



„Ja, ich kann!“ – Die Macht selbst zu handeln¹

Johannes Herwig-Lempp

Zusammenfassung

Als systemische SozialarbeiterInnen unterstützen wir Menschen dabei, ihr Leben zu verbessern. Wir ermutigen sie zum Selbsthandeln, d.h. sich dafür einzusetzen, etwas an ihrer Situation zu verändern. Wir selbst vergessen manchmal, dass es genau darauf ankommt: Etwas zu tun, sich zu engagieren und Zeit, Kraft und Vertrauen einzusetzen, überhaupt etwas zu unternehmen, auch wenn es zunächst wenig aussichtsreich aussieht.

„Geschichten über Menschen, die ihren Handlungsspielraum nutzen, um auf ihre Weise die Welt besser zu machen, als sie ohne ihr Zutun wäre, gibt es viele. – Da geht etwas, obwohl immer alle sagen, dass da nichts geht. – Wir fangen schon mal an. – Das Nutzen des eigenen Handlungsspielraums kostet nicht viel, aber es macht viel Spaß.“

Harald Welzer 2014, S. 282ff

Als SozialarbeiterInnen unterstützen wir Menschen dabei, ihr Leben so zu verändern, dass es besser wird, dass es (zumindest ein wenig) mehr so wird, wie sie es sich wünschen. Das ist nicht unsere einzige Aufgabe, aber eine wesentliche. Wir helfen Menschen dabei, etwas zu tun, das diese zu Beginn meistens noch nicht für möglich halten. Oder sie finden es möglicherweise unsinnig, überhaupt zu versuchen, etwas zu ändern. Wohingegen wir SozialarbeiterInnen unterstellen, dass Veränderung möglich ist. Und wir ermuntern KlientInnen dazu, aktiv zu werden: Wer etwas verändern möchte, kann selbst handeln.

Nicht nur unsere KlientInnen würden ihr Leben in mancher Hinsicht gerne ändern – uns als SozialarbeiterInnen ergeht es ähnlich. Auch wir fühlen uns selbst zuweilen hilflos, ohnmächtig, sehen keine Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. Das kann private Probleme (Geldsorgen, Beziehungsfragen) ebenso betreffen wie berufliche (unzureichende Bedingungen am Arbeitsplatz, unbefriedigende Bezahlung und mangelnde Anerkennung als Profes-

sion) oder gesellschaftspolitische Fragen (die Auswirkungen des Neoliberalismus, antidemokratische Tendenzen, Erstarren des Rechtsextremismus und der Fremdenfeindlichkeit, die Flüchtlingspolitik u. v. a. m.). Im Beschreiben der Defizite und Missstände und an umfangreichen kritischen Analysen fehlt es meist nicht. Was aber fehlt, sind Ideen und Konzepte dafür, wie Veränderungen zu erreichen sind.

Heutigen SozialarbeiterInnen wird manchmal gerne fehlendes politisches Bewusstsein vorgeworfen: wir würden Probleme individualisieren, statt auf die gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Bedingungen zu verweisen, deren Auswirkungen von Einzelnen nicht mehr zu beeinflussen seien. Und auch dem systemischen Ansatz wird zuweilen vorgehalten, zu wenig systemkritisch zu sein und die politischen Dimensionen von Problemen außer Acht zu lassen. Dem möchte ich entgegenhalten, dass sowohl die Sozialarbeit als auch der systemische Ansatz über Konzepte verfügen, die davon ausgehen, dass einzelne Individuen die Fähigkeit und die Macht haben, Einfluss zu nehmen und selbst zu handeln. Das Konzept des „Selbsthandelns“ entstand in Anlehnung an Harald Welzers (2014) „Selbst Denken“, der in seinem Buch eindrucksvolle Beispiele dafür gibt, dass nach dem Denken und Analysieren auch ein Handeln kommen kann.

Ich schreibe im Folgenden „wir“ und verwende nicht die unpersönliche dritte Person, weil es in diesem Text um die

¹ Für Hinweise und Anmerkungen während der Entstehung dieses Textes danke ich Julia Hille, Birgit Wolter, Kasimir Lempp und Florentine Lempp-Dagan.

Fähigkeit von Individuen geht, selbst zu handeln und sich als handelnde Subjekte wahrzunehmen – und weil ich mich als Teil(nehmer) unserer Gesellschaft erlebe, als Mitglied der Profession der SozialarbeiterInnen und als Mitglied der Gruppe der SystemikerInnen (wobei ich natürlich nur für mich und nicht für diese Gruppen spreche). Mit diesem Text will ich in Erinnerung bringen, dass wir selbst es sind, die handeln – und die noch ganz anders handeln könnten, wenn wir wollten. Auf Beispiele verzichte ich – und lade Sie ein, die hier vorgestellten Gedanken an den Beispielen aus Ihrem Alltag zu überprüfen – sowohl an Ihren eigenen Erlebnissen als auch an Geschichten Ihrer KlientInnen².

KlientInnen zum Selbsthandeln einladen

SozialarbeiterInnen können wir als *change agents* verstehen, als AgentInnen für Veränderung: Wir sind ExpertInnen dafür, zu wissen, dass KlientInnen für eine Verbesserung ihrer Lebenssituationen selbst aktiv werden können und dass es dazu mehr bedarf als zu klagen. Die KlientInnen hingegen sind die ExpertInnen für ihr eigenes Leben, sie können und dürfen (solange sie sich an die Gesetze halten³) selbst entscheiden, wie sie leben – wir können allenfalls „Hilfe zur Selbsthilfe“ leisten und sie bei ihren Veränderungsbemühungen unterstützen.

Probleme entstehen nicht alleine dadurch, dass etwas schwierig ist. Erst in Kombination mit der Vorstellung, dass man selbst nichts (oder wahrscheinlich nichts)

zu einer Verbesserung der Lage beitragen kann, dass man glaubt, selbst keinen Einfluss darauf zu haben, werden sie zu ernsthaften Problemen. Nur zu klagen, sich in Gedanken ausschließlich mit dem eigenen Leid und der Machtlosigkeit, daran etwas ändern zu können, hinzugeben, trägt noch nicht dazu bei, dass sich etwas verändern kann. Stattdessen ist es wichtig, den Bezug zu der Idee zu bekommen, dass man selbst etwas tun kann, dass man selbst handeln kann, wenn man Veränderung wünscht.

Als SozialarbeiterInnen und SystemikerInnen ist uns die Vorstellung des autonomen Subjekts, das selbst handeln kann, vertraut. Die Mutlosigkeit von KlientInnen ist in vielen Fällen nachvollziehbar. Sie können sich nicht vorstellen, dass es sich lohnt, in irgendetwas Zeit und Energie zu investieren, um Verbesserungen zu erreichen.

Diese Einschätzung ist verständlich, aber wenig hilfreich. Als Profis wissen wir, auch und gerade aus professioneller Erfahrung, dass Menschen etwas bewirken können, dass sie Einfluss nehmen können auf ihr Leben und auf ihre Umgebung – auch und selbst dann, wenn sie zunächst allein schon den Versuch für aussichtslos halten. Wir wissen, dass auch große Veränderungen erste und immer weitere kleine Schritte voraussetzen. Wir wissen, dass es Mut und auch eine gewisse Risikobereitschaft für den ersten Schritt braucht. Und wir wissen, dass es hilft, wenn irgendjemand davon überzeugt ist, dass eine Veränderung möglich ist.

**„Du hast keine Chance –
aber nutze sie!“**

*Herbert Achternbusch
(im Film „Die Atlantikschwimmer“, 1975)*

Um andere Menschen anzuregen, auch in scheinbar aussichtslosen Situationen Veränderungen auszuprobieren, sie zum

Selbsthandeln zu ermutigen und einzuladen, haben wir unsere „Werkzeuge“ (Grundsätze, Theorien, Methoden und Techniken), mit denen wir gute Erfahrungen gemacht haben.

Um Veränderung anzustreben, ist es gut, über „Selbstwirksamkeit“ zu verfügen, d.h. „... die Überzeugung, auftretende Hindernisse oder Herausforderungen überwinden zu können. Selbstwirksamkeit wird als wesentliche Voraussetzung für jegliche Art der Verhaltensänderung angesehen, denn sie beeinflusst die Anstrengungsbereitschaft und zeigt, wie weit das gewünschte Ziel erreicht werden kann“ (Tov et al. 2013, S. 47). Es ist der Glaube daran, dass das eigene Handeln Folgen haben kann, die in die erwünschte Richtung führen.

Zur Stärkung dieser Selbstwirksamkeit trägt bei, wenn man an seine Ressourcen, seine Stärken und Kompetenzen erinnert wird, an die Fähigkeiten, mit denen man bereits jetzt an vielen Stellen seines Lebens tagtäglich erfolgreich Einfluss nimmt – kurz: die eigene Macht, sein Leben zu beeinflussen, in Erinnerung und ins Bewusstsein zu bringen.

Allerdings: Wer versucht, etwas zu verändern, kann scheitern. Handeln ist immer riskant, d.h. es gibt keine Erfolgsgarantie. Dies bedeutet auch, dass derjenige, der beginnt, etwas anders zu machen, Mut zum Risiko benötigt – und die Bereitschaft, nicht sofort erfolgreich zu sein oder auch ganz zu scheitern. Und andererseits: Auch wenn es auf den ersten Blick als Misserfolg erscheint, lassen sich meist doch – wenn man will – zumindest einige Teilerfolge erkennen. Aus systemischer Sicht kann man zudem „Rückfälle“ eigentlich immer auch als „Vorfälle“ betrachten, u. a. weil man weder in der Zeit noch im Hinblick auf die Erfahrungen hinter die Ereignisse zurück kann (vgl. Simon/Weber 2012).

² Ein gelungenes Beispiel dafür, wie sich SozialarbeiterInnen auch in einer scheinbar machtlosen Situation erfolgreich einsetzen und wehren können gegen unsinnige Entwicklungen, habe ich früher beschrieben (Herwig-Lempp 2009a).

³ Da wir in einem demokratischen Rechtsstaat leben, dürfen sie sie sogar verletzen, müssen dann allerdings auch die Folgen in Kauf nehmen (vgl. Cecchin 2007, S. 186).



„Man kann das Pferd zum Wasser führen, aber man kann es nicht zum Trinken zwingen. Das Trinken ist seine Sache. Aber selbst wenn Ihr Pferd durstig ist, kann es nicht trinken, solange Sie es nicht zum Wasser führen. Das Hinführen ist Ihre Sache.“

Gregory Bateson 1982, S. 128

Nach systemischer Auffassung sind KlientInnen ExpertInnen für ihr eigenes Leben. Wir als SozialarbeiterInnen können sie nicht verändern – aber wir können sie unterstützen. Mit unserem ressourcen- und lösungenorientierten Werkzeug können wir dazu beitragen, dass ihre Selbstwahrnehmung sich verändert, dass Selbstwirksamkeit erlebbar wird und die Bereitschaft steigt, selbst zu handeln. Wir möchten unseren KlientInnen Mut machen, sich gegen „bestehende Verhältnisse“ zur Wehr zu setzen.

Kleine Veränderungen sind jederzeit möglich. Wir können daran denken, dass es nicht nur ein richtiges Handeln gibt, sondern immer mindestens sieben Möglichkeiten. Irgendetwas geht immer, irgendetwas lässt sich – als ersten Schritt – verändern. Und kleine Veränderungen können weitere Veränderungen bewirken (auch wenn wir sie nicht immer unter Kontrolle haben), sowohl nach außen als auch nach innen. Die Kunst besteht u. a. darin, die kleinen Veränderungen sehen, entdecken und würdigen zu können, sie als Ermutigung zu verwenden. Als Profis, als SystemikerInnen und SozialarbeiterInnen, wissen wir, dass es letztlich immer auf die Eigeninitiative unserer KlientInnen ankommt, damit sich für sie etwas verändern kann.

Umso erstaunlicher, dass wir dies häufig zu vergessen scheinen, wenn es um uns selbst geht. Wenn wir selbst etwas ändern wollen in unserem Leben, oder wenn es um die Bedingungen um uns herum geht, fehlt uns diese Einsicht

manchmal. Offenbar ist es gut, zuweilen daran erinnert zu werden. Wie oft leiden wir unter Bedingungen, die uns und andere einschränken – und wie oft trauen wir uns nicht oder sehen keinen Sinn darin, etwas zu unternehmen. Dies kann privat und persönlich sein (ich möchte an meinen Lebensgewohnheiten etwas ändern), oder aber beruflich (mein Arbeitgeber spart an der falschen Stelle, Überlastung und/oder schlechte Bezahlung sind die Folge). Es kann sich um Entwicklungen auf kommunaler Ebene handeln (die Finanzierung unseres Projektes steht in Frage), oder um gesamtgesellschaftliche Zustände und Entwicklungen: Wir klagen über „die Politik“, „die Gesellschaft“, „die Wirtschaft“, „den Kapitalismus“, „den Neoliberalismus“ usw. – und über unsere fehlenden Einflussmöglichkeiten. Und uns fehlt der Mut, überhaupt anzufangen, etwas verändern zu wollen.

In Bezug auf die Profession der Sozialarbeit lässt sich dies sehr gut beobachten. Es besteht unter uns weitgehend Einigkeit darüber, dass sich die Arbeitsbedingungen fortgesetzt verschlechtern, dass wirtschaftliche Fragen in der Sozialen Arbeit eine immer größere Rolle spielen, dass dadurch Stellen gestrichen und Mittel gekürzt werden, dass der Druck auf uns steigt, weniger KollegInnen mehr Arbeit leisten müssen, die Bezahlung (verglichen mit anderen akademischen Berufen) unzureichend ist und die Arbeit innerhalb der Gesellschaft zu wenig anerkannt wird. Zwar fehlt es nicht an umfangreichen Berichten zur Lage der Profession und an scharfsinnigen und umfangreichen Analysen (z. B. Seithe 2012), aber gleichzeitig gibt es kaum Ideen, was wir dagegen unternehmen könnten – und dies lässt uns dann wiederum noch ohnmächtiger fühlen.

SystemikerInnen wie auch SozialarbeiterInnen wird gerne vorgehalten, dass sie „(zu) unpolitisch“ seien, sich nicht

um das Grundsätzliche, die herrschenden Verhältnisse, die Grundfehler im System kümmern, ja, dass sie nicht einmal wahrnehmen würden, dass sie nicht die „wahren Ursachen“ bekämpfen würden, sondern lediglich an den Symptomen herumdoktern. Vielleicht stimmt das ja, einerseits.

„Jeder Mensch ist ein Politiker. Wir machen alle immer Politik.“

*Alberto Acosta
(ehemaliger ecuadorianischer
Energeminister)*

Und andererseits kann man dagegenhalten, dass die Idee des Selbsthandelns, die Idee der Eigeninitiative, des Aktiv-Werdens die politischste aller Ideen ist: sich für die eigenen Interessen einzusetzen und auch tatsächlich etwas zu unternehmen. Politik ist das, was passiert, wenn verschiedene Wünsche und Bedürfnisse aufeinandertreffen und es für die Beteiligten darum geht, diese zu vertreten und durchzusetzen. Politik ist der Prozess des Aushandelns unterschiedlicher Interessen – unabhängig von den Kreisen, in denen dieses Aushandeln geschieht: Unser Verständnis von Politik braucht sich nicht auf das zu beschränken, was von PolitikerInnen, also von Regierungen, Staaten, Parteien und Parlamenten betrieben wird. Als Politik können wir alle Prozesse auf den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Ebenen verstehen, nämlich überall dort, wo Menschen ihre Bedürfnisse und Interessen verhandeln: zwischen einzelnen Individuen (Paaren, GeschäftspartnerInnen), in Familien, Vereinen, Firmen, Organisationen und zwischen diesen. Immer dann, wenn Menschen ihre Wünsche und Bedürfnisse artikulieren und sie verwirklichen möchten, machen sie Politik, d.h. sie nehmen ihre eigenen Interessen wahr. Und in der Regel findet dies im Rahmen von vereinbarten Spielregeln statt, die implizit und explizit, einfach oder komplex sein können.

Wer, wenn nicht wir!

„Selbsthandeln“ ist die Idee, dass wir (jede/r Einzelne von uns) für unsere Interessen eintreten dürfen und können, wenn wir unzufrieden sind, wenn wir etwas anders haben wollen. Dass wir das nicht anderen überlassen können und wir nicht zu warten brauchen, bis andere sich verändern – und dass wir nicht in Resignation zu verfallen brauchen. Mehr als selbst aktiv zu werden, kann ich als Individuum und Einzelne/r nicht tun: ich kann immer nur selbst handeln. Es sind lediglich Individuen, Einzelne, die (alleine oder gemeinsam) etwas verändern können – für sich selbst und für andere: Veränderung geht immer von Einzelnen aus.

„Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe aufmerksamer, engagierter Bürger die Welt verändern kann. Tatsächlich ist es das Einzige, was die Welt jemals verändert hat.“

Margret Mead,
zit. nach Thalhammer et al. 2007, S. 87

Und wenn wir als Einzelne etwas unternehmen, ändert sich nicht unbedingt alles und nicht alles auf einmal. Manchmal können wir (zunächst) nur sehr, sehr wenig verändern. Zumal es immer „nur“ der nächste Schritt ist, den jede/r von uns gehen kann, die nächste Aktion, die sie/er unternehmen kann. Dazu kommt, dass die angestoßenen Veränderungen nicht immer so verlaufen, wie das von uns gewünscht und beabsichtigt ist: Es ist riskant, wir sind nicht die einzigen, die Einfluss auf „die Wirklichkeit“ nehmen wollen, andere haben ihre eigenen, häufig mehr oder weniger anders gelagerten Interessen. Da kann man davon ausgehen, dass man sich nicht ohne weiteres durchsetzen kann – und vermutlich ist das auch gut so: Was würde passieren, wenn Einzelne sich mit ihren Interessen jeweils unmittelbar durchsetzen könnten? Es geht immer um Aushandlung – Teil des Spiels und der Spielregeln ist es einerseits anzu-

erkennen, dass andere ihre eigenen Interessen verfolgen, und andererseits gleichzeitig nicht die Selbstwirksamkeit, d.h. den Glauben an die eigene Macht zu verlieren. Entscheidend ist, dass ich *annehme*, dass ich selbst Einfluss auf die Wirklichkeit bzw. auf das, was ich als wirklich erlebe, nehmen kann.

Nützliche Komponenten

Worauf kommt es an, wenn man sich wehren will gegen bestehende Verhältnisse, wenn ich etwas ändern will – an meinem Leben, in einer Gruppe, in der ich Mitglied bin, in meiner Gesellschaft, an den geltenden Regeln? Für unsere KlientInnen und für unsere Arbeit mit KlientInnen könnten wir ganz gut beschreiben, was notwendig ist, damit Menschen selbst handeln.

Diese Helden – Rosa Parks, Harvey Milk, Mahatma Gandhi und viele andere – werden nicht deshalb verehrt, weil sie etwas Besonderes sind, sondern weil sie so normal sind. Sie haben nichts getan, was nicht auch jeder von uns tun könnte.

Der Grund, warum sie heute in den Geschichtsbüchern stehen, ist nur der, dass sie im Gegensatz zu den meisten von uns den Mut hatten, sich zu erheben, und das Köpfchen, es richtig zu machen.

Srdja Popovic & Matthew Miller 2015,
S. 213

Mut: Ein wenig Mut tut gut – man muss sich meist etwas trauen, wenn man Veränderung anstoßen will. Dazu gehört nicht nur der Mut zum Scheitern (denn Handeln ist eigentlich immer „Handeln unter Unsicherheitsbedingung“), sondern auch der Mut, Dinge anders zu sehen. Wer etwas anders macht, etwas verändern will, fällt auf, exponiert sich, zeigt sich und macht sich angreifbar – oft schon alleine dadurch, dass sie/er Veränderung auch nur für möglich hält. Veränderung ist immer riskant. Wer sich gegen schlechter werdende Arbeitsbedingungen

wehrt, dem können möglicherweise daraus Nachteile entstehen. Wer etwas gegen gesellschaftspolitische Bedingungen unternehmen möchte, wird möglicherweise nicht ernst genommen. Weniger riskant wäre es, alles beim Alten zu lassen (wobei andererseits „nichts tun“ auch wieder eine Form von Handeln ist und keineswegs garantiert ist, das alles so bleibt wie es ist). Wer sich nicht zufrieden gibt mit dem, wie es ist, und etwas zu ändern versucht, ist mutig. Ob man wirklich „das Köpfchen, es richtig zu machen“ hatte, weiß man erst hinterher.

Einsatz: Wer Veränderung anstoßen will, braucht Kraft, er benötigt Energie, zunächst um sich selbst „aufzuraffen“, etwas zu tun, sich zu wehren und sich zu engagieren. Das ist anstrengend und sicherlich nichts, das ohne Kraftanstrengung passiert, sondern das ein wenig Selbstüberwindung verlangt. Wer z. B. eine Überlastungsanzeige schreiben will, um gegenüber dem Arbeitgeber deutlich zu machen, dass die Arbeitsbedingungen fachlich oder gesundheitlich unzumutbar geworden sind, muss sich hierfür Zeit nehmen und sich konzentrieren. Das erfordert einen Extra-Aufwand, einen Extra-Einsatz.

Ausdauer: Veränderung geschieht nicht sofort, man benötigt manchmal einen langen Atem, wenn man etwas verändern will. Der Wille zum Dranbleiben, zum Durchhalten ist hilfreich und häufig notwendig – auch und gerade dann, wenn es so aussieht, als ob sich nichts tut, als ob es nicht vorwärtsgeht oder doch nur sehr langsam. Es ist gut, sich von Nichtveränderung oder gar Rückschlägen bzw. Vorfällen nicht entmutigen zu lassen. Nur weil man versucht, Einfluss zu nehmen und dies nicht gleich so gelingt, wie man es sich erhofft, ist dies noch kein Beweis dafür, dass Einflussnahme nicht möglich ist. Das Gegenteil könnte der Fall sein: dass erst genügend Hartnäckigkeit zu einem Erfolg führen könnte – und sei es nur ein (kleiner) Teilerfolg.



Machtbewusstsein: Um etwas zu bewirken, ist es gut, sich seiner Macht bewusst zu sein – was nicht ganz selbstverständlich ist. Für viele von uns scheint der Begriff der „Macht“ etwas Unanständiges zu beinhalten, für viele klingt er nach Unterdrückung, Ungleichheit und Ungerechtigkeit. Denn wir klagen zwar gerne darüber, dass wir ohnmächtig sind gegenüber der Macht anderer, doch fehlt uns selbst der Wille zur Macht. Wenn wir ihn hätten, könnten wir unsere eigene Macht besser sehen – und nutzen. Wenn wir Macht als „das Vermögen, das Mögliche wirklich werden zu lassen“ (Koslowski 1989) sehen, erhalten wir ein positives Verständnis von Macht, auf das wir uns guten Gewissens beziehen können. Denn natürlich wollen wir Einfluss nehmen, und natürlich haben wir sowohl als Individuen wie auch als SozialarbeiterInnen Macht – ob wir wollen oder nicht. Als Profis verfügen wir über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, um unsere KlientInnen sich ihrer Macht bewusst werden zu lassen – ihre Fähigkeit, Einfluss auf das eigene Leben zu nehmen (vgl. Sagebiehl & Pankofer 2015, Herwig-Lempp 2009b). Solange sie sich dieser Macht nicht bewusst sind, erleben sie sich als ausgeliefert und ohnmächtig. Gleiches gilt für uns selbst: Wenn wir beginnen, uns unserer Macht bewusst zu werden, können wir anfangen, uns zu wehren, uns einzumischen, uns am Diskurs zu beteiligen – können wir beginnen, unser Leben zu ändern.

„Die Macht zu kennen und sie nicht zu fürchten ist die Voraussetzung für ihre sinnvolle Anwendung und Kontrolle.

Kurz: Leben ohne Macht ist Tod, eine Welt ohne Macht wäre eine Geisterlandschaft, ein toter Planet.“

Saul D. Alinsky 2010, S. 49

Ressourcenorientierung: Als SozialarbeiterInnen und als SystemikerInnen wissen wir, wie wichtig der Blick auf

Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen, auf Erfahrungen im Allgemeinen und auf Erfolge im Besonderen ist. Nicht, weil es wichtig ist, etwas „schönzureden“ und „gute Gefühle zu erzeugen“ (obwohl gute Gefühle durchaus unterstützend sein können), sondern weil das Bewusstsein für die eigenen Ressourcen, das Wissen um die bisherigen Erfolge, die Kenntnis der eigenen Leistungen dazu beitragen – und damit die Bereitschaft, sich für Veränderung einzusetzen. Die Reflexion der eigenen Stärken – und dazu gehören nicht nur, aber auch Mut, Kraft, Ausdauer, Macht – kann dazu führen, sie gezielt zu nutzen und erneut einzusetzen. Eine Kunst besteht darin, auch dort Ressourcen zu entdecken, wo man eigentlich zunächst keine vermutet – und gerade dort kann es besonders hilfreich sein.

Demut: Zum Konzept des Selbsthandelns gehören – so merkwürdig es im ersten Moment klingt – auch Bescheidenheit und Demut, d. h. die Einsicht, dass man nicht alleine Einfluss auf „die Welt“ nimmt. Es gibt auch noch andere Handelnde. Die Idee des Selbsthandelns braucht nicht zu bedeuten, dass ich mich für allmächtig halte. Ich bin einer von vielen Menschen, die alle selbst handeln. Mir wird nicht immer gelingen, mich mit meinen Vorstellungen durchzusetzen – was im Einzelfall vielleicht unbefriedigend für mich ist, insgesamt aber ein Glück: Gelänge es einem Einzelnen, würde dies bedeuten, dass alle anderen keine Möglichkeiten hätten, ihre Vorstellungen umzusetzen. Für mich gehört dazu, dass ich auch verlieren kann, dass ich die Möglichkeit zu scheitern einkalkuliere. Und dass dies zugleich nicht bedeuten muss, dass alles umsonst war. „Demut“ bedeutet hier, dass es mir gelingt, Niederlagen zu ertragen und dass ich meinen Einsatz, meinen Mut und meine Tatkraft würdigen kann. Und dass ich vermutlich für das nächste Mal einiges gelernt habe.

*Ever tried. Ever failed.
No matter. Try again.
Fail again. Fail better.*

Samuel Beckett

Unterstützung: Um diese Aspekte beim Streben nach Veränderung nicht aus dem Blick zu verlieren, hilft es, wenn man nicht alleine ist, wenn man Unterstützung bekommt. Es geht besser, wenn andere einen von Zeit zu Zeit an das Durchhaltevermögen, die Handlungsoptionen und die bisherigen Erfolge erinnern – oder manchmal, wenn es notwendig ist, einen ganz einfach trösten.

Ebenso können wir diese Unterstützung anderen bieten: Wenn wir sehen, dass sie sich in einer Weise engagieren, die uns gefällt, können wir ihnen dies sagen – als aller kleinste Form der Unterstützung (z. B. wenn wir hören, dass jemand eine ungerechte Behandlung durch Vorgesetzte nicht einfach hingenommen hat, oder wenn jemand gekündigt hat, weil die fachlichen Standards unerträglich wurden. Das ist doch mutig und konsequent, das kann man auch so kommentieren).

Eine Frage der Perspektive

Das heißt: Man kann jetzt zwei fundamental unterschiedliche Positionen kontrastieren. Der Haltung des unparteilichen Beschreibers steht die Haltung des Mitfühlenden und Beteiligten gegenüber, der sich selbst als Teil der Welt begreift und von der Prämisse ausgeht: Was immer ich tue, verändert die Welt! Er ist mit ihr und ihrem Schicksal verbunden, er ist verantwortlich für seine Handlungen. Die Welt kann aus dieser Perspektive nicht zu etwas Feindlichem werden: Sie erscheint als ein Organ, als ein Teil des eigenen Körpers, der sich nicht abtrennen lässt. Das All und das Selbst fallen zusammen.

Heinz von Foerster, in: ders. & Bernhard Pörksen 2008, S. 158

Ob Selbsthandeln eine Option ist oder nicht, ist keine Frage von Wahrheit. Ob Menschen durch ihre Initiative tatsächlich etwas ändern und bewirken können, ob sie Einfluss nehmen können auf die Wirklichkeit – oder aber ob das eine naive Sichtweise ist, kann aus (m)einer systemisch-konstruktivistischen Perspektive nicht bestimmt werden. Ob Menschen wirklich eigensinnig und autonom sind – oder ob sie biologischen Vorgaben, Sozialisationsprägungen oder Systemzwängen ausgeliefert sind, ist eine „prinzipiell unentscheidbare Frage“ (von Foerster 2008, S. 159ff.). Wie wir sie beantworten, hängt von unserer Position ab, von unseren Grundannahmen, von unserer Art, Ursachen und Wirkungen zu beschreiben: Es ist eine Frage unserer Welt- und Menschenbilder.

Aus systemisch-konstruktivistischer Perspektive (die aber selbst auch nur eine Perspektive und keineswegs wahr oder richtiger als andere ist!) wissen wir nicht und können auch nicht wissen, ob Menschen *wirklich (tatsächlich, objektiv)* autonom und eigensinnig sind, ob sie selbst entscheiden können, ob sie einen freien Willen haben – oder ob sie determiniert sind (z.B. durch Genetik oder Sozialisation).

Wir müssen an den freien Willen glauben. Wir haben keine Wahl.

Isaac B. Singer

Wenn wir annehmen, wir hätten einen freien Willen, seien autonom und eigensinnig, dann erleben wir uns auch so. So gesehen entscheiden wir mit der Wahl unserer Perspektive und den daraus abgeleiteten Ansichten und Anschauungen darüber, wie wir die Welt und uns sehen wollen. Wir haben die Wahl.

Macht doch, was ihr wollt!⁴

Meine Auffassung ist, kurz gesagt, dass die Freiheit immer existiert. In jedem Augenblick kann ich entscheiden, wer ich bin.

Heinz von Foerster, in: ders. & Bernhard Pörksen 2008, S. 40

Wenn wir davon ausgehen, dass wir Menschen autonom und eigensinnig sind, dass wir selbst entscheiden können, was wir wollen, und dass wir selbst etwas tun können, wenn wir dies wollen – dann brauchen wir nur noch damit anzufangen. Ich bin es, der anfangen kann, mich für das, was mir wichtig ist, einzusetzen: Ja, ich kann. Und wir gemeinsam können beginnen, die Aufforderung „Macht doch, was ihr wollt!“ ernst zu nehmen – und dabei natürlich auch auf die Betonung zu achten, damit wir sie richtig verstehen. *Wir* sind es, die darüber befinden, ob wir uns engagieren – und ob wir einfach mal „ausprobieren, wie es wäre, wenn es nicht so wäre, wie es ist“ (Peter Bichsel, zit. nach Bichsel 2002, S. 44). Oder anders gefragt: *Wo kämen wir hin, wenn jeder nur sagen würde: „Wo kämen wir hin ...?“ und niemand ginge, um zu sehen, wo man hinkäme, wenn man ginge ...: Unsere Macht und unseren Einfluss, Veränderungen anzustoßen und zu bewirken, können wir nicht theoretisch belegen, sondern nur in dem wir – selbst handeln.*

⁴ So haben Sagebiel und Pankofer (2015, vgl. S. 249) das letzte Kapitel ihres Buches über „Macht und Soziale Arbeit“ überschrieben, siehe Rezension Seite 91.

Abstract

Yes, I can! – The Power of Taking Action Yourself

As systemic social workers we support our clients to improve their lives. We encourage them to take action themselves, to engage to change their situation. For our own situations, we sometimes forget that exactly this is important: to take action, to engage, to invest time, power and trust, to at least try something, even if at first the chance of really changing something seems very small.

Literatur

Alinsky, Saul D. (2010). Call me a Radical, Göttingen: Lamuv.

Bateson, Gregory (1982). Geist und Natur. Frankfurt: Suhrkamp.

Bichsel, Peter (2002). Das Metzgerspiel. in: Peter Bichsel (2002). Eisenbahnfahrten. Frankfurt: Insel.

Cecchin, Gianfranco (2007). Therapie und Klient im Zwangskontext, in: Marie-Luise Conen & Gianfranco Cecchin (2007). Wie kann ich Ihnen helfen, mich wieder loszuwerden? Therapie und Beratung in Zwangskontexten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, S. 177–251.

Foerster, Heinz von & Bernhard Pörksen (2008). Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Herwig-Lempp, Johannes (2009a). Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt. Von Macht, Verantwortung und Widerstand, in: Forum Sozial Heft 4/2009, S. 8–12, <http://www.herwig-lempp.de/daten/veroeffentlichungen/0912-Widerstand-JHL.pdf>

Herwig-Lempp, Johannes (2009b). Die Macht der SozialarbeiterInnen. Von der Macht, das Mögliche Wirklichkeit werden zu lassen, in: sozialmagazin Heft 6/2009, S. 32-39 <http://www.herwig-lempp.de/daten/0905-Macht-d-Sozialarb-JHL2.pdf>



Koslowski, Peter (1989). Ethik gegen Ideologien, Die Zeit, Nr. 20 vom 13. Mai 1989, S. 43-44.

Popovic, Srdja & Matthew Miller (2015). Protest! Wie man die Mächtigen das Fürchten lehrt. Frankfurt: Fischer.

Sagebiehl, Juliane & Sabine Pankofer (2015). Soziale Arbeit und Machttheorien. Reflexionen und Handlungsansätze. Freiburg: Lambertus.

Schmidt, Gunther (2005). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Seithe, Mechthild (2012). Schwarzbuch Soziale Arbeit. Wiesbaden: VS Verlag

Simon, Fritz B. & Weber, Gunthard (2012). Vorfall oder Rückfall, in: diess. Vom Navigieren beim Driften. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, S. 98–109.

Thalhammer, Kristina E., Paula L. O’Laughlin, Myron Peretz Glazer, Penina Migdal Glazer, Sam McFarland, Sharon Toffey Shepela & Nathan Stolfus (2007). Courageous Resistance. The Power of Ordinary People. New York NY: Palgrave.

Tov, Eva, Regula Kunz & Adi Stämpfli (2013). Schlüsselsituationen der Sozialen Arbeit. Professionalität durch Wissen, Reflexion und Diskurs in Communities of Practice. Bern: hep.

Welzer, Harald (2014). Selbst Denken. Eine Anleitung zum Widerstand. Frankfurt a.M.: Fischer TB.

Anschrift des Autors

Johannes Herwig-Lempp
Ammendorfer Weg 115
06128 Halle
johannes@herwig-lempp.de

Kurzbiografie

Johannes Herwig-Lempp, Diplom-Sozialpädagoge, Professor an der Hochschule Merseburg, Fachbereich Soziale Arbeit, Medien, Kultur, Schwerpunkte Systemische Sozialarbeit, Teamarbeit, Jugendamt. Leiter des ersten deutschen Masterstudiengangs Systemische Sozialarbeit. Systemischer Sozialarbeiter (DGsP), Fortbilder, Supervisor, Autor. www.herwig-lempp.de

Tom Küchler

Veränderung muss S.E.X.Y. sein!

Lösungsorientierte Anregungen für das (Selbst-)Management von Veränderungen

Sie wollen sich verändern? Vielleicht im Beruf, im Privatleben, in der Partnerschaft oder im körperlichen Bereich? Sie wollen Ihr Denken bzw. Ihre Einstellungen oder Ihr Handeln verändern, oder beides? Sie begleiten Veränderungsprozesse bei anderen Menschen? Sie möchten, in Ihrer Rolle als „potentialfaltender Veränderungsbegleitender“, Ihre Beratungs- und Coachingkompetenzen verändern? Wenn diese Fragen Sie ansprechen, dann könnte dieses Buch für Sie anregend sein. Veränderungen sind meistens sehr mühsam. Wie schön wäre es, wenn wir uns oder sich die Menschen, die wir begleiten, einfach so in ihre Veränderung verlieben oder zumindest „verknallen“ würden. Einfach so! Vielleicht lassen Sie sich einmal folgende Fragen vor diesem Hintergrund auf der Zunge zergehen: • Wie attraktiv ist eigentlich Ihre Veränderung? • Haben Sie Lust darauf, macht es Sie an? • Schmeckt Ihr Ziel wie ein Kuss? • Ist Ihre Veränderung von der Art her noch ein Flirt, ein One-Night-Stand, eine Affäre oder bereits eine neue Partnerschaft? • Haben Sie das nötige Selbstvertrauen, das Verlangen und die Libido bzw. Potenz – sind Sie attraktiv genug für Ihren Veränderungswunsch, für Ihr Ziel? Lassen Sie sich inspirieren. Ja, Veränderung muss „sexy“ sein! Stellen Sie Ihre Veränderungsprozesse auf den Prüfstand und checken Sie das S.E.X.Y.-Format, das in diesem Buch erarbeitet und vertieft wird. Vielleicht werden Sie sich ja in Ihre Veränderung einfach so „verknallen“?

April 2016, 112 S., Format DIN A5, br | ISBN 978-3-8080-0781-5 | Bestell-Nr. 4360 | 16,95 Euro

„Wer die langweiligen Motivationsbücher satt hat, sollte sich damit beschäftigen, dass Veränderung s.e.x.y sein muss, wie Tom Küchler ein wenig frech und gleichzeitig überzeugend behauptet. Er schreibt herrlich erfrischend eine Kampfansage an Demotivation und Widerstand. Und er bürstet alle gegen den Strich, die die Nichtveränderung allein dem Klienten zuschreiben möchten. Seine Begeisterung für Menschen ist zwischen den Zeilen spürbar und nimmt den Leser unterhaltsam und vergnüglich mit. Verschiedene theoretische und praktische Stränge verbindet Tom Küchler zu seinem Konzept und würzt es mit Methoden und Tools, die praktikabel und wirkungsvoll sind. Ein leicht lesbares Buch, das jede Menge Wissen und Können vermittelt. Ich habe beim Lesen mehrfach geschmunzelt und empfehle das Buch gerne denen, die sich begeistern lassen wollen.“

Heidemarie Neumann-Wirsig, BTS Mannheim

„Wer systemisches Arbeiten mit Kopf, Herz und Hand kennenlernen, für die eigene professionelle Praxis oder für die Selbsthilfe erfahren möchte, dem sei das Buch von Tom Küchler wärmstens empfohlen.“

Heiko Kleve, Fachhochschule Potsdam



BORGSMANN MEDIA

 verlag modernes lernen  borgsmann publishing

Schleefstraße 14, D-44287 Dortmund
Telefon 0231 1280 08, Fax 0231 1256 40
Leseproben + Bestellen im Internet:
www.verlag-modernes-lernen.de





Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung

2 / 2016

- Johannes Herwig-Lempp
„Ja, ich kann!“ – Die Macht selbst zu handeln
- Haja (Johann Jakob) Molter, Birgit Wolter
Diesseits und jenseits von Ressourcen- und Lösungsorientierung
- Raffaella Then
„By design or by disaster?“
Zur Relevanz systemischer Ansätze für einen sozial-ökologischen Wandel
- Esther Kenntner
SelbstHandeln – Soziale Arbeit und der Zehnkampf in Gremien
- Andrea Ferber
Unternehmerisches Denken und Handeln für Sozialpädagogen
- Beate Görlich
sichSELBSTverHANDELN – „HEY BOSS – ICH BRAUCH MEHR GELD“
- Doreen Martin
Starke Fragen stärken! Interaktive systemische Methode zum spielerischen Kennenlernen von Gruppen in der Schulsozialarbeit
- Claudia Koch
„Einfach mal was anders machen“

34. Jahrgang | April 2015 | ISSN 1866-9875