



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)



## **Zu diesem Buch**

Ressourcenaktivierung gilt als einer der wichtigsten Wirkfaktoren in der Psychotherapie. Wie eine konsequent an den Selbstheilungskräften orientierte Behandlung in Klinik oder Praxis aussehen kann, beschreiben die Autoren an vielen Praxisbeispielen. Die zentrale Konzeptidee ist, die individuelle Ressourcensuche und -aktivierung von der ersten Therapiestunde an einzusetzen und durch alle Behandlungsphasen fortzuführen. Viel Aufmerksamkeit ist den methodischen Fragen gewidmet: Wie funktioniert Ressourcendiagnostik genau? Was leisten spezielle Fragebögen? Welche Ressourcenart hilft wann? Zahlreiche Übungen aus dem lösungsorientiert-systemischen Kontext und neue Ressourcenübungen gewährleisten den großen Nutzen für Patientinnen und Patienten.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:  
[www.klett-cotta.de/lebenlernen](http://www.klett-cotta.de/lebenlernen)

Martin von Wachter  
Askan Hendrischke

# **Das Ressourcenbuch**

**Selbsteilungskräfte in der Psychotherapie  
erkennen und von Anfang an fördern**

Klett-Cotta



Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Jutta Herden, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von © montypeter/stock.adobe

Gesetzt aus der Documenta von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89173-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

*Für die Frage, wie die Probleme  
am besten verändert werden können,  
sind die Ressourcen des Patienten  
aber wahrscheinlich wichtiger  
als seine Probleme.*

*Klaus Grawe*

*If it works, do more of it  
If not, try something different.*

*Steve deShazer*

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> (Wolfgang Wöller) .....	10
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>1 Begriffsklärung und klinische Bedeutung</b> .....	15
1.1 Salutogenese, Resilienz und Ressourcen .....	15
1.2 Orthogonales Konzept – Sowohl als auch .....	22
1.3 Funktion von Ressourcen .....	23
1.4 Neurobiologische Aspekte .....	24
1.5 Ressourcenaktivierung in allen Schulen .....	25
1.6 Programme zur Ressourcenaktivierung .....	27
1.7 Ressourcen als entscheidender Wirkfaktor in der Psychotherapie .....	29
1.8 Verbesserungserwartung .....	30
1.9 Interaktion zwischen Patient und Behandler .....	32
<b>2 Ressourcenfokussierung von Anfang an</b> .....	37
2.1 Akzeptanz der Patientenrolle .....	37
2.2 Auftakt der Behandlung .....	38
2.3 Kontakt mit der Patientengemeinschaft .....	41
2.4 Exploration von Behandlungszielen .....	45
<b>3 Ressourcendiagnostik</b> .....	52
3.1 Ressourceninterview von Schiepek und Cremers .....	52
3.2 Ressourcenfragebögen .....	57
3.3 Ressourcen-Lebensbericht .....	60
3.4 Ressourcen-Genogramm .....	62
<b>4 Therapiephase</b> .....	70
4.1 Ankommen in der Klinik .....	70
4.2 Erstkontakt mit der Therapiegruppe .....	71

4.3	Ressourcenaktivierende Gesprächsführung .....	74
4.4	Variable Settings zur Ressourcenaktivierung .....	81
4.4.1	Therapeuten sprechen über Patienten in deren Beisein: Intensivvisite/Fokusgespräch .....	81
4.4.2	Therapeuten sprechen über Patienten in deren Abwesenheit: Teamkonferenz/Supervision .....	85
4.4.3	Therapeuten sprechen Patienten als Experten an: Ressourcen-Psychoedukation .....	85
4.4.4	Patienten sprechen untereinander ohne Therapeuten ..	90
4.5	Imaginative Ressourcenaktivierung .....	95
4.6	Achtsamkeit .....	97
4.7	Skulpturtechnik .....	97
4.8	Ressourcenaktivierung bei Ambivalenzsituationen .....	103
4.9	Vierfelderübung als Circumplexmodell .....	106
4.10	Timeline-Übung .....	109
4.11	Symbolübung .....	113
4.12	Ressourcen aus der Lebenswelt des Patienten .....	115
4.13	Ressourcenübungen mit Karten, Listen und Spielen .....	119
4.14	Grundbedürfnisse und Ressourcen .....	125
4.15	Genusstraining .....	130
4.16	Ressourcenaktivierung bei somatischen Erkrankungen .....	132
4.17	Körperassoziierte Ressourcenübungen .....	135
4.18	Störungsspezifische Ressourcentechniken .....	142
4.19	Ressourcen in der Kreativtherapie .....	143
<b>5</b>	<b>Transfer- und Abschiedsphase .....</b>	<b>146</b>
5.1	Zwischenbilanz .....	146
5.2	Pausenmanagement .....	146
5.3	Ressourcenaktivierung vor einer belastenden Situation	151
5.4	Ressourcen-Koffer zur Ersten Hilfe .....	153
5.5	Peer to Peer – Weitergaben von Ressourcen unter Betroffenen .....	158
5.6	Transfer-Arbeitsblatt .....	161
5.7	Abschluss-Bilanz (Rucksackübung) .....	164



<b>6 Materialien</b> .....	166
Verzeichnis der Arbeitsblätter.....	166
Ressourcen im Internet .....	167
 <b>Literatur</b> .....	 171

# Geleitwort

Niemand wird mehr den Wert der Ressourcenaktivierung bestreiten. Es ist inzwischen allgemein akzeptiert, dass Psychotherapien erfolgreicher verlaufen, wenn es Therapeuten gelingt, die Ressourcen ihrer Patienten zu aktivieren. Auch gilt es heute als selbstverständlich, dass ein positives Selbstwertgefühl und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit nur dann entstehen können, wenn die positiven Seiten einer Person ausreichend gewürdigt werden. Ressourcenaktivierung ist ein wichtiger Wirkfaktor von Psychotherapie, möglicherweise ist sie noch wichtiger als spezifische psychotherapeutische Behandlungstechniken an sich.

Ressourcenaktivierung orientiert sich an den menschlichen Grundbedürfnissen – nach Sicherheit, Kontrolle und Orientierung, Bindung, Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz; auch das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung gehört dazu. Dabei kann sie sich auf Erkenntnisse der modernen Neurobiologie berufen, die uns lehrt, dass das menschliche Gehirn nicht nur die Aufgabe, sondern auch das Potential hat, ressourcenreiche Zustände von psychobiologischer Gesundheit und Wohlbefinden herzustellen. Die Resilienzforschung hat uns gezeigt, dass Menschen unter widrigsten Umständen überleben und wachsen können, wenn es ihnen gelingt, positive emotionale Zustände zu generieren.

Nicht nur Psychotherapeuten aller Schulrichtungen, sondern auch Angehörige zahlreicher anderer Berufsgruppen – darunter Sozialarbeiter, Lehrer, Pflegekräfte, um nur einige zu nennen – machen zunehmend die Erfahrung, dass die Aktivierung persönlicher Stärken und die Förderung positiver Emotionen und Erwartungen wesentlich zu einer gelingenden Lebensbewältigung beitragen. Sie haben verstan-

den, dass wir unseren Patienten bzw. Klienten keinen Gefallen tun, wenn wir sie unnötig pathologisieren und damit entmutigen, und auch die noch vor nicht allzu langer Zeit verbreitete defizitorientierte Begrifflichkeit scheint immer mehr der Vergangenheit anzugehören.

Auch wenn sich die Überzeugung von Sinn und Bedeutung der Ressourcenaktivierung durchgesetzt hat, braucht es dennoch praktische Hilfen und Anregungen, um sie explizit und konsequent in die Praxis umsetzen zu können. Diese Anregungen und Hilfen finden sich im vorliegenden Text in großer Fülle. Das Buch beinhaltet eine Sammlung wertvoller Techniken und eine einzigartige Fundgrube von Übungen, Anleitungen und Techniken für den Praktiker, der ressourcenaktivierend tätig werden will.

Die Autoren Martin von Wachter und Askan Hendrichke sind erfahrene psychodynamisch orientierte Psychotherapeuten. Vielfältige klinische Erfahrung hat ihnen gezeigt, welche Potenziale zu erschließen sind, wenn Patienten nicht nur von ihrer kranken, sondern auch von ihrer gesunden Seite gesehen werden. In Anbetracht ihres klinischen Erfahrungshintergrundes verwundert es nicht, dass das Buch in seiner Gliederung dem Verlauf einer Psychotherapie folgt: von der diagnostischen Vorphase über die eigentliche Therapiephase bis hin zur Transfer- und Abschiedsphase. Für alle Phasen liegen ressourcenaktivierende Instrumente und Interventionen bereit. Dabei ist es faszinierend festzustellen, dass sich ressourcenaktivierende Interventionen mit den Vorgehensweisen unterschiedlicher Psychotherapieschulen vertragen. Das ist ein Grund, warum die Autoren das Buch verfahrensübergreifend verfasst haben; ausdrücklich soll es nicht Anhängern einer bestimmten Therapieschule vorbehalten bleiben. Der Anspruch des Buches ist dezidiert praktischer Art; es will kein Lehrbuch der Psychotherapie ersetzen, aber es kann Lehrbücher unterschiedlicher Provenienz in wertvoller Weise ergänzen.

So sehr die Beschäftigung mit Ressourcen die psychotherapeutische Arbeitsweise der Autoren geprägt hat, so klar vermitteln sie, dass gelingende Ressourcenaktivierung immer auch Beziehungsarbeit ist. Dies gilt im therapeutischen wie im außertherapeutischen

Kontext. Ohne eine von Empathie geprägte Beziehung läuft der Versuch einer Aktivierung positiver emotionaler Zustände ins Leere. Patienten können sich unverstanden, nicht ernst genommen und in ihren Beziehungswünschen abgewiesen fühlen. Ressourcenaktivierung darf niemals den Eindruck erwecken, als solle das Leid der erkrankten Patienten missachtet oder bagatellisiert werden – Ressourcenarbeit ohne eine angemessene Würdigung der Leidensdimension wäre zum Scheitern verurteilt. Ressourcenaktivierung ist nicht technisch herstellbar, sie spiegelt vielmehr eine wertschätzende therapeutische Haltung wider, die Patienten auf Augenhöhe und als Beziehungspartner wahrnimmt.

Schließlich weisen die Autoren eindrücklich darauf hin, dass Ressourcenaktivierung immer auch eine körperliche Dimension hat. Das hat die Embodiment-Forschung überzeugend belegt. Wir sehen es Menschen regelrecht an, ob sie im Kontakt mit Ressourcen sind. Ein Gesichtsausdruck, der sich entspannt, oder ein leichtes Lächeln, das über das Gesicht zieht, vermittelt mehr Informationen, ob Menschen im Kontakt mit ihren Ressourcen sind, als Worte es ausdrücken können.

Diesen körperlichen Ausdruck der Ressourcenaktivierung zu erfahren und weiterzugeben – dazu möchte das vorliegende Ressourcen-Buch beitragen. Der Leser ist eingeladen, sich auf eine Vielzahl ressourcenaktivierender Erfahrungen einzulassen, sich anregen zu lassen, vieles auszuprobieren und einzuüben – und diese Erfahrungen den eigenen Patienten oder Klienten verfügbar zu machen. Mit seinen einprägsamen Formulierungen und seiner gut verständlichen Form der Darstellung eignet es sich nicht nur für Professionelle, es kann auch betroffenen Patienten zur Lektüre empfohlen werden. Deshalb sei diesem Buch ein breiter Leserkreis gewünscht, der durchaus über Bereich der Psychotherapie hinausgehen darf.

Priv.-Doz. Dr. med. Wolfgang Wöller, Bad Honnef

# Einleitung

Ressourcenorientierung und -aktivierung gelten als anerkannt wichtige Wirkfaktoren in der Psychotherapie und können in verschiedenen Behandlungsabschnitten einer ambulanten oder (teil-)stationären Psychotherapie eingesetzt werden. Das Wirkprinzip durchzieht dabei schon von Beginn an die gesamte Behandlung und setzt aufseiten des Therapeuten eine Haltung voraus, die den Patienten als Kooperationspartner wertschätzt und ihm die entscheidende Kompetenz zur Problemlösung zuweist. Ziel ist es, die Eigenaktivität und Entscheidungsfähigkeit des Patienten auf allen Ebenen zu fördern und den Veränderungsprozess kontinuierlich in die Selbstverantwortung zu überführen. Dies stärkt das Vertrauen in die eigene Kraft und unterstreicht die Idee einer kompetenzorientierten und auf Ressourcenaktivierung ausgerichteten Psychotherapie. Die Beziehung zum Therapeuten soll dem Patienten dabei im Rahmen der angestrebten Veränderungen helfen, zusätzliche Ressourcen einzubringen, die von ihm aktiv genutzt werden können (Willutzki & Teismann 2013).

Oft haben Patienten in einzelnen Bereichen Probleme oder Beschwerden und versuchen, diese erfolglos zu lösen, ohne sich bewusst zu sein, in welchen anderen Bereichen sie Ressourcen haben, die sie zur Problemlösung einsetzen könnten (Flückiger & Wüsten 2008). Dieser Text beschreibt, wie eine durchgängig ressourcenfokussierte und veränderungsoptimistische Grundorientierung für die Behandlung verschiedener Störungsbilder schulunenabhängig genutzt werden kann, sei es im Kontext psychodynamischer, kognitiv-behavioraler oder systemischer bzw. störungsorientierter Verfahren. Dazu schlagen wir einen prozessorientierten Rahmen

vor, der für verschiedene Therapiephasen und -settings spezifische Techniken der Ressourcenaktivierung beinhaltet. Das Modell wurde im klinischen Kontext über viele Jahre entwickelt und erprobt, dennoch kann der überwiegende Teil der Interventionen auch gut im ambulanten Bereich Anwendung finden.

Von Beginn an wird der Blick des Patienten konsequent in Richtung Ressourcen gelenkt. In der Ankommensphase einer stationären bzw. teilstationären Therapie spielt dabei die Gemeinschaft der Mitpatienten eine wichtige Rolle. Sie bildet einen Pool von »Experten«, die sowohl auf der Seite der haltgebenden externalen Sicherheit als auch auf der Seite angestrebter internaler Veränderungen eine nicht zu unterschätzende Einflussgröße darstellen. Im Verlauf der weiteren Behandlung kommen verschiedene Instrumente zur Ressourcendiagnostik sowie vielfältige therapeutische Interventionen und Gesprächstechniken zur Anwendung, die sich für die Einzelarbeit ebenso als nützlich erwiesen haben wie für die Einbeziehung von Partnern und Familienangehörigen. Mit Ende der Therapie werden Möglichkeiten erarbeitet, die den Transfer der neuen Erfahrungen in den Alltag erleichtern und den Patienten ermutigen sollen, sein Ressourcenpotential selbstverantwortlich zu nutzen und weiterzuentwickeln.

Dieses Praxisbuch bietet zahlreiche Übungen aus dem ressourcenorientierten-systemischen Kontext. Der Leser findet dazu neben einer Fülle von Ressourcenübungen Arbeitsblätter, Tipps und Fallbeispiele, die sich unmittelbar für die praktische Umsetzung eignen. Alle beschriebenen Arbeitsblätter sind auf der Homepage der Klinik unter [www.psychosomatik-aalen.de/ressourcen](http://www.psychosomatik-aalen.de/ressourcen) verfügbar. Ergänzend verweist das Buch auch auf externe Internetlinks und weiterführende Literatur.

## KAPITEL 1

# Begriffsklärung und klinische Bedeutung

## 1.1 Salutogenese, Resilienz und Ressourcen

Die wissenschaftliche Forschung ist in erster Linie darauf ausgerichtet, die Ätiopathologie von Gesundheitsstörungen zu analysieren, um auf diesem Wege eine gezielte, ursachenbezogene Diagnostik und Therapie von Krankheiten zu ermöglichen. Wenn auch große Erfolge der Medizin in den letzten Jahren zu verzeichnen sind, die auf Ergebnisse dieser Grundlagenforschung zurückgehen (so z. B. im Bereich der Immunologie, der Onkologie, der Neurowissenschaften etc.), so treten doch angesichts der demographischen Entwicklung, der Zunahme chronischer körperlicher Erkrankungen und einer Vielzahl psychischer und psychosomatischer Störungen, die inzwischen längst zu Volkskrankheiten geworden sind, auch andere Faktoren in den Vordergrund, die im Zusammenwirken von somatischen und psychosozialen Faktoren für die Gesundheit und Krankheit von Menschen bedeutsam sind. Gemeint sind hier nicht nur Ansätze, die die Krankheitsentstehung, sondern insbesondere auch die Krankheitsverarbeitung und Gesunderhaltung betreffen (Herzog et al. 2013). Angesichts der eindrucksvollen, bisher noch wenig therapielevanten Forschungsergebnisse ist zu hoffen, dass ein besseres Verständnis neuronaler Grundlagen psychischer und psychosomatischer Erkrankungen auch eine Weiterentwicklung von gezielten Behandlungsstrategien ermöglicht. Ressourcen- und resilienzorienteerte Ansätze gewinnen in diesem Kontext immer mehr an Bedeutung.

Auf einige relevante Ansätze in der Therapieforschung und Psy-

chotherapie sei hier exemplarisch eingegangen. Jeder Ansatz hat dabei seine eigenen Begrifflichkeiten, die im Folgenden erklärt werden.

### **Salutogenese – Was hält uns gesund?**

Der israelische Medizinsoziologe Aron Antonovsky (1923–1994) prägte den Begriff »Salutogenese« (Gesundheitsentstehung) als komplementären Begriff zu Pathogenese. Er untersuchte Holocaustüberlebende mit der Frage, welche Eigenschaften und Ressourcen diesen Menschen geholfen hatten, unter den Bedingungen der Konzentrationslager und in den Jahren danach ihre körperliche Gesundheit und psychisches Wohlergehen zu erhalten. Dies führte ihn zu der zentralen Komponente der Salutogenese, den »Sense of Coherence« (Antonovsky 1979, 1987, 1997).

Dieses Kohärenzgefühl bedeutet nach Antonovsky eine bestimmte Orientierung dem Leben und der Umwelt gegenüber und Bewältigungsressource (Gunkel & Kruse). Nach Antonovsky hat der Sense of Coherence drei Aspekte:

1. Comprehensibility = Verständlichkeit, Verstehbarkeit  
Die kognitive Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht.
2. Manageability = Steuerbarkeit, Handhabbarkeit  
Die Erfahrung auf der Verhaltensebene, dass man das eigene Leben gestalten kann.
3. Meaningfulness = Bedeutsamkeit, Sinnhaftigkeit  
Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat und die Anforderung eine Herausforderung ist, die sich lohnt.

### **Resilienz – Wachsen trotz schwieriger Bedingungen**

Mit Resilienz sind die psychische Widerstandskraft und seelische Elastizität gemeint. Der Begriff Resilienz wurde in den 1950er-Jahren vom Psychologen Jack Block eingeführt. Der Begriff ist relational bezogen auf den Umgang mit Krisen gemeint. Entsprechend definierte Froma Walsh (1996) Resilienz als Fähigkeit, »aus widrigsten



Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet als zuvor herauszukommen...«. Resilienz ist dabei keine unveränderbare Persönlichkeitseigenschaft, sondern entwickelt sich auch in der Interaktion mit der Umwelt. Zwillingsstudien zeigen eine 50/50-Relation zwischen Umwelt und genetischer Disposition (Amstadter et al. 2012).

Die amerikanische Psychologin Emmy Werner gilt als Vorreiterin auf diesem Gebiet. Sie untersuchte in der viel zitierten Längsschnittstudie »Kauai-Studie« den Entwicklungsverlauf von Kindern nach zahlreichen frühen traumatisierenden Lebenserfahrungen über 40 Jahre (Werner & Smith 1982). Ein Drittel der 210 Risikokinder entwickelte sich erstaunlich positiv. Sie erkannte bei diesen individuelle Schutzfaktoren wie keine Trennung im ersten Lebensjahr, eine stabile Beziehung zu einer Vertrauensperson außerhalb der dysfunktionalen Familie. Z.B. Großeltern, Nachbar, Lehrer, Pfarrer oder auch Geschwister gaben Halt und waren soziales Vorbild. Diese Kinder mussten früh Verantwortung übernehmen, mussten z.B. kleine Geschwister versorgen und wurden gefordert. Auch das Temperament spielte eine Rolle. Die resilienten Kinder aus der Studie verfügten über ein ruhiges Temperament und konnten offen auf andere Menschen zugehen. Es gibt zahlreiche spätere Untersuchungen von verschiedensten Risikogruppen, die zu ähnlichen Ergebnissen führen.

Richard Sagor (1996) bezeichnete resiliente Personen als »CBUPO-Menschen« (competence, belonging, usefulness, potency, optimism). Er schreibt ihnen Persönlichkeitsmerkmale zu wie Kompetenz, Zugehörigkeit, Nützlichkeit, Stärke haben und Optimismus. Auch positive Emotionen, Hoffnung, Selbstwirksamkeitserwartung, soziale Unterstützung, Eigenständigkeit, Unabhängigkeit, Bestimmtheit, Beherrschung, Findigkeit, Ausdauer, Akzeptanz, Anpassungsbereitschaft, Flexibilität und Fähigkeit zur Perspektivenübernahme gehören zu den Resilienzfaktoren in der Literatur (Helmreich & Lieb 2015).

**Ressourcen – heilsame Kräfte in uns**

Wir nutzen in der Psychotherapie die Ressourcendefinition von Hilarion G. Petzold. Er hat ein umfassendes Konzept für Ressourcen beschrieben und unterscheidet innere und äußere Ressourcen. Er macht darin auch deutlich, dass individuell und abhängig von den Lebensphasen ein und dieselbe Sache Kraftquelle oder Belastung sein kann.

»Ressourcen sind Kraftquellen – wie die französische Wurzel des Wortes nahelegt, denn ›Source‹ bedeutet ›Quelle‹. Es sind Quellen, aus denen man all das schöpfen kann, was man zur Gestaltung eines zufriedenstellenden, guten Lebens benötigt, was man sinnvollerweise braucht, um Probleme zu lösen oder mit Schwierigkeiten zurechtzukommen. Das können sehr verschiedenartige Bedingungen sein, denn jeder Mensch ist anders, und jede Situation, jede Herausforderung und Lebensphase braucht andere Ressourcen. Natürlich können Freunde, Partner, die Eltern oder wichtige Menschen in der sozialen Umgebung solche Ressourcen sein, aber auch persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Kompetenzen. Auch das Aussehen oder die Ausstrahlung, die jemand hat, können Ressourcen sein. Sie können in der Bereitschaft und Fähigkeit zu besonderen Anstrengungen zum Ausdruck kommen, oder einfach in der Art, wie man eben ist. Es können Hobbys sein oder wichtige Ziele im Leben, Überzeugungen, für die man eintritt, Ideen oder der Glaube, die Religion. Es können Vereine oder Gruppen sein, denen man angehört, aber auch materielle Dinge wie eine Wohnung, ein Haus, Geld oder ein Auto. Wenn die Gegenwart nicht so viel hergibt, können es auch Erinnerungen, Erfahrungen in der Vergangenheit sein oder aber Hoffnungen für die Zukunft. Sexualität ist für manche Menschen eine Kraftquelle oder auch die kleinen alltäglichen Eindrücke und Begegnungen.« (Schiepek & Cremers 2003, S.154 f.)

Schiepek und Cremers (2003) fassen dabei Ressourcen als »relationale Konstrukte« auf. Ressourcen stehen in Relation zum Wertesystem des Patienten und seinen Zielen. Ressourcen verändern sich in der Zeit. Sie betonen: »Ressourcen ›hat‹ man nicht nur, sondern aktiviert sie, nimmt sie wahr und entwickelt sie in Abhängigkeit von

den jeweils relevanten Lebenszielen bzw. den das jeweilige Lebensstil-Szenario bestimmenden, affektiv geladenen Themen.«

In der Psychotherapie sowie in der Psychoedukation zum Thema Ressourcen, oder um Patienten Anregungen beim Sammeln von Ressourcen zu geben, hat sich die Einteilung in drei Bereiche bewährt (s. Arbeitsblatt 1):

- äußere Ressourcen
- interpersonelle soziale Ressourcen
- individuelle innere Ressourcen.

Zur Erklärung für Patienten, was mit Ressourcen gemeint ist, und zur Unterstützung in der Ressourcenanamnese geben wir das Arbeitsblatt 1: *Was sind Ressourcen* mit Beispielen für Ressourcen aus (s. Arbeitsblätter 1 und 2).

#### **Was sind für Sie persönliche Ressourcen?**

Bevor neue Ressourcen gesucht werden, sollten vorhandene Ressourcen möglichst oft genutzt und frühere und ungenutzte Ressourcen wieder aktiviert werden.

Um sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, schreiben Sie alle Ressourcen auf, die Ihnen einfallen. Achten Sie dabei darauf, dass neben äußeren Ressourcen auch die eigenen Fähigkeiten vorkommen, wie z. B. Durchhaltevermögen, Offenheit, Mut oder Verlässlichkeit. Notieren Sie auch Dinge, die Sie für *normal* halten wie z. B. Schreiben, Lesen oder Kochen. Manches, was Sie sowieso schon immer getan haben, können Sie sich so als Kraftquelle bewusst machen.

#### **Positive Psychologie**

Auch die Positive Psychologie, eine Strömung in Amerika beschäftigt sich seit den 1990er-Jahren mit den positiven Aspekten des Menschseins und legt den Fokus auf die Ressourcen. Geprägt durch den Psychologen Martin Seligman erforscht sie, was Menschen gesund hält und was ihnen hilft, ein »gutes Leben« zu führen. Dezidiert

## **Arbeitsblatt 1**

### **Was sind Ressourcen?**

Ressourcen sind Kraftquellen, die zur Entspannung führen und zur Erholung beitragen. Ressourcen sind aber auch Stärken, Fähigkeiten, Interessen oder Mitmenschen, die einem helfen, Probleme zu lösen oder Krisen zu überstehen. Alles, was einem Menschen hilft, sich wohlfühlen und seine Bedürfnisse zu befriedigen, sind solche Kraftquellen. Drei Ressourcenbereiche lassen sich unterscheiden:

#### **Äußere Ressourcen**

- Materielle Dinge wie eine Wohnung, Geld oder ein Auto
- Arbeit
- Gesundheit
- Natur und Tiere
- Musik, Kunst und Kulturveranstaltungen

#### **Soziale Ressourcen**

- Familie, Freunde, Partner oder wichtige Menschen in der sozialen Umgebung
- Vereine oder Gruppen
- Die kleinen alltäglichen Eindrücke und Begegnungen

#### **Persönliche Ressourcen**

- Persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken
- Wissen und Kompetenzen
- Aussehen
- Interessen, Hobbys und Sport
- Wichtige Ziele im Leben, Überzeugungen und Werte
- Eigene Ideen, der Glaube oder Spiritualität
- Eine regelmäßige Tagesstruktur im Alltag, Ordnung
- Erinnerungen und Erfahrungen aus der Vergangenheit
- Hoffnungen für die Zukunft

**Arbeitsblatt 2****Meine persönliche Ressourcenliste**

Um sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, schreiben Sie zu den drei Bereichen alle Ressourcen auf, die Ihnen einfallen. Notieren Sie auch Dinge, die Sie für *normal* halten oder die Sie bisher schon gerne als Ressource nutzen. Anregungen finden Sie auf dem Arbeitsblatt 1 *Was sind Ressourcen?*

**Äußere Ressourcen**

---

---

---

**Soziale Ressourcen**

---

---

---

**Persönliche Ressourcen**

---

---

---

**Was möchte ich in meinem Leben gern so bewahren, wie es ist?  
Was soll so bleiben?**

---

---

---

---

beschäftigt sich die Positive Psychologie dabei mit den Themen Glück, Charakterstärken und Tugenden sowie damit, unter welchen Bedingungen und Lebensumständen Menschen mit sich besonders zufrieden sind (Seligman 2005).

#### **Abgrenzung zu positivem Denken**

Das Konstrukt des positiven Denkens ist in der populärwissenschaftlichen Ratgeberliteratur beliebt. Dies wird dabei oft als Autosuggestion verstanden im Sinne von »der Gedanke an Erfolg verspricht Erfolg«. Das Konzept der Ressourcenaktivierung unterscheidet sich dadurch, dass sie auf vorhandene reale Ressourcen fokussiert und diese verstärkt. Es geht nicht darum, Dinge in Aussicht zu stellen, die nicht vorhanden sind.

## **1.2 Orthogonales Konzept – Sowohl als auch**

Im Gesundheitssystem werden Krankheit und Gesundheit üblicherweise als dichotomes Gegensatzpaar konzeptualisiert. Auch Patienten erleben und verstehen sich häufig entweder als »krank« oder »gesund« und verhalten sich dementsprechend. Im Gegensatz dazu versteht sich das orthogonale Konzept als ein Balance-Modell, in dem ein Patient in bestimmten Bereichen zwar krank, in anderen aber gleichzeitig durchaus gesund sein kann (Lutz 1998). Krankheit und Gesundheit bilden hier nicht zwei Pole einer gemeinsamen Dimension, sondern werden auf zwei getrennten Achsen unabhängig voneinander dargestellt. In der Arbeit mit Patienten ermöglicht dieses Modell, neben den krankheitsbedingten Einschränkungen und Beeinträchtigungen auch gesunde oder kraftvolle Anteile zu würdigen, denen neben der Krankheit sonst häufig nur wenig Aufmerksamkeit zuteilwird. So kann sich z. B. ein Patient mit rheumatoider Arthritis in seiner Beweglichkeit zwar erheblich eingeschränkt, im Bereich seiner persönlichen Fähigkeiten und Lebenserfahrungen hingegen als sehr kompetent und wirksam erleben. Besonders in der Arbeit mit chronisch kranken Patienten erweist sich dieses Modell

als nützlich, wenn es darum geht, den Patienten dabei zu unterstützen, der Krankheit ihren Platz zuzuweisen, ohne sich von ihr gänzlich bestimmen zu lassen. Der Akzeptanz vorhandener Krankheitsfolgen kann so gegenübergestellt werden, warum es in der Therapie sinnvoll ist, gleichzeitig vorhandene Ressourcen bzw. gesunde Bereiche zu stärken und die Selbstwirksamkeit des Patienten zu fördern (von Wachter & Hendrichke 2016).

### 1.3 Funktion von Ressourcen

Ressourcen haben eine zentrale Funktion beim Coping von Krankheit und Krisen. Dabei können sie in folgenden Bereichen eine wichtige Rolle spielen (von Wachter & Hendrichke 2016):

- Ressourcen helfen bei der Bewältigung von Krisen und Krankheit.
- Ressourcen führen dazu, dass ein Verlust weniger schmerzlich ist.
- Ressourcen können direkt auf das Wohlbefinden und die Gesundheit wirken.
- Ressourcen helfen, Bedürfnisse zu befriedigen.
- Ressourcen können als »Puffer« wirksam werden, indem sie Stresserleben reduzieren.
- Ressourcen können einen Ausgleich nach Stress oder Anstrengung darstellen.
- Ressourcen helfen, Lösungen zu finden.

In der Psychotherapie und in der Psychoedukation lässt sich dies mit einem Waagemodell veranschaulichen (s. Abb. 1):

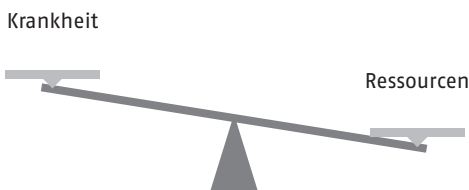


Abb. 1 Mehr Ressourcen – Verluste sind weniger schmerzlich

## 1.4 Neurobiologische Aspekte

Das Gehirn ist ein »selbstorganisierender Erfahrungsspeicher« (Storch & Krause 2006). Der kanadische Psychologe Donald Hebb hat dies schon 1949 vorgeschlagen (Hebb 1949). Seine Hebb'sche Regel besagt, dass Neuronen, die gleichzeitig aktiviert werden, an ihren Übertragungssynapsen gebahnt werden. »Neurons wire together if they fire together.« (Löwel & Singer 1992) So kann auch das wiederholte Aufrufen von positiven Erlebnissen und Erinnerungen im Sinne einer Ressourcenaktivierung gebahnt werden.

Die Neuronenverbände bilden dadurch ein »kausales Geschehen« und damit Orientierung in der Umwelt ab (Roth 1997). Ein häufig benutzter Weg wird zur Straße (Hüther 1997). Ressourcenaktivierung erfolgt dabei durch Lernen sowohl über Wissen als auch Erfahrung und Erleben. Letztendlich führen die Änderung des Fokus auf Ressourcen und das aktive regelmäßige Einüben zu einer Verstärkung der synaptischen Übertragung und Bahnung neuronaler Ressourcen-Netzwerke.

Bei erlebten Herausforderungen, positiven Erwartungen, beim eingetretenen Erfolg und bei innerer Zufriedenheit spielt *Dopamin* im Belohnungssystem eine wichtige Rolle. Durch Dopaminausschüttung wird die Übertragungsbereitschaft von Synapsen erhöht, ohne Aktivierung des Dopaminsystems kann kein langfristiges Lernen erfolgen. Gerade bei bewältigbarem positiven Stress kommt es zu entsprechenden Veränderungen im Vorderhirn und Hippocampus (Gedächtnis). Hier spielen auch dopaminerge limbische Motivations- und Belohnungssysteme eine wichtige Rolle. Belohnungen werden antizipiert, was uns entsprechend motiviert (Esch 2014). Dopaminausschüttungen werden in der Regel durch »angenehme Reize«, durch Dinge, die das Lustbedürfnis befriedigen, ausgelöst. Positive Erfahrung verändert so das Gehirn. Z.B. konnten bereits nach acht Wochen täglicher Achtsamkeitsübungen (für nur 27 Minuten) Veränderungen der Dichte der grauen Hirnsubstanz in Kernspintomographieaufnahmen gezeigt werden (Hölzel et al. 2011).



Die Aktivierung von Ressourcen hat nichts mit bequemem Leben zu tun, sondern ist eine Herausforderung und bedarf einer gewissen Anstrengung. Ohne Neugierde und Aktivität entstehen keine neuronale Veränderung, keine Belohnung und keine erfolgreiche Anpassung. Erfahrungen und Erlebnisse werden neuronal mit Gefühlen gekoppelt und so in ihrer Wichtigkeit gekennzeichnet. Gerade beim Ankoppeln an früher Erlebtes, beim Wiedererkennen von positiven Erfahrungen kann ein Glücksgefühl erzeugt werden bzw. können Ressourcen z.B. imaginativ emotional bildhaft und auch mit Körpererinnerungen erlebbar gemacht werden (Esch 2014).

Für die Psychotherapiepraxis bedeutet dies, dass Ressourcen möglichst häufig und wiederholt aufgerufen werden müssen, um diese neuronal zu bahnen. Wir sprechen gegenüber Patienten davon, dass »Synapsen wie Muskeln« trainiert werden müssen. So wie Muskeln, die häufig benutzt werden, kräftiger und leistungsfähiger werden.

Das Nachfragen nach begleitenden Körpererinnerungen, Gefühlen, bildhaften Erinnerungen und weitere zur jeweiligen Ressource gehörenden Assoziationen aktiviert das Netzwerk zusätzlich. Gerade Informationen mit körperlicher Komponente werden dabei besser gespeichert (Embodiment).