuchenden und das gemeinsame Erarbeiten von möglichen Hilfestellungen bei der Zielerreichung kann es zu größerer Selbstwirksamkeit und zu Empowerment kommen.

Die Beziehungsebene zwischen Berater:in und Ratsuchende:r stellt einen zentralen Fokus für die Förderung von Empowerment dar. Die Empathie der beratenden Person, eine klare Kommunikation und ein ressourcenorientierter Ansatz, der in kleinen Schritten die Fähigkeiten betont, fördern dabei die Selbstbestimmung und das Selbstbewusstsein der ratsuchenden Person. Eigeninitiative und Selbstkompetenz der Ratsuchenden können gestärkt werden durch Vermittlung von Wissen, regelmäßiges Feedback, gemeinsame Reflexion, wiederholte Bestärkung von Ressourcen sowie durch das Vertrauen, dass die ratsuchende Person „es kann“. Die Opferrolle kann so zunehmend verlassen, Negatives

hinter sich gelassen und Verantwortung übernommen werden. Zusätzlich kann ein Perspektivwechsel den Ratsuchenden helfen, Distanz zu sich selbst zu gewinnen und eine Zukunftsorientierung zu ermöglichen. Probleme können so besser akzeptiert und proaktiv angegangen werden. Angebote für Hilfestellungen können zu einer gestärkten Arbeitsbeziehung zwischen Ratsuchenden und Beratenden sowie zu einem lösungsorientierten Miteinander führen. Das hierdurch geschaffene Vertrauen, das unabdingbar die Grundlage der Beratung bildet, kann zu einer Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstwirksamkeit und letztlich der Autonomie der Ratsuchenden führen. Förderung von Empowerment stellt dabei kein therapeutisches Angebot dar, sondern ist Ziel eines kommunikativen Miteinanders, das der Stärkung des Selbstbewusstseins der ratsuchenden Person dient.

### 5.3 Förderung von Empowerment in der Peer-Beratung

Die Beratungsmethode des Peer Counselings, bei der Menschen mit Behinderung andere Menschen mit Behinderung beraten, umfasst alle oben aufgeführten Merkmale der Förderung von Empowerment. Doch daneben kommt es durch das gleiche Erfahrungsniveau des Behindertseins zu einer zusätzlichen Solidarität, Vertrautheit und Sicherheit in der Beratung. Gemeinschaftsgefühl und das besondere Gefühl der Unterstützung durch Mitbetroffene prägen die Beratungen. Die Selbstbestimmt-Leben-Bewegung sieht die Peer-Beratung dabei als wichtige Möglichkeit, Menschen mit Behinderung zu empowern und sie zu ermächtigen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

Peer-Beratung erfolgt grundsätzlich auf Augenhöhe mit Hilfe bestimmter Techniken, z.B. aktives Zuhören, Problemlösung, Agieren als positives Rollenvorbild oder Klientenzentrierte Gesprächsführung. Die beratende Person muss wichtige Kommunikationsfähigkeiten mitbringen, u.a. die Fähigkeit zum Aktiven Zuhören, Einfühlungsvermögen, Respekt, Aufrichtigkeit, klare und konkrete Ausdrucksformen sowie eine aufrichtige Art, sich zu öffnen. Peer-Berater:innen informieren, zeigen behinderungsbedingte bzw. behinderungsunabhängige Problematiken auf und beleuchten Möglichkeiten zum Eintreten für die eigenen Rechte. Durch den Erfahrungsaustausch und eine besondere Peer-Empathie kann es vorübergehend zu einer Vorbildfunktion der beratenden Person kommen, die Empowerment zusätzlich fördert. Peer Counseling fördert bei allem nicht nur die Selbstbestimmung, sondern durch größere Selbstwirksamkeit auch die soziale Teilhabe der Ratsuchenden.

Wie in jeder Beratung kann in der Peer-Beratung versucht werden, Empowerment zu fördern, doch letztendlich entsteht Empowerment auch hier nur aus jedem Menschen selbst.

## 6. Fallbeispiel: Förderung von Empowerment im Rahmen der Peer-Beratung mit der Ratsuchenden Frau Z.

Im Rahmen meiner EUTB-Arbeit habe ich Frau Z bei zwei Hausbesuchen und mehreren Telefonaten beraten. Den Fokus auf die Förderung von Empowerment richtend, werde ich nun einige Fragmente der Beratungen skizzieren und persönliche Gedanken kursiv anfügen.

Fr. Z. leidet an einer Muskel- sowie einer Magenerkrankung, wegen der sie nach einem Sturz lange nicht operiert werden konnte und nun im Rollstuhl sitzt. Sie öffnet mir bei meinem ersten Hausbesuch mit einem Lächeln die Tür zu ihrer freundlichen kleinen Wohnung, freut sich über meinen Besuch, die Sonne scheint zum Fenster herein und im Hintergrund läuft von der Musikband Unheilig das Lied „Geboren um zu leben“. Es ist ein ungewöhnlich warmer Tag und mir wird zu Beginn des Gespräches ein Glas Wasser angeboten. Auch für sich selbst schenkt die Ratsuchende Wasser in ihr bereitstehendes Glas.

*Vom ersten Augenblick an habe ich das Gefühl, Frau Z. kümmert sich gut um sich selbst, ihre Selbstfürsorge und zugleich ihre Offenheit mir gegenüber sind deutlich spürbar. Dabei ist die Ratsuchende achtsam sich selbst und mir gegenüber, indem sie Wasser anbietet und auf etwas Überforderndes, wie das Anbieten eines Kaffees, verzichtet.*

Bereits vor Jahren suchte Frau Z. die EUTB in Eckernförde auf und erinnerte sich zu einem Zeitpunkt wieder daran, an dem sie alleine nicht mehr weiterweiß. Die Unsicherheit, ob diese Kontaktaufnahme richtig ist, schwindet sichtbar durch die Bestätigung meinerseits, eine richtige Entscheidung getroffen zu haben.

*Die Fähigkeit von Frau Z., Hilfe anzunehmen, ermöglicht es ihr, einen Weg zu mehr Empowerment einzuschlagen. Das Selfempowerment wird dabei durch meine Bestätigung unterstützt und mit dem Verschwinden der Unsicherheit gefördert.*

Nach 5 Monaten im Krankenhaus wird Frau Z. gegen ihren Willen in ein Pflegeheim verlegt. „Hier sollte ich auf Dauer gegen meinen Willen bleiben. Doch es entzündete sich -Glück im Unglück!- meine Bauchfistel so stark, dass ich wieder ins Krankenhaus musste. Ein neuer Arzt schaute sich auf meine Bitte hin meine Akte nochmal an und bahnte den Weg, dass ich doch operiert wurde. Ich unterschrieb alles, nahm alle Risiken auf mich, da es nur besser werden konnte. Die OP glückte, bald darauf wurde ich nach Hause entlassen. So eine Freude!“ Diese Erfahrung aufgreifend, zeige ich Frau Z. die Wichtigkeit auf, für sich und die eigenen Wünsche selbstbestimmt einzutreten, was sie sofort begreift.

*Frau Z. erinnerte sich daran, dass es sich lohnt, um Selbstbestimmung und Autonomie zu kämpfen. Ich erlebe sie bezogen, proaktiv, hoffnungsvoll und wissend, dass sich ein Weg zu*



*Hilfe und Veränderung ihres Lebensweges auf tun kann. Auf dieser subjektzentrierten Ebene (nach Theunissen, Georg: Empowerment behinderter Menschen. Freiburg 2007) liegt der Fokus darauf, Selbstvertrauen, Lebenszuversicht und Eigenverantwortung mit der Ratsuchenden aufzubauen.*

Seit der Entlassung nach Hause verbringt die Ratsuchende ihre Zeit in ihrer Dachwohnung. Sie weiß, dass sie ausziehen muss, doch eine neue Wohnung zu finden ist schwer. Sie will auf keinen Fall in ein Pflegeheim und bleibt daher lieber in ihrer Wohnung. Nach wenigen Nachfragen merkt Frau Z., dass sie eigentlich am liebsten in einer bestimmten Gegend wohnen würde, in der auch Bekannte und Freundinnen leben. Sofort beginnt sie zu überlegen, wie eine Wohnungssuche dort realisierbar wäre.

*In der Reflexion kann Frau Z. ihren Wunsch nach einer eigenen Wohnung sowie die Wichtigkeit von Bezugspersonen erkennen. Es ist anzunehmen, dass Frau Z. dabei erahnt, dass autonomes Leben ohne soziale Kontakte nicht möglich ist. Das Wissen um ihre Wünsche erfüllt die Ratsuchende schließlich mit Empowerment und Mut, eigene Lösungswege zu suchen.*

Alles, was sich seit der Krankenhausentlassung verbessert hat, hat sie selbst geschafft. Frau Z. versucht sich täglich selbst zu bestärken in ihrem Optimismus und Ideen zur Lebensgestaltung umzusetzen. Es ist in der kleinen Wohnung zwar nicht einfach, dem Muskelabbau entgegenzuwirken, doch durch stetiges Üben kann Frau Z. jetzt viel schneller und kraftvoller vom Bett zur Toilette kommen als am Anfang. Da sie mehr Mobilität erhofft, hat sie eine Reha beantragt. Als ich sie bestärke und nach sonstigen Zielen für die Reha frage, wird sie lebendiger und erzählt immer detaillierter von ihren Hoffnungen, in der Reha mobiler zu werden, ihre Muskeln zu trainieren, soziale Kontakte zu bekommen und neue Ideen zur besseren Gestaltung ihrer Lebenssituation zu erhalten.

*Frau Z. berichtet von resilienten Fähigkeiten, die sie bedacht entwickelt. Das gemeinsame Suchen nach größerer Resilienz und Zielen der Lebensgestaltung verhilft Frau Z. dazu, ihre Eigenaktivität und Selbstverantwortung zu aktivieren. In ihrer sichtbaren Lebendigkeit zeigt sie, wie es zu einer spürbaren Stärkung des Engagements und des Selbstwertes kommt.*

Frau Z. hat viele Fragen nach sozialer Teilhabe, Pflegeleistungen, persönlicher Assistenz sowie Unterstützung bei der Wohnungssuche. Die Informationen, die ich ihr gebe, bringen sie zu deutlich selbstbestimmten Entscheidungen. So entscheidet sie sich dagegen, der Eingliederungshilfe ihr Vermögen zu offenbaren und verzichtet damit klar auf viele Hilfsmöglichkeiten. Dies nimmt sie jedoch in Kauf, um selbstbestimmt ihr Leben zu führen.

*Informationen stellen einen wichtigen Impuls für selbstbestimmtes Leben dar. Nur durch Wissen kann Frau Z. selbst entscheiden, welche Hilfen sie annehmen oder ablehnen möchte. Ratsuchende dürfen Grenzen der Offenheit ziehen, sie bestimmen, was sie wollen und was nicht. Dies hat Frau Z. deutlich signalisiert und es lag an mir, dies zu akzeptieren.*

Ich erzähle Frau Z. von meiner MS und dass ich taube Füße auch gut kenne. Dieses Teilen von schwierigem Erleben schafft eine sofortige größere Verbundenheit. Frau Z. fragt vorsichtig nach Erfahrungen von mir im Umgang mit Sensibilitätsstörungen und möglichen Therapiemöglichkeiten. Durch das Wissen um das gemeinsame Peer-Sein kann sie spürbarer mein Vertrauen in ihre Fähigkeiten annehmen.

*Hier zeigt sich das Peer Counseling als stimmige Beratungsmethode, die eine größere Vertrautheit für das weitere Gespräch schafft. Die Arbeitsbeziehung kann gestärkt werden und lösungsorientiert nach Verbesserung der eigenen Situation gesucht werden. Die Ratsuchende achtet mich zunächst als Vorbild für das Ringen um ein selbstbestimmtes Leben, bevor sie später eigene Überlegungen anstellen kann.*

Beim Gespräch über ihre Bedarfe erlebe ich die Ratsuchende sehr offen, bescheiden und dankbar für alle aufgezeigten Möglichkeiten. Mein Feedback zu ihrer proaktiven Art, sich Hilfe zu suchen und sich um sich selbst zu kümmern, freut sie und macht sie verlegen. Doch es wird deutlich, wie sie daraufhin selbstbewusster nach eigenen Bedarfen sucht, zunächst mit mir zusammen und später selbständig.

*Vertrauen in die Fähigkeiten der Ratsuchenden führt zu einem größeren Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und damit zu mehr Entfaltung eigener Potentiale. Selbstvertrauen lässt das Gespür für eigene Wünsche und Bedürfnisse wachsen.*

Frau Z. hat es sich als Aufgabe gesetzt, ihre Sachbearbeiterin bei der Eingliederungshilfe wegen eines Erstgespräches anzurufen. Da sie die Sachbearbeiterin den ganzen Tag nicht erreicht, fragt sie mich am nächsten Tag telefonisch, was sie tun soll. Ich überlege laut, wie Frau Z. wohl erfahren kann, was los ist. Frau Z. überlegt sofort mit, findet noch andere Telefonnummern der Eingliederungshilfe in Rendsburg und verkündet, dass sie es gleich bei einem anderen Anschluss probieren wird.

*Fragen als Methode der Hilfe zum Finden eigener Antworten sind seit Sokrates (griechischer Philosoph, nach dem die sog. Sokratische Fragetechnik benannt ist) bekannt. Frau Z. zeigt in dem skizzierten Beratungsfragment, dass sie durch die Fragen autonom und selbständig eine Antwort finden kann. Indem ich nur Hilfe zur Selbsthilfe anbiete, kann sie eigene Stärken entdecken und einsetzen.*

Gemeinsam haben wir beim zweiten Hausbesuch Anzeigen für eine behindertengerechte Wohnung im Internet gesucht. Eine angefragte Wohnung ist jedoch bereits vergeben, was Frau Z. sehr enttäuscht. Ich zeige Frau Z. deutlich mein Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, ermuntere sie und bald erzählt sie mir am Telefon, dass sie nun selbst nach Wohnungen sucht. Sie lässt sich auf Wartelisten setzen und telefonierte mit ihrem früheren Arbeitgeber, einem großen Wohlfahrtsverband, ob es dort Wohnungen für sie gibt.

*Die Enttäuschung führt bei Frau Z. nicht zu einer Opferhaltung und Stagnation, sondern zu Eigeninitiative und mehr Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein. Das gezeigte Vertrauen in die Fähigkeiten der Ratsuchenden stellt meines Erachtens in der Beratung dabei ein wichtiges Element der Stärkung und Entwicklung eigener Ressourcen dar.*

Frau Z. erzählt von wiederholten misslungenen Blutentnahmen einer Klinikärztin. Schließlich teilt Frau Z. dieser Ärztin mit, dass sie von ihr kein Blut mehr abgenommen bekommen wolle. Als diese Ärztin am nächsten Tag erneut Blut abnehmen will, verweigert Frau Z. ihr dies und fordert trotz Widerspruch eine andere Person zum Blutabnehmen. „Ich habe es Ihnen gesagt, ich lasse sie nicht mehr an meinen Körper!“, berichtet mir Frau Z. wütend von ihrem Protest. Sie erinnert sich mit vehementen Emotionen an diese Begebenheit und schaut mich fragend an. Ich bestätige die Emotionen der Ratsuchenden und nicke ihr freundlich zu, was sie sichtlich entspannt.

*Das Aushalten und Akzeptieren der Emotionen, die eine ratsuchende Person mitbringt, stellt einen wichtigen Pfeiler der Beratungsarbeit dar. Dabei geht es um ein wertfreies Stehenlassen, das keine Beurteilung beinhaltet. Bei dieser Erzählung zeigen sich Selbstfürsorge, Selbstbehauptung und Selbstbestimmung. Ziel der Beratungsarbeit ist es dabei, die Ratsuchende in ihrem eigenen Bestreben nach Selbstbestimmung zu stärken und somit größere Autonomie zu ermöglichen.*

„Ich hoffe, ich habe nicht zu viel gejammert“, sagt Frau Z. zum Schluss des zweiten Hausbesuches. Wir sprechen über die psychohygienische Wirkung vom Jammern und ich zeige aus meiner Perspektive auf, dass sie kaum jammert. Stimmt, doch ab und zu tue dies wirklich gut, resümiert Frau Z. lachend ihre Erfahrungen.

*Die gemeinsame Reflexion und das Betrachten aus einer anderen Perspektive verhilft Frau Z., die Gesprächssituation als hilfreich wahrzunehmen. Sie relativiert ihren Anspruch, immer tapfer sein zu müssen, und erkennt, wie hilfreich es sein kann, Trost und Hilfe anzunehmen.*

Nach dem letzten Hausbesuch bedankt sich Frau Z. aus einer Haltung, die gleiche Augenhöhe zeigt. Sie fühle sich nun von mir gestärkt und nicht mehr hoffnungslos: „Sie haben mich wieder aufgerichtet, jetzt kann ich weitermachen!“, sagt sie mir zum Schluss.

Diese Dankbarkeit, gepaart mit dem Bewusstsein eigener Selbstwirksamkeit lässt mich für Frau Z. sehr zuversichtlich sein. Empowert scheint sie nun die Hoffnungslosigkeit zu überwinden und ressourcenorientiert eigene Lösungen und Wege für ein selbstbestimmtes Leben zu suchen. Dies wird in einem späteren Telefonat noch einmal deutlich, in dem sie mir verschiedene Aktivitäten beschreibt, die sie zur Verbesserung der eigenen Lebenssituation unternommen hat. Autonomes und selbstbestimmtes Leben entwickelt sich zunehmend, was zu proaktivem Handeln, Selbstfürsorge und Stärkung der Selbstwirksamkeit führt. Empowert kann sich Frau Z. von Ohnmacht befreien und zu einem gestärkten Selbstbewusstsein gelangen. Dies konnte in der Beratung von Frau Z. so deutlich gelingen, da die Ratsuchende ein großes Maß an Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein mitbrachte und bald eine „Selbst-Helferin“ werden konnte. Dass sich Frau Z. nun wieder „aufgerichtet“ fühlt und ihren Weg selbständig weiter gestalten kann, lässt nicht nur Frau Z., sondern auch mich dankbar und empowert zurück.

## **7. Abschließende Gedanken**

Für alle Menschen ist es, neben dem Wunsch nach Bindung und Bezogenheit, ein elementares Bedürfnis, selbstbestimmt und autonom zu leben. Dies gilt für uns Menschen mit Behinderung vielleicht besonders, da uns dies in der Vergangenheit oft verwehrt wurde. So war es in Deutschland beispielsweise ein großartiger Schritt, die Eingliederungshilfe aus dem Fürsorgesystem der Sozialhilfe herauszulösen, sie im SGB IX zu verankern und so zu einem echten Teilhabeanspruch zu transformieren (SGB IX, 2. Teil). Das Ziel, autonom und selbstbestimmt zu leben ist jedoch nicht nur ein gesellschaftlicher Anspruch. Für jede Betroffene selbst stellt es eine tägliche Aufgabe und Herausforderung dar. Empowerment und Peer-Counseling sind zwei Chancen, die dazu beitragen können, diesem Ziel näherzukommen.

Die vertiefte Beschäftigung mit dem Thema Empowerment hat meine Beratungsarbeit deutlich verändert. Ich bin dankbar für die Auseinandersetzung und fühle mich empowert, weiter mit dem wertvollen Ziel eines selbstwirksamen, autonomen und selbstbestimmten Lebens zu ringen.

## 8. Literaturliste

Sozialgesetzbuch IX. Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen.  
Beck23. Aufl. 2023

*Theunissen, Georg: Empowerment behinderter Menschen. Freiburg: Lambertus Verlag 2007*

Miller, Tilly; Pankofer, Sabine (Hrsg.): Empowerment konkret! Handlungsentwürfe und Reflexionen aus der psychosozialen Praxis. Stuttgart: Lucius und Lucius 2000

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ). Hrsg., o.J.,  
Lexikon der Entwicklungspolitik. <https://www.bmz.de/de/service/lexikon#lexicon=14282>,  
Buchstabe E

Fachstelle Teilhabeberatung: <https://www.teilhabeberatung.de> , Ziele und Aufgaben

### **Ausgewählte Bücher, die mich in den letzten Jahren empowert haben**

Hessel, Stéphane: O ma mémoire. Gedichte, die mir unentbehrlich sind. Düsseldorf:  
Grupello Verlag 2. Aufl. 2011

Kitzler, Albert: Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Wegbegleitung. München:  
Droemer Verlag 2019.

Knapp, Natalie: Der unendliche Augenblick. Warum Zeiten der Unsicherheit so wertvoll sind.  
Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag 7. Aufl. 2022

Koch, Samuel: Steh auf Mensch! Asslar: Adeo Verlag 2. Aufl. 2019)

Mandela, Nelson: Der lange Weg zur Freiheit. Frankfurt/Main: Fischer Verlag 23. Aufl. 2019.

Sawatsky, Jarem: Mit den Elefanten tanzen. Liebe, Lachen, Leichtigkeit in schweren Zeiten.  
München: Scorpio Verlag 2020.

Zaruba, Barbara; Wierck, Sonja: Dem Leben wiedergegeben. München: Herbig Verlag 4.  
Aufl. 2009