

Indikatoren zur Stärkung von sozialen Beziehungen und Selbstwertgefühl bei Armutsgefährdung

Martina Winkler, 1710406042

Bachelorarbeit 2

Eingereicht zur Erlangung des Grades
Bachelor of Arts in Social Sciences
an der Fachhochschule St. Pölten

Datum: 13.5.2020

Version: 1

Begutachter*in: FH-Prof. Mag. Dr. Michaela Moser

Abstract Deutsch

Diese Forschungsarbeit beruht auf einer empirischen Sozialforschung. Die Daten wurden mittels zwei leitfadenunterstützter Interviews erhoben, und die Auswertung erfolgte durch die Methode des Offenen Kodierens. Der Forschungsfokus liegt darauf, was armuts,- und ausgrenzungsgefährdete Menschen benötigen, um positive Beziehungen und das Selbstwertgefühl zu stabilisieren und/oder wiederaufzubauen. Zusätzlich ist der Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und dem Selbstwertgefühl Forschungsgegenstand. Die Ergebnisse zeigen auf, dass Indikatoren wie Arbeit, Vertrauen und informelle und formelle Unterstützung Einfluss auf die Wiederherstellung und/oder Stabilisierung sozialer Beziehungen und das Selbstwertgefühl haben. Auch zeigen sie auf, wie die Faktoren Beziehung und Selbstwertgefühl zusammenhängen.

Abstract English

This study builds on empirical social research. The data were collected via two guided interviews and analysed with the open coding method. The main research question is what people who are in danger of poverty and exclusion need to stabilize and/or rebuild their social relations/networks and their self-esteem. In addition, a further research focus is on whether there is a connection between social relations and self-esteem. The results of the research show that main topics like work, trust and informal/formal support act as an indicator for stabilizing and rebuilding social relations and self-esteem. Also, it gives a few hints on how social relations and self-esteem are connected and linked together.

Inhalt

Abstract Deutsch	2
Abstract English.....	2
Einleitung.....	5
1 Allgemeines	5
1.1 Ausgangslage.....	6
1.2 Strukturelle Ursachen von Armutsgefährdung	6
1.3 Kapitalsorten von Bourdieu	7
1.3.1 Ökonomisches Kapital.....	7
1.3.2 Kulturelles Kapital.....	8
1.3.3 Soziales Kapital	8
1.4 Gesundheitsthemen durch Armut,- und Ausgrenzungsgefährdung	9
1.4.1 Sozioökonomischer Status	9
1.5 5 Säulen der Identität von Petzold	10
1.6 Resilienz.....	11
2 Erkenntnisinteresse	12
2.1 Vorannahmen	13
2.2 Forschungsinteresse	13
2.3 Forschungsfragen	14
2.4 Relevanz	14
2.5 Forschungsstand	14
3 Begriffsdefinitionen	17
3.1 Armut und Ausgrenzung.....	17
3.2 Selbstwertgefühl	17
3.3 Soziale Beziehungen.....	18
4 Forschungskontext.....	18
4.1 Forschungszugang.....	18
4.2 Forschungsfeld	19
5 Forschungsdesign	19
5.1 Methodenwahl	19
5.1.1 Leitfadeninterview.....	19
5.1.2 Sampling.....	19
5.1.3 Setting und Durchführung.....	20
5.2 Auswertungsmethode: Offenes Kodieren.....	20
6 Ergebnisdarstellung.....	20
6.1 Sinnstiftende Arbeit/Tätigkeit.....	20

6.1.1	Bezug zu Forschungsfragen: (Sinnstiftende) Arbeit kann Resilienz und Prestige fördern und die eigene Identität stärken	22
6.2	Vertrauen.....	23
6.2.1	Bezug zu Forschungsfragen: Vertrauen kann Selbstvertrauen stärken und Gemeinschaft fördern	25
6.3	Informelle/soziale Unterstützung	27
6.3.1	Bezug zu Forschungsfragen: Informelle Unterstützung kann die eigenen Fähigkeit fördern und ausbauen	29
6.4	Formelle/institutionelle Unterstützung	31
6.4.1	Bezug zu Forschungsfragen: Formelle Unterstützung, die Beziehungsarbeit mit Vertrauen und Wertschätzung beinhaltet, kann neue Perspektiven eröffnen	33
7	Resümee und Bedeutung für die Soziale Arbeit	35
	Literatur.....	38
	Daten	42
	Abkürzungen	42
	Abbildungen	43
	Anhang.....	43
	Leitfadeninterview.....	43
	Auszug Interviewtranskript	45
	Auszug Auswertung/Offenes Kodieren.....	46
	Eidesstattliche Erklärung	47
	Lebenslauf	48

Einleitung

In meiner wissenschaftlichen Arbeit gehe ich der Frage nach, was armuts,- und ausgrenzungsgefährdete Menschen benötigen, um soziale Beziehungen und ihr Selbstwertgefühl zu stabilisieren bzw. wiederaufzubauen. Eine wichtige Unterfrage dabei ist auch, wie Beziehungen und Selbstwertgefühl zusammenhängen.

Auf dieses Forschungsthema bin ich gekommen, da ich mich in meiner ersten Bachelorarbeit u.a. damit beschäftigt habe, welche Auswirkungen eine Teilnahme an einer offenen Kochrunde auf das jeweilige soziale Netzwerk von MigrantInnen aus Drittstaaten haben (vgl. Winkler 2019). Daraus habe ich Erkenntnisse darüber gewonnen, wie stärkend und unterstützend soziale Beziehungen und soziale Netzwerke sein können.

Ebenso habe ich persönlich den Glauben daran, dass so gut wie jede Krise/Notlage gemeistert werden kann, wenn man funktionierende Beziehungen in sozialen Netzwerken hat. Auch spielt meiner Meinung nach das Selbstwertgefühl eine Rolle, wie etwa die Selbstfürsorge, das eigene Netzwerk bei Bedarf zu aktivieren und nicht aus Scham sich von Beziehungen abzuwenden. Das hat mich neugierig gemacht, wie diese beiden Resilienz-Faktoren (soziale Beziehungen, Selbstwertgefühl) bei armuts- und ausgrenzungsgefährdeten Menschen unterstützt werden können.

Im ersten Teilabschnitt wird die Ausgangslage von Armut und Ausgrenzung in Österreich beschrieben und wissenschaftliche Konzepte vorgestellt, die ein besseres Verständnis von Armuts- und Ausgrenzungsgefährdung erlauben (u.a. welche Folgen sie auf die Gesundheit und auf die eigene Identität haben können). Im nächsten Kapitel werden meine Vorannahmen bis hin zum Forschungsstand beschrieben. Im dritten und vierten Kapitel werden relevante Begriffe definiert und der Forschungskontext erklärt. Das fünfte Kapitel beinhaltet das Forschungsdesign, wie etwa Methode und Auswertung. Im vorletzten Kapitel werden meine Ergebnisse in Form der vier Indikatoren Arbeit, Vertrauen, informelle und formelle Unterstützung dargestellt. Im letzten Kapitel „Resümee“ diskutiere ich, welche diese Ergebnisse für die Soziale Arbeit bedeuten können.

1 Allgemeines

In diesem Kapitel wird die Ausgangslage von Armuts,- und Ausgrenzungsgefährdung näher beschrieben, bevor strukturelle Ursachen von Armutsgefährdung diskutiert werden. Danach werden wissenschaftliche Konzepte beschrieben, die zum Verständnis von Armuts- und Ausgrenzungsgefährdung jenseits der ökonomischen Lage beitragen. Etwa werden die Kapitalsorten von Bourdieu beschrieben, da damit u.a. die herrschende Chancenungleichheit in Österreich aufgezeigt werden kann, die auch Auswirkungen darauf hat, wie gut traumatische Erlebnisse abgefedert werden können oder nicht. Darauf folgt ein kurzer Ausblick auf die Gesundheitsfolgen durch Armuts,- und Ausgrenzungsgefährdung im Zusammenhang mit dem

sozioökonomischen Status. Mit den Kapiteln „5 Säulen der Identität nach Petzold“ und „Resilienz“ wird thematisiert, wie Betroffene sich Lebensperspektiven wieder eröffnen und darin bestärkt werden können, wieder an sich zu glauben und soziale Beziehungen zu nutzen.

1.1 Ausgangslage

Im Jahre 2018 haben 8.837.707 Menschen in Österreich gelebt. Vergleichbar zu den letzten Jahren wird auch künftig die Anzahl der Einwohner*innen in Österreich steigen (vgl. Statistik Austria 2019). 2018 waren rund 17,5% der Bevölkerung (1.512.000 Menschen) von Armut und Ausgrenzung gefährdet. Das bedeutet, dass das Einkommen unter der Armutsgefährdungsschwelle von EUR 1.259,- monatlich für einen Einpersonenhaushalt liegt (vgl. Statistik Austria 2020). Ebenso sind davon 14,3% (1.238.000 Personen) der österreichischen Bevölkerung armutsgefährdet und 2,8% (243.000 Personen) sind ‚erheblich materiell depriviert‘. Von den rund 17,5% der Bevölkerung haben 7,3% in Haushalten gelebt, die keine oder eine sehr niedrige Erwerbsintensität aufweisen (vgl. ebd.:1).

Fast ein Fünftel der Gesamtbevölkerung in Österreich ist von Armut und Ausgrenzung gefährdet. Hinzukommt, dass es Risikogruppen gibt, wie etwa Alleinerzieher*innen, Langzeitarbeitslose, Familien mit mehr als drei Kindern, Menschen mit chronischen Erkrankungen uvm., die von Armut und Ausgrenzung gefährdet sind (vgl. Die Armutskonferenz 2019).

Vor Armut und Ausgrenzung kann man sich nur bedingt schützen, denn theoretisch könnte es jede Person treffen, die sich in einer Notlage oder schwierigen Situation befindet. Beispielsweise können alle einen Schicksalsschlag erleiden und dadurch die Erwerbstätigkeit verlieren und keine neue Anstellung mehr finden. Oft trifft es auch Alleinerziehende mit mehreren Kindern nach einer Scheidung, die nicht erwerbstätig waren und auch nach der Scheidung keiner Erwerbstätigkeit nachgehen können.

1.2 Strukturelle Ursachen von Armutsgefährdung

Neben persönlichen Ursachen bestehen auch strukturelle Ursachen, die Armutsgefährdung erzeugen können bzw. es erschweren, den Weg aus der Armut wieder herauszufinden. Wie auch der ehemalige Volkshilfepräsident Weidenholzer sagte:

„Armut hat strukturelle Ursachen in der Ungleichverteilung von Vermögen, in einem Bildungssystem, das soziale Benachteiligungen nicht ausreichend ausgleicht und einem Arbeitsmarkt, der gering Qualifizierten kaum mehr Möglichkeiten bietet.“ (APA-OTS 2011:1)

Erwerbsarbeit bedeutet in der heutigen Zeit nicht mehr automatisch, dass das Leben existenziell abgesichert ist. Prekäre Arbeitsverhältnisse, oft auch als atypisch bezeichnet, bedeuten, dass die Erwerbstätigkeit „weniger Rechte, Schutz, Sicherheit und Mindestgehälter bietet.“ (Bohrn-Mena 2019:1) Abgesehen davon, dass sich bei prekären Arbeitssituationen meist das Einkommen unter dem Durchschnitt befindet, werden durch befristete Verträge weitere Unsicherheiten erzeugt, wie etwa laufend auf der Suche nach neuen Jobs oder dem erhöhten Druck des Arbeitslosigkeitsrisikos ausgesetzt zu sein (vgl. ebd.:2).

Zum Beispiel hat sich in der Zeit von 2008 bis 2013 „der Anteil der Langzeitarbeitslosen auf EU-Ebene verdoppelt.“ (ebd.:2) Viele EU-Länder haben als Gegenmaßnahmen den Druck auf arbeitslose Menschen erhöht, sodass arbeitslose Menschen häufiger prekäre Erwerbsarbeiten aufnehmen mussten. (vgl. ebd.:2) Diese Gegenmaßnahmen haben unter anderem dazu geführt, dass „sich die Zahl der von Armut bedrohten oder betroffenen Menschen von 114 Millionen auf 124 Millionen erhöht hat.“ (ebd.:2)

Armutsgefährdete Menschen haben kaum Einfluß auf die strukturelle Ebene, wo sie von Veränderungen unmittelbar profitieren würden. Dafür muss die Sozial,- und Arbeitsmarktpolitik in die Verantwortung gezogen werden, um genügend Arbeitsplätze zu schaffen und für gerechte Entlohnung zu sorgen. Denn ein wichtiges Ziel im Kampf gegen Armut ist beispielsweise, existenzsichernde und auch sinnstiftende Arbeitsplätze zu generieren, da dies ein guter Weg aus der Armut wäre präventiv gegen Armut schützen würde (vgl. Die Armutskonferenz 2015:1f). Ebenso fördert das Erwerbsleben die Teilhabe in der Gesellschaft und schützt vor sozialer Isolation und Ausgrenzung.

1.3 Kapitalsorten von Bourdieu

Auch Bourdieu hat sich mit verschiedenen Formen des Kapitals beschäftigt, die soziale Strukturen beeinflussen.. Neben dem ökonomischen Kapital identifiziert er auch kulturelles und soziales Kapital als Faktoren, die beim gesellschaftlichen Auf- oder Abstieg eine Rolle spielen. Er stellt fest, dass nicht jeder Mensch die gleichen Chancen auf eine akademische Ausbildung, und damit auf besser bezahlte Arbeit, hat. Bourdieu versteht den erlangten Bildungstitel als „Titel im Rahmen der Reproduktion der sozialen Ungleichheit.“ (Fuchs-Heinritz / König 2014:128)

Allgemein bezeichnet Bourdieu Kapital als ‚soziale Energie‘ (Bourdieu 1979/1999:194 zit. in Fuchs-Heinritz / König 2014:125). Kapital kann durch Gruppen oder Individuen angeeignet werden und dies ist eine Aneignung von sozialer Energie, da „es akkumuliertes, vererbbares oder auf andere Weise übertragbares Kapital gibt.“ (Fuchs-Heinritz / König 2014:126) Die Folge ist, dass unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten der jeweiligen Einzelpersonen oder der Gruppen bestehen.

1.3.1 Ökonomisches Kapital

Dabei handelt es sich um alle Formen des materiellen Besitzes, die in Geldwert messbar sind oder getauscht werden können (vgl. ebd.:129).

Materialer Besitz, wie Güter in Form von Immobilien, kann entweder geerbt oder erworben werden. Laut Bourdieu (vgl. 1998:18) spiegelt sich auch die Macht über den Raum in Form des ökonomischen Kapitals wieder. Die bestehende Hierarchisierung in der Gesellschaft ist in der Aneignung des Raumes wiederzuerkennen, da „Hierarchien und soziale Abstände zum Ausdruck [gebracht werden].“ (Bourdieu 1998:18) Denn abhängig von der ökonomischen Kapitalausstattung vergrößert oder verringert sich die Möglichkeit, sich den Erwerb oder die Anmietung von Gütern zu leisten oder Dienstleistungen zu nutzen (vgl. ebd.:19).

1.3.2 Kulturelles Kapital

Das kulturelle Kapital wird in drei Formen aufgeteilt. Die Erste ist die objektivierte Form, die aus Büchern oder Ähnlichem besteht, und auch in ökonomischem Kapital gemessen werden kann (vgl. Fuchs-Heinritz / König 2014:129).

Das Zweite besteht aus „kulturellen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Individuums, also aus dem, was in der deutschen Sprache *Bildung* heißt.“ (ebd.:130; Herv.i.O.) Da die Zeitaufwendung des Lernens oder die Aneignung diverser Fertigkeiten nicht gekauft werden kann, spielt für das Ausmaß dieser Kapitalform die Herkunft eine Rolle. Denn das Aufwachsen in einem bestimmten Milieu kann einer Person einen leichteren oder einen schwierigeren Zugang zu Bildung ermöglichen (vgl. ebd.:130).

Die dritte Form des kulturellen Kapitals spiegelt sich in Abschlusszeugnissen und Bildungstiteln wider, die im institutionellen Bildungssystem anerkannt und legitimiert sind (vgl. ebd.:131). Sie steht in Zusammenhang mit der zweiten Form des kulturellen Kapitals: denn ererbtes kulturelles Kapital der Herkunftsfamilie kann „von der Schule und der Hochschule durch Zeugnisse und Titel bestätigt und so in Bildungskapital umgewandelt [werden].“ (ebd.:132). In den letzten Jahrzehnten hat das Bildungssystem an gesellschaftlicher Bedeutung gewonnen, was zur Folge hat, dass die Reproduktionsstrategien der herrschenden Klasse auch an Bedeutung zugenommen haben (vgl. ebd.:132). Demzufolge beschreibt Bourdieu die Hypothese des kulturellen Kapitals, dass „die Ungleichheit der schulischen Leistungen von Kindern aus verschiedenen sozialen Klassen zu begreifen [sind].“ (Bourdieu 1979/2001:185 zit. in Fuchs-Heinritz / König 2014:132).

1.3.3 Soziales Kapital

Das soziale Kapital bezieht sich auf Möglichkeiten, soziale Beziehungen, wie auf Freundschaften oder Bekanntschaften und Mitgliedschaften (wie bsp. Klubs oder Organisationen) zu haben und nutzen zu können. Durch die Vernetzungsarbeit hat das Individuum die Möglichkeit, auf Bedarf „um Hilfe, Rat oder Information zu bitten.“ (Fuchs-Heinritz / König 2014:133). Die Chance der erhöhten Unterstützung wird durch gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung gesteigert (vgl. ebd.:133).

Bei einer länger anhaltenden Gruppenstabilität sind alle Gruppenangehörigen Kontrolleure, wer neu in die Gruppe aufgenommen werden kann oder nicht. Denn jeder Neuzugang kann die Gruppe verändern bzw. stören. Das soziale Kapital dient laut Bourdieu hauptsächlich dazu, „die Chancen der Erhaltung und der Vermehrung des ökonomischen und des kulturellen Kapitals zu sichern.“ (ebd.:133).

Aufgrund der drei oben genannten Kapitalsorten von Bourdieu hat nicht jedes Individuum die gleichen Voraussetzungen und Chancen, sich das Maximum der drei Kapitalsorten anzueignen. Folglich haben auch Menschen unterschiedliche Ressourcen, Schicksalsschläge abzufedern.

1.4 Gesundheitsthemen durch Armut,- und Ausgrenzungsgefährdung

Wie etwa die World Health Organization (WHO) feststellt, gilt es inzwischen als wissenschaftlich gesichert, dass sich Armut und Ausgrenzung längerfristig negativ auf die Gesundheit auswirken, und sich u.a. auch auf die gesundheitlich-emotionale Ebene auswirken. Abgesehen von der psychosozialen Belastung, dem Druck und dem Stress, können auch Gefühle des Schams entstehen und den Rückzug von sozialen Beziehungen begünstigen. Armut und Ausgrenzung wirken auf das Selbstwertgefühl und können gesellschaftliche Entwertung zur Folge haben. Folglich sind Armut,- und Ausgrenzungsgefährdung auch gesundheitsgefährdend.

Die WHO hat die bekannteste Definition über Gesundheit verfasst: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“ (WHO 1946:1)

Das bedeutet, dass Schicksalsschläge, wie der Jobverlust, sich auch gesundheitlich negativ auswirken, vor allem, wenn die Arbeitslosigkeit längere Zeit anhält. Auch beschreiben Richter und Schmid (2011:276), dass der „Ausschluss aus dem Erwerbsleben eines der größten Armutsrisiken in Österreich [ist].“ Ebenso verstärkt der Jobverlust die psychosoziale Belastung, den Verlust des Selbstwertgefühls sowie die soziale Einbindung (vgl. ebd.:276). Wie auch die Studie zu den „Arbeitslosen von Marienthal“ zeigt, kann langfristige Arbeitslosigkeit ohne Perspektiven Erkrankungen verstärken und zu Antriebslosigkeit und Apathie führen. (vgl. Jahoda et al. 1933:71)

So hat ein Jobverlust nicht nur materielle Einbußen und existenzdrohende Lebenssituationen zur Folge, sondern wirkt sich auch auf das seelische, körperliche und soziale Wohlbefinden aus. Des Weiteren beschreiben Richter und Schmid, dass „Menschen, die von Armut bedroht oder betroffen sind, häufiger unter Krankheiten und gesundheitlichen Beschwerden [leiden].“ (2011:273) Auch bewerten armutsgefährdete Betroffene ihren Gesundheitszustand schlechter und Betroffene neigen zu einer riskanteren Lebensweise, wie bsp. Rauchen (vgl. Hahl 2009:174 zit.in. Richter / Schmid 2011:273). Die subjektive Einschätzung des eigenen Gesundheitsstatus ist eng mit der ökonomischen Position gekoppelt (vgl. ebd.:274).

Die Rolle der Bourdieu'schen Formen des Kapitals zeigt sich auch hier: Bildungsdefizite können einerseits den Arbeitszugang bzw. das Risiko der Arbeitslosigkeit erhöhen, und andererseits können Bildungsdefizite und das Nicht-Wissen zu gesundheitlichen Zusammenhängen die Gesundheit gefährden. Im Ernährungsbewusstsein bevorzugen bildungsferne Bevölkerungsteile Fastfood/Convenience-Food statt frisch gekochtem und ausgewogenem Essen. Folgen dieser einseitigen Ernährung können Adipositas oder Einschränkungen im Bewegungsapparat sein.

Andererseits können durch Erwerbsverlust kaum finanzielle Mittel aufgewendet werden, um sich bsp. einen Erholungsurlaub oder gar eine Psychotherapie zu leisten, da es kaum Gesundheitskassenplätze gibt.

1.4.1 Sozioökonomischer Status

Auch wenn man aus unterschiedlichen Gründen in eine Armutslage gerät, besteht ein Einfluss auf den sozioökonomischen Status, der nur mehr bedingt aufrecht gehalten werden kann. Der

sozioökonomische Status beschreibt „zusammenfassend die Stellung eines Menschen innerhalb einer Gesellschaft.“ (Robert Koch-Institut 2020:1) Für die Ermittlung des Status werden Faktoren der Bildung, Einkommen und der beruflichen Stellung herangezogen (vgl. ebd.:1). Die drei Faktoren, die den Kapitalformen von Bourdieu nicht unähnlich sind, können bestimmte Möglichkeiten und Privilegien eröffnen. Ein Wegfall einer der Faktoren kann einen Ausschluss bewirken.

1.5 5 Säulen der Identität von Petzold

Petzold geht in seinem Identitätskonzept davon aus, dass „der Mensch ein Leib-Seele-Geist-Subjekt in einem sozialen und ökologischen Umfeld ist, mit dem er in einem unlöslichen Verbund steht. In Interaktion mit diesem Umfeld gewinnt er seine Identität.“ (Petzold / Sieper 1977:25 zit. In. Schandl 2010:21).

Daraus entwickelt Petzold in den 70iger Jahren das fünf Säulen Modell: Leiblichkeit, soziales Netzwerk, Arbeit und Leistung, materielle Sicherheit und Werte, die gemeinsam die Identität jedes einzelnen Individuums bilden und ganzheitlich widerspiegeln. Identität ist die Persönlichkeitsstruktur, über die sich Menschen definieren, und über die sie Fragen beantworten wie bsp.: **„wer bin ich, auf wen beziehe ich mich, wer bezieht sich auf mich, worüber definiere ich mich und was macht mich aus.“** (Education Group (o.A.):1; Herv.i.O.) Identität ist nicht statisch, sondern befindet sich immer in einer Veränderung oder Bewegung. Bei einem Ungleichgewicht der Säulen, ausgelöst durch Krisen oder Schicksalsschläge, können die Säulen ins Wanken geraten, sodass eine Säule andere Säulen beschädigt oder gar die gesamte Identität aus dem Gleichgewicht gerät und in sich zusammenbricht (vgl. Petzold 1985:181 zit.in. Schandl 2010:24).

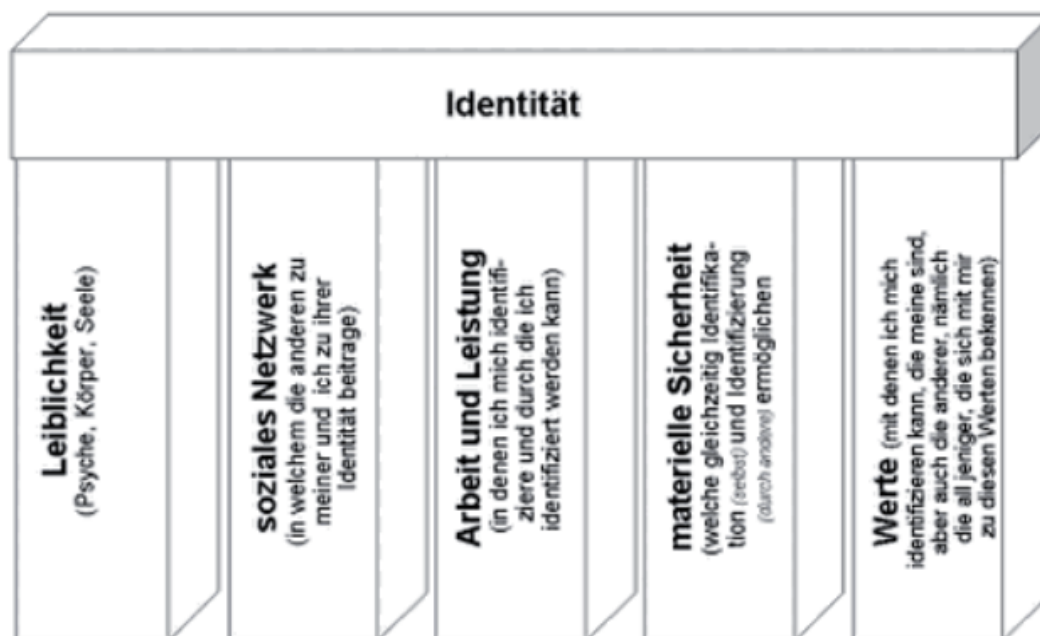


Abbildung 1: Die 5 Säulen der Identität nach H. Petzold

Unter Säule eins, Leiblichkeit, versteht man das körperliche und psychische Wohlbefinden. Ebenso werden alle Erfahrungen und Möglichkeiten in Körper und Geist abgespeichert. Diese für Petzold „bedeutsamste und tragenste Säule“ verhilft Menschen zu kommunizieren, Erfahrungen zu sammeln, zu lernen, zu spüren uvm. (vgl. ebd.:25).

Die zweite Säule ist das soziale Netzwerk. Soziale Kontakte tragen zur Identitätsfindung bei, wie bsp. die Mutter-Kind-Beziehung. Auch erlernt man den Umgang in und mit sozialen Netzwerken, wie etwa: Freundeskreise, Sportvereine. Darin erfährt man auch Gruppenzugehörigkeit, Grenzziehung in der Gruppe, was wiederum die eigene Identität beeinflusst (vgl. ebd.:26).

Die dritte Säule besteht aus Arbeit und Leistung. Die Leistung ist eng mit der Arbeit gekoppelt und die Mehrheit der Bevölkerung identifiziert sich mit der Erwerbstätigkeit. Auch kann eine sportliche Leistung identitätsfördernd wirken (vgl. ebd.:27).

Die vierte Säule ist die materielle Sicherheit, die in Form von Geld Grundbedürfnisse bsp. gesicherter und leistbarer Wohnraum, Nahrungsmittel abgedeckt wird (vgl. ebd.:65).

Die fünfte Säule beinhaltet Werte und Normen. Die persönlichen Werte und Normen werden als das bezeichnet, von dem man überzeugt ist bzw. von dem man eigene Grundprinzipien ableitet. So können auch Gemeinschaften durch ähnliche oder dieselben Werte (z.B. politische Werte) gebildet werden (vgl. ebd.:66).

Wie schon oben erwähnt können krisenhafte Ereignisse Säulen instabil werden lassen, wie bsp., Säule 4 (materielle Sicherheit), wenn der Jobverlust eintritt und man keinen neuen Job findet. Die dadurch ausgelöste psychische Belastung wirkt sich auf Säule 1 (Leiblichkeit) aus. Damit bringt ein Jobverlust oft gleich mehrere Säulen der Identität ins Wanken und kann das Wohlbefinden stark reduzieren. So wird meist auch Säule 3 (Arbeit und Leistung) instabil, da durch den Jobverlust die Arbeit/Leistungsidentifikation nicht mehr gegeben ist. Durch die diversen Einflüsse der Gefährdung der fünf-Säulen-Identität kann das Selbstwertgefühl reduziert werden und Schamgefühle entstehen. Dadurch könnte Säule 2 (soziale Netzwerke) instabil werden, weil Betroffene ziehen sich schambehaftet aus den sozialen Beziehungen zurück.

Sodass (traumatische) Ereignisse gut bewältigbar sind, sollten die fünf Säulen gut und stabil miteinander ausgeglichen und verwoben sein. Falls eine Säule droht, instabil zu werden, sollen eigene Mittel und Ressourcen vorhanden sein, um diese wieder zu stabilisieren oder ggf. die Instabilität durch die anderen Säulen abzufedern.

1.6 Resilienz

Immer wieder gibt es Menschen, die schwierige Lebenssituationen gut überstehen und bewältigen und auch daran wachsen können.

Petzold beschreibt beispielsweise den Begriff Resilienz, dass Menschen Widerstandsfähigkeiten entwickeln, „um psychologische und psychophysische Belastungen [...] unbeschädigt auszuhalten und zu meistern. Resilienz ist also die Fähigkeit, mit belastenden Umständen [...] und Stress so um(zu)gehen, dass man sein normales Verhalten trotz aller Erschütterungen aufrechterhalten kann.“ (Petzold 2012:5)

Resilienz ist ein laufender Prozess zwischen Individuum und Umwelt, der das Zusammenspiel von erlernten Fähigkeiten und Persönlichkeitsmerkmalen abrufbar macht, wenn diese bei Störungen/Schicksalsschlägen benötigt/aktiviert werden (vgl. Bittlingmayer / Eppensteiner 2010:97).

Wegweisend für die Resilienzforschung war die Studie von Emmy Werner und Ruth Smith, die 1955 eine Längsschnittstudie auf der Hawaii-Insel Kauai 40 Jahre lang durchführten, wo sie Kinder und Jugendliche begleitet haben und versuchten, Resilienz-Schutzfaktoren der psychischen Widerstandskraft zu erforschen und Indikatoren daraus abzuleiten (vgl. Helmreich / Lieb 2015:53).

Beispielsweise werden positive Emotionen, Optimismus, Hoffnung, Selbstwirksamkeitserwartungen und soziale Unterstützung als Resilienz-Schutz-Faktoren der personalen Ressourcen bezeichnet (vgl. ebd.:54). Darüber hinaus werden noch folgende Schutzfaktoren genannt: „Kontrollüberzeugung, Coping, Selbstwertgefühl, Kohärenzgefühl, [...]“ (ebd.:54)

Resilienz ist ein dynamischer Prozess, mit dem der Mensch nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit seiner Lebensumwelt in Interaktion steht. Dadurch können Schutzfaktoren erlernt und gestärkt werden und Risikofaktoren minimiert werden.

Somit zeigen die genannten und beschriebenen Konzepte auf, welche direkten und indirekten Zusammenhänge zwischen verschiedenen Facetten von Armuts- und Ausgrenzungsgefährdung bestehen und wie sie sich beeinflussen können. Beispielsweise ist Bildung (kulturelles Kapital) eine Schnittstelle, die dazu dient, bsp. einen guten und sicheren Job zu haben und dieser mit Prestige einher geht. Das kann dazu führen, viele stabile Beziehungen zu haben, die in mehreren sozialen Netzwerken verankert sind und stärkt gleichzeitig das Selbstwertgefühl wie das Selbstbewusstsein.

Ebenso wird bsp. durch die Bildung Wissen über Gesundheitsthemen vermittelt und folglich könnte man sich Behandlungen/Therapien leisten, die außerhalb der Krankenversicherung liegen.

Insbesondere liegt der Fokus in dieser Bachelorarbeit auf den Schutz/Resilienzfaktoren „soziale Beziehungen“ und „Selbstwertgefühl“, da bei traumatischen Ereignissen diese zwei Schutzfaktoren schnell ins Wanken geraten und die Gefahr besteht, dass der Rückzug aus sozialen Beziehungen stattfindet und das Selbstwertgefühl reduziert wird, sodass die Person keine Lebensperspektiven und Hoffnungen mehr genießen kann und sich selbst nur mehr die Schuld für alles gibt.

2 Erkenntnisinteresse

In diesem Kapitel lege ich meine Vorannahmen und mein Forschungsinteresse dar, die zusammen die Grundlage meiner Forschungsfragen sind. Zusätzlich gibt es im Kapitel Forschungsstand einen aktuellen Forschungsausschnitt.

2.1 Vorannahmen

Meine erste Vorannahme ist, dass bei armutsgefährdeten Menschen Tendenzen bestehen, sich den eigenen, bestehenden sozialen Netzwerken zu entziehen. Das kann einerseits dadurch passieren, dass finanzielle Ressourcen nicht mehr vorhanden sind und eine gesellschaftliche Teilhabe nicht mehr möglich ist. Der soziale Rückzug kann auch aus eigener Scham entstehen. Andererseits kann sich der Blickwinkel so ändern, dass sich Betroffene nicht mehr „in der Mitte der Gesellschaft“ sehen und sich folglich dem sozialen Netzwerk entziehen (Identitätsreduktion). Ein weiterer Grund könnte sein, dass es seitens anderer zu Vorverurteilungen kommt und das bestehende soziale Netzwerk armutsgefährdete Menschen ausgrenzt.

Eine weitere Vermutung ist, dass es bei armutsgefährdeten Menschen wichtig ist, das soziale Netzwerk zu erhalten/stabilisieren oder auch abgebrochene Beziehungen wieder zu reaktivieren. Daraus könnte folgen, dass es in der Sozialen Arbeit eine gute Maßnahme wäre, Gruppen von Betroffenen zu installieren, die sich gegenseitig unterstützen und wertschätzend mit,- und zueinander sind. Folglich wird das Selbstwertgefühl gestärkt oder aufgebaut. Denn ich glaube, dass durch positive Beziehungen auf verschiedenen Ebenen positive Wirkungen erzeugt werden. Wie etwa, dass durch Gespräche eine Entlastung (Entlastungsgespräche) stattfindet, das Selbstwertgefühl gestärkt wird und durch Beziehungen auch wieder kurz-, mittel,- oder langfristig Perspektiven generiert werden können.

Eine dritte Vermutung ist, dass durch den Erhalt oder den Aufbau neuer sozialer Netzwerke auch eine soziale Integration stattfindet, die gegen soziale Isolation wirkt. Denn meiner Vermutung nach stehen soziale Beziehungen und das Selbstwertgefühl in einer komplexen Wechselwirkung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig.

In der heutigen Zeit ist das ein relevantes Thema, da die Kluft zwischen reich und arm immer größer wird, und prinzipiell jede Person von Armutsgefährdung betroffen sein könnte, unabhängig von Schicksalsschlägen oder von Chancenungleichheiten in Österreich. Dazu kommt, dass auf struktureller Ebene und in der gesellschaftlichen Mitte armutsgefährdete Menschen oft als „selbst schuld“ gesehen werden und nicht berücksichtigt wird, dass Betroffene sich oft unverschuldet in einer schwierigen Situation befinden.

2.2 Forschungsinteresse

Mein Forschungsinteresse liegt darin, herauszufinden, was Betroffene benötigen, um positive Beziehungen (soziale Netzwerke) zu stabilisieren bzw. wiederaufzubauen. Darin sehe ich die Chance, mögliche weitere resilienzfördernde Indikatoren zu finden, die Betroffene unterstützen, soziale Beziehungen und das Selbstwertgefühl zu erhalten oder wiederaufzubauen. Folglich könnte es ebenso das Gefühl von Scham und Beschämung abbauen, denn niemand sollte sich für Armuts,- und Ausgrenzungsgefährdung schämen müssen!

2.3 Forschungsfragen

Wie bereits erwähnt, liegt der Fokus dieser Arbeit darauf, wie man bei Armuts,- und Ausgrenzungsgefährdung soziale Beziehungen und das Selbstwertgefühl erhalten bzw. wiederaufbauen kann. Daraus leitet sich folgende Forschungsfrage ab:

Was benötigen armuts,- und ausgrenzungsgefährdete Menschen, um positive und stabile Beziehungen und das Selbstwertgefühl aufzubauen oder zu erhalten?

Ebenso hat sich daraus diese Unterfrage entwickelt:

Wie hängen soziale Beziehungen und das Selbstwertgefühl miteinander zusammen?

2.4 Relevanz

Aus meiner Perspektive ist es ein relevantes Thema, da Armut oder Ausgrenzung prinzipiell jede Person treffen könnte. Manche Menschen sind mehr gefährdet als andere und oft spielen ungerechte Strukturen eine Rolle.

Jedoch glaube ich, dass die Stabilisierung bzw. Wiederherstellung der Resilienz-Schutz-Faktoren wie soziale Beziehungen und Selbstwertgefühl ein wichtiger Bestandteil sind, die eigene Person und Identität nicht in einer Armutsgefährdung zu verlieren oder sich sozial zurückzuziehen. Vermutlich liegt in den zwei Schutzfaktoren die Stärke, sich auf längerer Sicht wieder aus dieser Lage herauszubewegen.

Zudem könnten die gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen und klären, welchen Stellenwert diese zwei Schutzfaktoren haben und herausfinden, welche Rolle sie im Beratungssetting einnehmen sollten. Generell besteht der Anspruch, im Beratungssetting im Einverständnis mit Nutzer*innen lösungs,- und ressourcenorientiert zu arbeiten und Stärken und Ressourcen wieder zu aktivieren. Durch die Stärkung oder Einbindung in soziale Netzwerke könnten einerseits durch Wertschätzung und Anerkennung das Selbstwertgefühl stabilisiert werden und andererseits könnten weitere formelle oder informelle Unterstützungsformen ausfindig gemacht werden.

2.5 Forschungsstand

Das Phänomen Armut war und ist eine Begleitung der Menschheitsgeschichte. Je nachdem, wie die Gesellschaft darauf reagierte, waren armutsbetroffene Menschen in der Gesellschaft akzeptiert und inkludiert oder sie wurden nicht akzeptiert und aus der Gesellschaft ausgeschlossen.

Die Armutsforschung ist bsp. ein „zirkulärer Prozess“, bei dem etwa sozioökonomische Verteilungsstrukturen, kombiniert mit politischen und sozialen Schlussfolgerungen analysiert werden, und damit die unterschiedlichen Zugänge zur Armutsproblematik untersucht werden (vgl. Best et al. 2017:27).

Die dadurch gewonnenen Erkenntnisse können dem Individuum, der Gesellschaft und der Politik förderlich sein, um Methoden und Ansätze zu finden, um der Armut besser zu begegnen und diese zu reduzieren bzw. zu überwinden. Das zeigt etwa schon die sehr frühe Studie „Die Arbeitslosen von Marienthal“ aus den 1930er Jahren, die mit ihren Erkenntnissen über negative Auswirkungen von Langzeitarbeitslosigkeit auf Menschen noch immer Konzepte in der Sozialpolitik und Sozialen Arbeit beeinflusst.

Auch in der Resilienzforschung, die als Teildisziplin der Armutsforschung angesehen werden kann, forscht man bsp. an den Resilienzschutzfaktoren bzw. Risikofaktoren und untersucht, welche Faktoren förderlich sind und welche nicht, um Krisensituationen gut zu überwinden und keine nachhaltigen Schäden davonzutragen.

Stellvertretend für die Resilienzforschung sind bsp. die unten genannten Arbeiten von Zander, Wieland und Fathi, die sich mit den Thematiken Resilienz, Resilienzförderung und Armut auseinandergesetzt haben.

Margherita Zander (vgl. 2015:69) beschreibt, dass Armut nicht nur materielle Auswirkungen hat, sondern auch immaterielle, z.B., dass sie eine ständige psychische Belastung darstellt. Als Beispiele nennt Zander:

„Beschädigung des Selbstwertgefühls, [...] Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung, [...] gesundheitliche Schäden und Entwicklungsstörungen, [...] Abbruch sozialer Kontakte, Rückzug und Selbstverleugnung, [...] geringere Spielräume für Freundschaften, negative Auswirkungen auf das Familienklima, [...]“ (ebd.:69)

Es ist daher beschrieben worden, dass es neben der naheliegenden Antwort, dass Betroffene materielle Unterstützung brauchen, auch andere Formen der Unterstützung notwendig sind.

Bei der Entwicklung von Bewältigungsmustern spielen die Arten der Ressourcen eine wichtige Rolle. Es wird unterschieden zwischen den individuellen, familiären und den sozialen Ressourcen. Ersteres bezieht sich auf die eigene physische und psychische Beschaffenheit, Zweiteres auf die Qualität der Beziehungsstrukturen innerhalb der Familie und Letzteres auf das informelle soziale Netzwerk, Zugehörigkeit zu Gruppen uvm. (vgl. ebd.:70f).

Wie im Kapitel Begriffsdefinition erwähnt, könnte ohne soziale Kontakte bzw. der Teilhabe an sozialen Netzwerken keine soziale Unterstützung stattfinden. In der Unterstützungsforschung werden zwei Unterstützungsaspekte, objektiv und subjektiv, unterschieden. Es hat sich gezeigt, dass nicht nur die tatsächliche Unterstützung (objektive) wichtig ist, sondern dass die subjektiv wahrgenommene Unterstützung ebenso eine zentrale Rolle spielt, die sich positiv auf die (mentale) Gesundheit auswirkt. Einfach die Tatsache zu wissen, dass in einer Lebenskrise soziale Unterstützung zur Verfügung steht, kann negativen Stress bereits abmildern (vgl. Vonneilich 2019:35).

Ebenso sieht man in Abbildung 2, welche unterschiedlichen Funktionen soziale Unterstützungen haben und welche positiven Auswirkungen sie beinhalten. Wie etwa, dass bei emotionaler Unterstützung Bewältigungsstrategien verbessert werden könnten oder bei informeller Unterstützung die Steigerung von nützlichen Informationen (vgl. Wills / Shinar 2000 zit in. Vonneilich 2019:37).

Unterschiedliche Funktionen von sozialer Unterstützung	Beispiele	Möglicher Nutzen
Emotionale Unterstützung	Diskussion von Gefühlen, Gespräche über Sorgen und Ängste, Bestätigung von Sympathie und Zuneigung, Akzeptieren einer Person	Verringerung von wahrgenommener Bedrohlichkeit kritischer Lebensereignisse, Verstärkung von Selbstbewusstsein, Verbesserung von Bewältigungsstrategien
Instrumentelle Unterstützung	Verfügbarkeit von Geld, Haushaltsgütern, Werkzeug, Transport, Hilfe in der Kinderbetreuung, Unterstützung im Haushalt	Trägt zur Lösung praktischer Probleme bei, erlaubt mehr Zeit für Erholung, unterstützt weitere Bewältigungsstrategien
Informationelle Unterstützung	Information über Ressourcen, Vorschlag von alternativen und effektiveren Handlungsstrategien	Steigert den Anteil verfügbarer nützlicher Informationen, trägt zur Erreichbarkeit erforderlicher Unterstützung bei, führt zu effektiverer Bewältigung
Freundschaftliche Unterstützung	Partner für gemeinsame Aktivitäten (Sport, Theater, Kino, Partys, Reisen etc.)	Positiver Affekt, Entlastung und Erholung von Pflichten und Anforderungen, positive Ablenkung
Bestätigung (Feedback, soziale Vergleiche)	Bietet Orientierung an Normen und Werten, Feedback zum individuellen Status im Vergleich zur jeweiligen Population	Verringert subjektive Wahrnehmung eigener Abweichung, Akzeptanz eigener Einstellungen und Gefühle, bietet die Möglichkeit vorteilhafter Vergleiche (Selbstwert)

Abbildung 2: Unterschiedliche Funktionen von sozialer Unterstützung nach Wills und Shinar (2000)

Das deutet darauf hin, wie wichtig es ist, soziale Beziehungen/ Netzwerke zu haben bzw. sich nicht aus Scham zurückzuziehen.

In der aktuellen Forschung¹ zur Resilienzförderung wird auf die Wichtigkeit von „Stärkung von Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit“ hingewiesen (Zander 2015:188) Diese genannten Faktoren stärken den Ausbau von sozialen Kontakten in Form von Freundschaften uvm., die zugleich die sozialen Kompetenzen fördern. Auch werden Anreize erzeugt, individuellen Lösungsstrategien auszuprobieren und individuelle Fähigkeiten neu zu erproben (vgl. ebd.:188).

Für Margherita Zanders ist Resilienzförderung die Stärkung der seelischen Widerstandsfähigkeit von Menschen, „die extrem belastende und mehrfach risikobehaftete Lebenssituationen zu bewältigen haben.“ (ebd.:236) Somit gilt es, die situationsbezogenen Schutzfaktoren zu mobilisieren, die Betroffene brauchen, um deren Resilienzfähigkeit zu entfalten und bestmöglich gestärkt davon hervorgehen (vgl. ebd.:236). Zanders unterscheidet zwischen personalen und sozialen Schutzfaktoren: personale Schutzfaktoren sind angeborene Charaktereigenschaften und erworbene Fähigkeiten, während soziale Schutzfaktoren etwa die Familie bzw. das soziale Umfeld sind (vgl. ebd.:243).

Die innerliche Dimension von Bewältigungsstrategien beschreibt auch Wieland (2011), der Resilienz als Selbst-bezogene Kompetenz beschreibt. Sie besteht laut Wieland (2011:194) vor allem in Ansätzen zur Selbstregulation, wie etwa „die Veränderung der eigenen Motivlage oder die Beeinflussung automatisierter Handlungen (Routinen) in den Blick zu nehmen.“ Das bedeutet, dass man in schwierigen Lebenssituationen unerreichbare Motive/Ziele oder kontraproduktive Routinen verändern bzw. verabschieden sollte. Dies beeinflusst die

¹ M. Zander*s Forschungsfokus liegt auf der Resilienzförderung bei Kindern. Viele ihrer Aussagen über Resilienz sind allerdings sehr allgemein gehalten und daher auch für Erwachsene gültig. Allerdings beschreibt er keine spezifischen Resilienzförderungen für Erwachsene. Bei der Umsetzung der Resilienzförderung wird bsp. von Gruppenarbeiten mit sozialpädagogischen Lehrkräften berichtet, was so nicht in der Praxis für Erwachsene funktioniert. Allerdings kann man darüber nachdenken, ob nicht auch für Erwachsene themenspezifische oder kommunale Vernetzungstreffen organisiert werden könnten, die ebenso soziale Integration fördern würden.

Entwicklung der Bewältigungsstrategien in Krisen und stärkt die Autonomie und Selbstwirksamkeit. Und durch das Handeln entwickelt man neue Kompetenzen, wodurch die Handlungsspielräume wieder gehöfnet werden können (vgl. ebd.:195 ff). Ebenso plädiert Wieland (2011:204), dass das zentrale Ziel der Resilienzförderung das Lernen und die Angstbewältigung ist, da es um die innere Steuerung geht und nicht von „Bewältigung sozialer oder sachlicher Anforderungen.“ Angstbewältigungsstrategie ist bsp. die Ermutigung bzw. sich selbst in Notfällen Mut zusprechen (vgl. ebd.:205).

Fathi (vgl. 2019:30) schreibt bsp. resiliente Individuen Kriterien zu, wie etwa: Stabile soziale Bindungen, Fähigkeit um Hilfe zu bitten, Akzeptanz (das Annehmen von Tatsachen), Fähigkeit der realen Zukunftsgestaltung und Übernahme von Verantwortung und das Verlassen der Opferrolle. Basierend auf diesen Kriterien hat Murlane (vgl. Murlane 2017 zit. in Fathi 2019:88) durch spezifische Trainingsmaßnahmen Resilienzfaktoren weiterentwickelt. Laut Murlane ist Empathie (Fähigkeit, sich in die Lage anderer Menschen hineinzusetzen) oder Impulskontrolle (Steuerung des eigenen Verhaltens trotz Stress/Druck) ein erweiterter Schutzfaktor (vgl. ebd.:88)

In dieser Arbeit gehe ich darauf ein, wie in der Resilienzförderung soziale Beziehungen und Selbstwertgefühl bei armuts- und ausgrenzungsgefährdeten Menschen gestärkt werden könnte. Daher gehe ich im Folgenden noch einmal auf die zentralen Begriffe ein.

3 Begriffsdefinitionen

In diesem Kapitel erkläre ich die Begriffe, die für die Forschungsfragen relevant sind.

3.1 Armut und Ausgrenzung

Laut der Armutskonferenz bedeutet Armut „immer einen Mangel an Möglichkeiten.“ (Die Armutskonferenz 2010:4) Ebenso beschreibt die Armutskonferenz, dass Auswirkungen von Armut und folglich von Ausgrenzung darin bestehen, dass Betroffene durch „geringes Einkommen, [und] schlechte Bildungschancen [...] am gesellschaftlichen Leben nur eingeschränkt teilnehmen [können].“ (ebd.:4)

Wenn ich in meiner Arbeit von Armutsgefährdung schreibe, dann inkludiert dies auch automatisch die Ausgrenzungsgefährdung.

3.2 Selbstwertgefühl

Geschichtlich betrachtet hat in der Zeit der Aufklärung die Bedeutung von Selbstwert in Form von „*Selbstgefühl*, Gefühl des *Selbstwertes*, der *Selbstachtung*“ die Würde abgelöst.

(Jacoby:160; Herv.i.O.) Unter Würde versteht man persönliche Werte und alles, was einem als wichtig erscheint, wie etwa Familie und Ideale.

Die Würde wird als subjektiv empfunden und ist mit der „gesellschaftlichen, familiären und individuellen Werthierarchie verknüpft.“ (ebd.:160) Folglich zielt es auf die Eigenschaften und Verhaltensweisen ab, welche wir haben möchten bzw., welche verborgen bleiben sollten. Das bedeutet, dass die Eigenbewertung jeweils in einem Wertesystem verankert ist. Selbstwertgefühl wird auch durch die Bestätigung der Sozialisation und dem inneren Anspruch beeinflusst (vgl. ebd.:160).

Oft wird das Selbstwertgefühl mit dem Selbstbewusstsein verwechselt bzw. vertauscht. Das Selbstbewusstsein wird als äußere Dimension beschrieben, wie etwa, dass durch erbrachte Leistung das Selbstbewusstsein gestärkt wird. Hingegen ist das Selbstwertgefühl die innere Dimension, und bedeutet etwa, zu wissen wie gut ich mich und meine Bedürfnisse kenne oder ob ich auf mein inneres Gefühl vertrauen kann? (vgl. Klaffke 2015:3).

3.3 Soziale Beziehungen

Als soziale Beziehungen wird das soziale Miteinander in der Gesellschaft bezeichnet. Soziale Beziehungen besitzen unterschiedliche Quantitäts- und Qualitätsformen, die sich auf die Anzahl der sozialen Kontakte und auf die Intensität beziehen. Ebenso sind diese die „Vorbedingung für den Austausch von Ressourcen und sozialer Unterstützung.“ (Vonneilich 2019:35) Darüber hinaus sind soziale Beziehungen in sozialen Netzwerken verankert, wie etwa freundschaftliche Netzwerke oder Vereine, sowie „die Verfügbarkeit und der Zugang zu sozialen und interpersonalen Ressourcen.“ (ebd.:43) Ein Indikator für soziale Beziehungen in den Netzwerken ist die soziale Integration, die auf Normen und Werten basiert und als Orientierungshilfen für die individuelle soziale Interaktion fungieren (vgl. ebd.:43).

4 Forschungskontext

4.1 Forschungszugang

Mitte des 5. Semesters (2019) habe ich mich für die Projektwerkstatt „Beschämung und Scham – Erfahrungen und Gegenstrategien von Armuts- und Ausgrenzungserfahrungen“ angemeldet. Projektleiterinnen sind Michaela Moser und Daniela Brodesser.

Schnell hatte ich die Entscheidung getroffen, dass ich meine Forschungsarbeit über Resilienz-Schutz-Faktoren schreiben möchte. Aus den Resilienz-Schutz-Faktoren habe ich mich auf zwei (Soziale Beziehungen und Selbstwertgefühl) fokussiert, da das Thema sonst den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde und weil der Arbeit die Annahme zugrunde liegt, dass diese zwei Faktoren besonders wirksam in Strategien gegen Scham und Beschämung sein können.

4.2 Forschungsfeld

Nach einem längeren Prozess der Entscheidungsfindung habe ich mich für das Feld: Obdach- und Wohnungslosigkeit entschieden. Weiter eingegrenzt hat sich mein Forschungsfeld dadurch, dass ich im Zuge meiner Praktikumsbewerbung erstmals von der Peerausbildung neunerhaus gehört habe. Dem Peer-System liegt die Annahme zugrunde, dass Personen mit eigenen Erfahrungen in der Obdach- und Wohnungslosigkeit über besondere Fähigkeiten verfügen, Betroffenen zu helfen.

Als „Peers“ gelten demnach Personen, die selbst ehemalige obdach,- und wohnungslose Menschen sind und die eine spezielle neunerhaus Peer-Ausbildung abgeschlossen haben. Danach werden sie aufgrund ihrer Erfahrung in der Obdach,- und Wohnungslosigkeit in diesem Handlungsfeld bei Organisationen/Vereinen angestellt, um Betroffene in ähnlichen Situationen zu unterstützen.

5 Forschungsdesign

5.1 Methodenwahl

Da diese Forschungsarbeit eine empirische Sozialforschung mit qualitativen Erhebungsmethoden ist, habe ich mich dazu entschieden, die Datenerhebung mittels Leitfaden-Interviews durchzuführen.

5.1.1 Leitfadeninterview

Leitfadeninterviews unterstützen den Dialog, indem die thematischen und individuellen Sichtweisen der Person hervorgerufen werden. Dafür werden zuvor offene Fragen ausformuliert, die der Interviewperson die Möglichkeit geben, frei und ausführlich antworten zu können (vgl. Flick 2009:113-115).

5.1.2 Sampling

Da die Themen Scham, Beschämung, Armut und Ausgrenzung schwierige und sehr sensible Themen sind, über die Menschen selten offen reden, ist es schwierig, Betroffene zu erreichen. Durch meine Praktikumsstätigkeit konnte ich Kontakte knüpfen und zwei Peers für Interviews gewinnen.

Mit dem Wissen der Peerausbildung neunerhaus und den Ausbildungsinhalten, wie bsp., permanente Reflexion über die eigene Situation und kombiniert mit Lerninhalten, besteht die Vorannahme, dass Peers gut über die eigene Situation reflektieren/sprechen möchten und können. Die zwei Interviewpersonen sind zwischen 30 und 40 Jahren alt.

5.1.3 Setting und Durchführung

Es wurden zwei Interviews geführt. Das erste Interview (B1) wurde am 19.2.2020 im Keller des neunerhaus Cafés geführt und hat 90:04 Minuten gedauert. Das zweite Interview (A1) hat am 4.3.2020 stattgefunden, und wurde im Pausenraum des Gesundheitszentrums neunerhaus geführt. Dieses Interview hat 78:35 Minuten gedauert.

5.2 Auswertungsmethode: Offenes Kodieren

Die zwei Interviews wurden aufgezeichnet und jeweils transkribiert. Ich habe die Auswertungsmethode „Offenes Kodieren“ verwendet, die ein Teil der Grounded Theory ist (vgl. Strauss / Corbin 1996). Die gesammelten Daten lassen sich in kleinere Einheiten aufbrechen, die analysiert und verglichen werden können. Daraus lässt sich ableiten, ob es Ähnlichkeiten oder Unterschiede der Phänomene gibt und es können bezugnehmend auf die Phänomene neue Fragen generiert werden (vgl. ebd.:44).

6 Ergebnisdarstellung

6.1 Sinnstiftende Arbeit/Tätigkeit

In der Datenanalyse ist das Thema Arbeit immer wieder in unterschiedlichen Kontexten genannt worden. Es wurde deutlich, dass Arbeit nicht nur ökonomische Absicherung bedeutet, sondern die damit verbundenen sozialen Kontakte, das gesellschaftliche Prestige und das Selbstwertgefühl eine Rolle spielen.

Arbeit und soziale Kontakte

Ein Interviewpartner beschreibt bsp. Arbeit als eine Drehscheibe zu sozialen Kontakten/Beziehungen, die es ermöglicht, mit Arbeitskolleg*innen in Kontakt zu treten und engere oder losere soziale Beziehungen aufzubauen (vgl. A1 2020:4-10). Er beschreibt außerdem, dass man dadurch Menschen trifft, die man womöglich im Privatleben nicht getroffen hätte.

„Und das ist einfach, ja, Familie, Freunde und auch alle in der Arbeit, Kollegen, Kolleginnen und eben, ja, auch hier in dem Fall Patientinnen und Patienten, ned, und ah al- also jeder menschliche Kontakt oder, das ist für mich eine- wie war die Frage? Soziale Beziehung oder, ja.“ (A1 2020:6-10)

Selbstwertgefühl fördernd

Auch spricht ein Interviewter darüber, dass Arbeit eines der wichtigsten Faktoren für das Selbstwertgefühl sei. Auch habe er gesagt, dass man durch die Arbeit viel Selbstwertgefühl bekommen würde (vgl. A1 2020:313-318).

„[...] musste i zur MA48, ned, Müll und Straßenkehren, und da hab i mi eigentlich drauf, also, gefreut ursprünglich, weil es war Sommer und i halt eigentlich viel vo Arbeit und find, dass is ah in jeder Beziehung wertvoll, wenn ma ne schöne Arbeit hat. Ge, also auch ahm allein eben wegen dem Selbstwertgefühl, das is mal fast einer der wichtigsten Punkte, [...] .“ (A1 2020: 301-302)

Finanzielle Absicherung

Für einen Interviewpartner bedeutet Arbeit, nicht nur Geld zu verdienen, sondern es spiegelt den sozioökonomischen Status wider. Arbeit zu haben impliziert für ihn ein sorgenfreies Leben, in dem man sich keine Sorgen machen müsse und man habe einen geregelten Tagesablauf.

Ebenso zeigt er den Unterschied zwischen Erwerbstätigen und Nicht-Erwerbstätigen auf, dass Menschen, die kein Erwerbsleben haben, nicht die materielle und immaterielle Sicherheit hätten. Auch wird gesagt, dass es in jeglicher Hinsicht schön sei, Arbeit zu haben (vgl. A1 2020: 298-301).

„So viel wird Ihnen abgenommen, sie müssen sie kane Sorgen machen ums Geld, ma kriegt Bewegung, ma kriegt sozialen Kontakte, ma kriegt soziales Prestige, noch viel wichtiger, ma kriegt Selbstwertgefühl, ma kriegt ne ah Tagesstruktur, na, und genau.“ (A1 2020:313-318)

Bedeutung Arbeit für den Gesundheitsstatus (psychisches Wohlbefinden)

Ebenso wurde in einem Interview gesagt, dass man, wenn man bsp. unter Depression leidet und man nicht aus dem Bett kann, würde man im Bett verkümmern. Und durch die Arbeit könne man jeden Tag, wenn man mit den öffentlichen Verkehrsmitteln hinfährt, einfach Menschen sehen und ggf. mit denen interagieren (vgl. A1 2020:303-310). Arbeit bringt auch zum Ausdruck, dass die Voraussetzung für Arbeit sei, gesund zu sein, unabhängig von psychischen oder körperlichen Krankheiten.

„Und während ich depressiv war, oder so, da hab i acht Stunden zwar ned gearbeitet, aber dafür sonst auch nix mehr auf die Reihe kriegt oder so, ned. Stapelt sich alles, die Post bleibt unerledigt, die wichtigen Sachen, ned, weil genau in der Szene oder in der sozial schwachen Szene is fast jede Post wichtig, leider.“ (A1 2020:319-323).

Neue Chance am Arbeitsmarkt (Peer-Ausbildung)

Für beide Interviewpersonen war die Möglichkeit einer zweiten Ausbildung nach der schwierigen Lebenslage wichtig, um neue Motivation und Zukunftsperspektiven zu generieren. Ebenso, dass beide die Aufnahmekriterien geschafft haben, ist als eine Bestärkung wahrgenommen worden (vgl. B1 2020:668-672; A1 2020:905-910). Und beide sehen in der

Peer-Arbeit eine sinnstiftende Arbeit, weil sie Betroffene unterstützen können und verstehen, in welcher Lage Betroffene sich gerade befinden (vgl. B1 2020: 308-310; 765-772).

„Und i mahn, was i a nu mir wichtig is zum Sogen is, des ah was mi eben bestärkt hat, ja, dass anfoch diese Sachen nach denen i leb, ja, praktisch in der Peer-Ausbildung mir da Wind in die Segel ah . gepusht worden is [...].“ (B1 2020:668–672)

6.1.1 Bezug zu Forschungsfragen: (Sinnstiftende) Arbeit kann Resilienz und Prestige fördern und die eigene Identität stärken

Meine Thesen sind, dass Arbeit, die nicht prekär ist und dem eigenen Wunsch entspricht, Menschen einen Halt im Leben geben und zugleich sinnstiftend sein kann. Denn durch den Verdienst kann im Gegensatz zu Arbeitslosen das eigene Leben anders gestaltet werden und bsp. finanzielle Sorgen reduziert werden. Auch werden soziale Beziehungen am Arbeitsplatz geschaffen, die teilweise in Freundschaften übergehen, denn bei einer Vollzeitanstellung verbringt man acht Stunden am Tag mit Kolleg*innen, was einem ein zusätzliches Netzwerk neben dem Privaten, schafft.

Abgesehen von der erbrachten Leistung, die in Form des Gehaltes/Lohnes abgedeckt ist, erfährt man zusätzlich auch Zuspruch/Anerkennung/Wertschätzung von Kolleg*innen oder Vorgesetzten und teils auch vom privaten Umfeld. Dies stärkt wiederum das Selbstwertgefühl und steigert auch die Identifikation mit der Arbeitstätigkeit.

In den Interviews wird zudem deutlich, dass wenn man eine neue berufliche Perspektive erhält (z.B. eine neue Ausbildung starten kann) und man intuitiv weiß, dass es das Richtige für einen ist, es einem gut tut. Besonders, wenn man gut darin ist und einen Sinn darin erkennt, ist das ein purer Motivationsschub, an sich und seine Fähigkeiten zu glauben.

Zusammengedacht könnte man es auch so interpretieren, dass Arbeit resilienzfördernd ist: Durch die sozialen Kontakte und die Steigerung des Selbstwertgefühls. Arbeit kann auch einen protektiven Schutz haben, bsp. gegen psychische Erkrankungen, Identitätsverlust und soziale Isolation. Arbeit stabilisiert auch Alltagsstrukturen und Alltagsroutinen, die Tagesabläufe regeln und eine Orientierungsunterstützung bieten. Je nachdem, welche selbstgewählten Motive der jeweiligen Tagesstruktur Tätigkeit zugrunde liegen (wie bsp. Erwerbstätigkeit, sportliche Aktivität), können dabei unterstützen, innerlich ausgeglichen zu sein, die eigenen materiellen und immateriellen Bedürfnisse zu stillen und die eigene Identität zu wahren.

Oft ist auch das Erwerbsleben das Ticket in die „Mitte der Gesellschaft“, und man werde von den anderen akzeptiert. Denn ein Interviewte meinte, dass andere zwischen bezahlter und nicht bezahlter Leistung in Form von Arbeit unterscheiden und beurteilen und Vorurteile bedient werden. Wenn man die erbrachte Leistung nicht in der materieller Form des Geldes erwirtschaftet, bedeutet es laut einem Interviewten: *„du machst nix und du bist lebensunwertes Leben oder so, ned.“* (A1 2020: 710)

Auch erschließt sich die These aus den Interviews, dass Arbeit der Prestige förderlich ist und den Status in der Gesellschaft beeinflusst. Das spiegelt sich im sozioökonomischen Status wider, der in einer kapitalistischen Gesellschaft besonderen Wert hat. So erzeugt der Status „Arbeitslos“ laut den Interviews schon eine Verdrängung aus der Mehrheitsgesellschaft weil

das gemeinsame Merkmal einer Erwerbstätigkeit entfällt. Auch der gemeinsame Nenner der Identitätsförderung entfällt durch die Arbeit.

Jedoch, wenn man stabile und soziale Beziehungen jenseits der Arbeit hat, dann ist Arbeit nicht die einzige Gemeinsamkeit, sondern es gibt andere Gemeinsamkeiten, Werte und Interessen, die soziale Beziehungen stabil und aufrecht halten. Denn ein Indikator ist die Reziprozität in sozialen Beziehungen, die dadurch gekennzeichnet ist, dass durch einen zweckfreien Tausch von materiellen oder immateriellen Dingen ein soziales Band entsteht und gestärkt wird, das gegenseitige Kooperation und Vertrauen fördert (vgl. Maiwald/ Sürig 2017: 78).

So könnte man die Einsicht gewinnen, dass die bestehenden sozialen Beziehungen nicht mit der Gesellschaft und deren Wertesystem gleichzusetzen sind. Gerade dann, wenn man durch Krisensituationen von Armut und Ausgrenzung bedroht ist, kann das soziale Netzwerk einen auffangen und stabilisieren.

Dennoch wird aus den Erzählungen zum Thema Arbeit sichtbar, dass Arbeit für die Interviewten ein sehr zentrales Bindeglied zwischen sozialen Beziehungen und dem Selbstwertgefühl ist.

6.2 Vertrauen

Ebenso haben sich bei der Datenauswertung zwei große Bezugspunkte zu Formen des Vertrauens abgezeichnet, die von mehreren anderen Faktoren beeinflusst werden.

Vertrauen in sich

Ein erster Bezugspunkt in den Erzählungen war das Vertrauen in sich selbst. Aus den Interviews geht hervor, dass Selbstvertrauen gestärkt oder reduziert werden kann. Das beschreibt ein Interviewter, dass der Glauben an sich und der eigene Wert reduziert wird, wenn man mit Stigmatisierung der Langzeitarbeitslosigkeit konfrontiert wird (vgl. A1 2020:76-77). So sagt ein Interviewter, dass auch äußere Einflussfaktoren bestehen. „[...] *klein machen und so, ned, und genau, runterbuttern.*“ (A1 2020:88)

„Und deswegen, ma derf si do ned fertigmachen lassen, und da hob i also täglich meine Konflikte mit irgendwelche Leit in de Öffis oder sonstiges, weil die si einfoch einbühdn, dass was besseres san [...].“ (B1 2020:218-221)

In diesen Interviewausschnitten, wie auch im vorigen Abschnitt zu Arbeit und Selbstwertgefühl deutet sich an, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Selbstwertgefühl und dem Vertrauen in sich geben könnte. Weiter unten gehe ich noch weiter auf diesen Zusammenhang ein.

Dafür, dass man an sich selbst glaubt und dass man das eigene Selbstbewusstsein stärkt, geben beide Interviewte an, dass es wichtig ist sich selbst besser kennenzulernen. Die Reflexion über sich, über die eigenen Bedürfnisse und Werte ist für sie grundlegend (vgl. A1 2020:543-545).

„Puh, des is schwierig. Also die Entwicklung, | die i durchlaufen hab, um der zum Sein, der i heite bin, also des san Jahre, ja. Und des is, also wie soi i sagen, muss si einfoch vü bewusst auseinandersetzen mit Sachen, ja, und.“ (B1 2020: 613–615)

Vertrauen in andere

Ebenso geht aus den Interviews hervor, dass soziale Beziehungen dabei helfen, anderen vertrauen zu können. Ein Interviewter meint, dass Eigenschaften wie bsp. Empathie, gegenseitige Aufmerksamkeit, Geborgenheit, gemeinsam Lachen, sowie ähnliche Probleme zu haben zu einer Gruppenzugehörigkeit führe (vgl. A1 2020:172-180), weil dadurch gegenseitiges Vertrauen entsteht. Dadurch bildet sich das Gefühl heraus nicht alleine zu sein, und andere haben ebenso ähnliche Erfahrungen gemacht (vgl. B1 2020:866-868).

„. . . ahm auch wie ahm, dass wir . ähnlich sind miteinander, ned, also Gruppenzusammengehörigkeitsgefühl, . . mh ähnliche Probleme auch haben, ned, und Vertrauen is da, Vertrauen ja, mh auch Spaß, gelegentlich.“ (A1 2020: 173-175)

Gruppenzugehörigkeit - Wahlfamilie

Die beiden Interviewten schildern, dass sich in der Gruppenzugehörigkeit Vertrauen, Akzeptanz und Wertschätzung des Gegenübers widerspiegeln. Ein Interviewter meint, dass er, wenn er das Bedürfnis der sozialen Wärme benötigt, gehe er ins Josi, denn dort sei man nicht alleine (vgl. A1 2020:219-222).

„Und ähm genau, weil ich hatte halt immer auch, ahm das war auch gut, oder, an der Josi, dass ma hingehen kann wie ma halt is, oder, egal wie abgefuckt grad oder so, ned.“ (A1 2020: 562-564)

Darin spiegelt sich evtl. ein Bedürfnis wider, darauf vertrauen zu können, dass man so angenommen wird, wie man ist.

Ebenso hat ein Interviewpartner gesagt: *„Freunde san die Familie, die wir uns aussuchen.“* (B1 2020:64). Der Interviewte hat als Wahlfamilie die Punks genannt, da laut ihm Punks offenherzig und nett sind. Und obwohl die Punks Erfahrungen mit Problemen haben, haben sie trotzdem großen Spaß im Leben (vgl. ebd.:69-71).

Dass Punks für ihn den Status einer Wahlfamilie haben, hat sich mit der Zeit entwickelt und ebenso das reziproke Verhalten untereinander, das für ihn die Vertrauensgrundlage darstellt, um sich verstanden zu fühlen.

„Es is nämlich so, ah wir haben uns da einfach troffen und a guade Zeit verbracht, und natürlich hamma a über Sachen gredet, die uns beschäftigen, wir ham uns da gegenseitig gholfn und aufbaut und uns austauscht einfoch, ja. Und so simma eben drauf kummen, dass ma olle eben unsere Gschichten haum, und aber de-des is egal, wir haben trotzdem unser Leben und können gemeinsam trotzdem a guade Zeit verbringen, ja.“ (B1 2020: 254-259)

Stärkung durch andere

Wie bereits erwähnt, ist Resilienz in der Mensch-Umwelt-Interaktion ein dynamischer Prozess. Soziale Ressourcen sind bsp. mind. eine Bezugsperson, die Stabilität, Vertrauen und Autonomie fördert (vgl. Balz 2018:657). Eine der Bezugspersonen kann in der Familie, Gruppe oder in anderen sozialen oder beruflichen Kontexten verankert sein.

Aus einem Interview geht hervor, dass Gruppenzugehörigkeit das Vertrauen und das Selbstwertgefühl stärken, wenn man von der Gruppe/Wahlfamilie positive Rückmeldungen erhält bzw. etwas zurückgespiegelt bekommt.

„Ja, na i glaub, es braucht halt schon immer a soziale, mitmenschliche Kontakte eigentlich, um irgendwas gespiegelt zu kriegen, ned. Weil ma kann das einfach ned selber aus sich raussaugen, oder ned, //mhm// das Selbstwertgefühl.“ (A1 2020:552-554)

Enttäuschungen von Bezugspersonen

Ein Interviewter erzählt, wie wichtig die eigenen familiären Erfahrungen für das Vertrauen-können sind. Wenn man von Bezugspersonen, wie etwa von der eigenen Familie enttäuscht wurde und sich nicht verstanden gefühlt habe, so ist es schwierig, wieder Vertrauen in andere Menschen zu entwickeln.

Bsp. hat ein Interviewter damals als Kind seinen Vater als „*doch irgendwie mei bester Freund*“ (B1 2020:345) bezeichnet. Durch den damaligen Suizidversuch des Vaters wurde das Vertrauen des Interviewten zum Vater zerstört:

„Des is ganz toll für Kinder, wenn si anfoch dann der Vater umbringen wü, weil - //ja// a angenehmes Gefühl. Und, ma hat des dann so generell, dass ma sie fragt, warum habt's ihr eigentlich überhaupt Kinder gmocht?“ (B1 2020:355-357)

Folglich kann es sein, dass man Menschen nur mehr mit Vorbehalt trifft oder die eigenen Erwartungen an andere so weit reduziert, dass man selbst nicht mehr verletzt werden kann:

„Des haßt, ma kann si von jemand andern ned erwarten, dass ahn der ned entteischt oder so, ja. (Wenn ma) von vornherein davon ausgeht, dass ma entteischt werden kann, weil anfoch des olles Menschen san, kann ma des a leichter akzeptieren, aber im Endeffekt hat ma niemanden außer sich selber, auf den ma si verlassen kann.“ (B1 2020:8-12)

Das deutet darauf hin, dass vergangene Erfahrungen für das Vertrauen-können und die späteren sozialen Beziehungen sehr wichtig sind.

6.2.1 Bezug zu Forschungsfragen: Vertrauen kann Selbstvertrauen stärken und Gemeinschaft fördern

Bezugnehmend auf meine Forschungsfrage, was es benötigt soziale Beziehungen und das Selbstwertgefühl bsp. zu erhalten, geht in meinen Interviews hervor, dass Vertrauen in sich und andere, sowie Gruppenzugehörigkeiten/Wahlfamilien dabei wirksam und unterstützend helfen können, diese zu erhalten/stabilisieren oder wieder aufzubauen.

Ein Blick in Entwicklungstheorien kann helfen zu verstehen, warum das so ist.

In der psychosozialen Entwicklung nach Erikson wird im ersten Stadium das (Ur)Vertrauen vs. Misstrauen im Alter von der Geburt bis zum ersten Lebensjahr entwickelt. Durch Interaktionen der Bezugspersonen kann das Kind „ein grundlegendes Vertrauen entwickeln, dass die Welt sicher und gut ist.“ (Helmel 2019:22) Andernfalls können Gefühle wie Misstrauen und Unsicherheit entstehen. Im Entwicklungsverlauf werden bsp. Stadien von Autonomie vs. Selbstzweifel, Kompetenzen (Werksinn) vs. Minderwertigkeit durchlaufen, die je nachdem, wie sehr das Kind Möglichkeiten hat, in einer sicheren Umgebung sich ausprobieren zu können, ohne zu große Einschränkungen zu erfahren. So wird auch bsp., das Selbstvertrauen weiterentwickelt, wenn das Kind in der Initiativevergreifung gefördert wird (vgl. ebd.: 2019:23ff). Auch entwickelt und verändert sich der Status: als Freundschaften bsp. werden im Schulalter Freunde bezeichnet, die sich gegenseitig helfen. Das Vertrauen in andere (Freunde) erhält immer mehr an Bedeutung und ist u.a. ein wichtiges Freundschaftskriterium (vgl. ebd.:17).

Dennoch bedeutet das nicht, dass man kein Vertrauen in sich und zu anderen haben und entwickeln kann wenn die Entwicklung von der Geburt bis in die Adoleszenz nicht gänzlich auf vertrauensvoller Basis stattgefunden hat. Es könnte aber bedeuten, dass das Thema Vertrauen instabiler wäre und es mehr Zeit benötigen würde, um Vertrauen aufzubauen und es stabil zu halten. Bezugspersonen sind nicht nur klassisch Elternteile oder Lehrer*innen, sondern im Laufe des Lebens gibt es Bezugspersonen/Freundschaften, die entweder für kurze Zeit, für längere Zeit oder für immer wichtig sind.

Ebenso kann es nach Aufbau vertrauensvoller Beziehungen zu Beziehungsabbrüchen kommen, dass das Vertrauen erschüttert. Entweder, man vertraut keinen anderen Menschen mehr, dass man sich folglich vor weiteren Verletzungen und Enttäuschungen schützt oder man investiert wieder Vertrauen in andere Menschen. Keinem anderen mehr zu vertrauen kann bsp. das Risiko der Isolation und der Vereinsamung erhöhen. Wieder auf Menschen zuzugehen und Vertrauen schenken kann Mut und Kraft kosten. Es bedarf einer gewissen Reflexionsfähigkeit und Stärke, negative Erfahrungen dahingehend zu verarbeiten, dass man Copingstrategien entwickelt, diese anwendet und gestärkt hervorgeht – also resilient ist. Das verdeutlicht, dass Resilienz ein dynamischer Prozess ist: das bedeutet, wenn man im Leben Krisen gemeistert hat und keine nachhaltig gravierenden Folgen (psychisch oder körperlich) davonträgt, dass die zukünftigen Krisen auch resilient überwunden werden können. Folglich ist dies ein Bestandteil von Resilienz, sich wieder soziale Beziehungen aufzubauen oder zu stabilisieren, wie auch das Selbstwertgefühl.

Denn vor diesem Hintergrund der Entwicklungspsychologie und der Resilienzforschung ist das Vertrauen ein wichtiger Bestandteil von sozialen Beziehungen (Vertrauen in andere) und in das Selbstwertgefühl (Vertrauen in sich).

Genauso wird sichtbar, dass Vertrauen mit den Dimensionen ebenso ein Bindeglied zwischen positiven, stabilen Beziehungen und dem Selbstwertgefühl ist. Denn ohne einem Selbstvertrauen könnte es schwer sein, positive Beziehungen auf Augenhöhe zu führen, die reziprok funktionieren. Das Risiko besteht darin, dass man durch reduziertem Selbstwertgefühl ausgenutzt wird und Abhängigkeiten entstehen könnten.

6.3 Informelle/soziale Unterstützung

In der Datenauswertung haben sich zwei Formen der Unterstützung abgezeichnet. Einerseits die informelle/soziale Unterstützung und andererseits die formelle/institutionelle Unterstützung, die im Kapitel 6.4 näher beschrieben wird. Es werden Gründe aufgezeigt, warum Unterstützung angenommen wird bzw. nicht, wie sie sich selbst und mit Zuspruch geholfen haben und wie sie andere unterstützen.

Dieses Kapitel thematisiert informelle/soziale Unterstützung, die sich allgemein auf persönlich-emotionale problemlösende und/oder informationsgebende Unterstützung bezieht (vgl. Hermann o.A.:1).

Zuspruch durch soziale Unterstützung

So sagt ein Interviewter, wenn er sich wertlos und nicht motiviert fühlt, dass es für ihn eine soziale Unterstützung ist, wenn er von Menschen einen positiven Zuspruch erhält: etwa in der Form „[...] *du machst das eh super und sieh das, was'd scho gschafft hast in deinem Leben oder so, [...]*.“ (A1 2020:108-109) Auch sagt er, dass die Auswirkung des Zuspruches ist, dass man wieder erlebt, dass man einen Wert hat und wertvoll ist. Das kann viel positives bewirken und damit die Selbstwirksamkeit fördern (vgl.ebd.:527-529) und zu der aktiven Entscheidung führen, Hilfe anzunehmen.

„Und aber es gibt Hilfe, Hilfe is möglich, sag ma so. Und allein wenn ma si scho mal in Hilfe begibt, fühlt ma si schon besser, ma muss jetzt no gar ned behandelt werden, oder, bei mir war das immer so, ned.“ (A1 2020:936-939)

Selbstfürsorge

Ein Interviewter meint, dass es einem selbst gleich besser geht, wenn man sich um sich selbst kümmert. Und lt. dem Interviewten bedeutet das, sich auch Hilfe zu suchen.

„Und dann kann ma sich, äh um sich selbst kümmern heißt, eben in dem Fall oft, sich Hilfe suchen und dann geht's einem noch besser, ned.“ (A1 2020:947-949)

Ein anderer Interviewte meint, dass Selbstfürsorge für ihn bedeutet, dass er sich um seine Bedürfnisse selber kümmern muss, weil er eine andere Fürsorge, wie bsp. von seiner Familie, nicht kennt (vgl. ebd.:40-47).

„Und punkto Selbstwertgefühl, also ohne dass es jetzt irgendwie narzisstisch oder egoistisch klingt, des is nur rein Selbstfürsorge. Ich bin der Beste und i kann olles, was i wü, ja.“ (B1 2020: 83-85)

Gründe für die Nicht-Inanspruchnahme von Unterstützungen

Laut seinen Aussagen hat der Interviewte gelernt, alleine zurecht zu kommen, deswegen braucht und benötigt er keine Professionalist*innen wie Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen oder sonst jemanden (vgl. B1 2020:21-23). Der Interviewte erzählt, dass er als Kind ein

traumatisches Erlebnis hatte und er damals weder professionelle Unterstützung (Psycholog*in) noch Unterstützung durch die Familie/Verwandtschaft erhielt.

„[...] uns hat kaner gfragt, Psychologe, niemand, es hat si ka Sau interessiert, a ned die Verwandten, ja.“ (B1 2020:335-337).

Diese Erfahrungen können ein Indiz dafür sein, warum der Interviewte kein Vertrauen zu formellen und informellen Unterstützungsformen hat.

Auch sagte ein Interviewter, dass er sich, als er arbeitslos war, nicht mehr in Bars oder zu Geburtstagsfeiern gegangen ist und die gesellschaftliche Teilhabe ferngeblieben ist. Denn im Gespräch mit anderen ist darüber gesprochen worden, was man arbeitet: Er als Arbeitsloser hat sich einerseits dafür geschämt und andererseits meint er, dass es ein Gesprächskiller war, da nicht mehr weitergesprochen wurde (vgl. A1 2020:572–610).

„Oder, naja und aber wenn ma sagt arbeitslos, das für mich immer so ein Gesprächskiller gewesen, oder ned. Und i wusste aber, die Frage kommt sicher, oder so, ned, und dem wollt i gleich einmal entgegen, oder ned.“ (A1 2020:607-610).

Und folglich hat dies Scham und Angst bei ihm ausgelöst.

„Und Vieles is einfach eben einfach Scham und Angst, in dem Fall. Also das was ich grad erzählt hab, oder ned, da war Scham und Angst eigentlich der Hauptgrund warum ich mich gern irgendeiner hilfreichen äh Erfahrung äh entzogen hab, vor Vorhinein, oder ned. Ja.“ (A1 2020:630-633)

Bzgl. der Scham sagt auch ein Interviewter, dass nicht er sich schämen sollte, sondern die Gesellschaft, denn es sollte seiner Meinung nach der Humanismus herrschen anstatt dem Kapitalismus, der ohnehin die Welt zerstören würde (vgl. B1 2020:969-976).

„Na, na, im Gegenteil. Na na na na na, du musst //okay// des so seng, i schäm mi ned, i waß dass die Gsöllschaft böse is, ja, und des denk i schon seit dem i dreizehn, vierzehn bin, ja, //okay// also i schäm mi ned. Die G'söllschaft sollt si was schämen. I schäm mi ned //okay//. I bin super, wenn olle so wärm wie i, dann hät ma die Probleme ned, ja, dann würd ma olle essen auf der Wöd und ned nu die Gstopften.“ (B1 2020: 927-933)

Unterstützung erfahren und weitergeben

Die Interviewten sagen, dass sie aufgrund von selbst erlebten Unterstützungen in Form von Gesprächen mit ihren Freund*innen/(Wahl)Familie ihnen geholfen haben (vgl. A1 2020:129-134; B1 2020:254-259).

Ebenso kennen die Interviewten die eigenen Bedürfnisse, wie etwa sich allgemeines Wissen anzueignen (vgl. A1 2020:676-681), oder sich realistische Ziele zu setzen und diese Schritt für Schritt zu befriedigen, das als Lernziel gesehen wird:

„Dass ma sagt, he, okay i stöh mi jetzt diesen ganzen Herausforderungen und i siag's als Challenge, an der i wachsn kann, ja. Ja okay, hab ka Wohnung, mocht nix, i hob mi, ja. I hob die Fähigkeit, jetzt iß i amoi was gsunds, jetzt hob i an Kopf frei und jetzt fang i an. Innovation

unterteil ma des, ja, i sog es große Endziel, was total schwer zum Erreichen is, sondern was is der erste Schritt.“ (B1 2020:1387-1392)

Ein Interviewter erzählt, dass er andere non-verbal und verbal unterstützt, in dem er anderen bsp. ein Lächeln ins Gesicht zaubert oder dass die Rückmeldung war, dass es ihnen gut getan hat, mit ihm zu reden (vgl. A1 2020:673-675). Auch erzählt ein Interviewter, dass er nicht nur psychisch Menschen aufbaut, sondern durchaus auch eine körperliche Berührung stattfinden kann, die anderen gut tut (vgl. ebd.:800-805).

Diese Unterstützung anderer Betroffener könnte hilfreich sein, damit Menschen einem Vertrauen schenken und es Betroffenen leichter fällt, über Probleme zu reden. Der Interviewte gibt an, die dahinterstehenden Bedürfnisse zu verstehen und ggf. hilft, sie zu befriedigen.

„Und na, es kommt dann auch drauf an, oder, welche Probleme er so, dann wird halt mal gesprochen mit jemanden, ned, und ahm da da kann ma von eben, is unterschiedlich, was jemand braucht, na. Aber ich bin bereit es herauszufinden und es zu geben, ned, in jedem Fall, oder, wenn ich's kann, ned.“ (A1 2020:805-809)

Aus den Erfahrungen eines Interviewten geht hervor, dass unabhängig vom Problemlösen die Essenz der sozialen Unterstützung vor allem in Zuwendung, Wertschätzung und einer Art Willkommen-heißen besteht.

„Und oft is es auch gar nix Konkretes, oder ned, es gibt ned dieses Problem und dafür muss ma jemanden das geben oder so, ned, wie's bei der Medizin is, sondern, ned, einfach die Zuwendung und die Wertschätzung und und das Willkommen heißen von, und das offene Ohr, ne, das is eigentlich schon 90 Prozent, oder ned, was die restlichen zehn Prozent sind, das weiß ich nicht.“ (A1 2020:813-818)

6.3.1 Bezug zu Forschungsfragen: Informelle Unterstützung kann die eigenen Fähigkeit fördern und ausbauen

Einer These, die sich aus den Interviews ergibt, ist dass durch positiven Zuspruch von außen, sei es von Individuen oder durch eine Gruppe, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit gestärkt wird. Das bestätigt, was Satow (vgl. o.A.:1), in Bezug auf Bandura's Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sagt: Eine soziale Gruppe kann negative sowie positive Einflüsse auf Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen haben. Bsp, wenn man einer Person suggeriert, dass diese im Leben versagen wird, dann wird die Selbstwirksamkeitsüberzeugung negativ und nachhaltig geschwächt und wirkt sich auf das Selbstvertrauen aus.

Folglich ist es von Bedeutung, dass positiver Zuspruch von außen stattfindet, denn es stärkt die Beziehung und das Vertrauen in die soziale Beziehung und stabilisiert gleichzeitig das Selbstwertgefühl und der eigene Wert verfestigt sich innerlich.

Grundsätzlich deuten die Interviews auch darauf hin, dass Selbstfürsorge eine Stärke und eine erworbene Fähigkeit ist, wenn man weiß, woher man sich Informationen und Unterstützung holt, unabhängig davon, ob diese formell oder informell sind. Denn man ist es sich selbst wert, den Prozess der Unterstützung anzustoßen. Das bedeutet auch, die aktive Entscheidung zu treffen, ob man Unterstützung sucht, annimmt oder nicht.

Außerdem bedeutet Selbstfürsorge nicht nur, sich Unterstützungsformen zu generieren, sondern auch die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und diese zu befriedigen.

Fathi (2019:87) beschreibt resilienzfördernd, dass „die Fähigkeit, Menschen um Hilfe zu bitten und gezielt Kontakte zu aktivieren, die in bestimmten Situationen unterstützen können.“

Denn auch die Entscheidung zu treffen und sich Unterstützung zu holen oder sich vorerst zu informieren drückt aus, dass der Versuch darin liegt, sich aus der Krise zu befreien bzw. sie zu bewältigen und nicht darin verweilt. Ein Interviewter (B1 2020:602-606) beschreibt, dass man entweder ein Opfer oder ein Macher ist und ein Macher wieder aufsteht, wenn er hingefallen ist. Fathi (vgl. 2019:87) beschreibt das Verlassen der Opferrolle, dass man sich in der Krisensituation nicht verloren/ohnmächtig fühlt, sondern durch etwaige Unterstützungen wieder Handlungsoptionen zu eröffnen vermag.

Eine weitere These ist, dass erfahrene Enttäuschungen nicht nur das Vertrauen in andere nachhaltig beschädigen (siehe Kapitel 6.2.), sondern auch dazu führen können, dass keine informellen oder formellen Unterstützungen angenommen werden. Gerade dann, wenn man in der Kindheit/Jugend negative Erfahrungen im eigenen Familiensystem erfahren hat und keine Unterstützung von anderen Professionen erhielt, ist es umso schwerer, Unterstützungen im weiteren Verlauf des Lebens anzunehmen. Deswegen ist es u.a. ein Indikator, die Fähigkeit zu erwerben, doch in Krisensituationen Unterstützung zu suchen und anzunehmen.

Aber nicht nur Enttäuschungen und das Nicht-Vertrauen führen zur Nicht-Inanspruchnahme von Unterstützungen, sondern auch die Scham und Beschämung, die von außen und innen erzeugt wird. Aus dem Interview geht hervor, dass es in der kapitalistischen Gesellschaft der sozioökonomischer Status als wichtig und prestigereich angesehen wird und die Stellung in der Gesellschaft damit verbunden ist (siehe Kapitel 1.4.1). Demnach erzeugt es gesellschaftlich einen sozialen Druck, wenn man den gesellschaftlichen Anforderungen nicht mehr entspricht, wie etwa: wenn man arbeitslos wird und so die gesellschaftliche Stellung nicht mehr halten kann. So kann es auch passieren, dass Betroffene aus Scham die materielle Grundsicherung nicht in Anspruch nehmen.

Wie auch in einem Interview hervorgeht, können Vorurteile und Stigmatisierung seitens der Gesellschaft so einen großen Einfluss auf das eigene Selbstvertrauen haben, dass man bsp. glaubt, an allem Schuld zu sein, wie dem Jobverlust und auch daran, dass man keinen neuen Job findet. Der Blick kann so fokussiert werden, dass kaum mehr die Möglichkeit bzw. die Fähigkeit besteht, zu sehen, dass es oft auch an strukturellen Problemen liegt, dass man bsp. keinen Job findet oder dass der Wohnraum kaum mehr leistbar ist. Eine mögliche Konsequenz, wie auch im Interview beschrieben, ist der Rückzug aus der gesellschaftlichen Teilhabe. Man fühlt sich nicht mehr Zugehörig und auch wenn es nicht direkt ausgesprochen wird, werden Betroffene indirekt exkludiert, da Betroffene das Kennungsmerkmal: „einen Job haben“ - nicht mehr haben.

Daher besteht auch die weitere Interpretation, dass es wichtig ist, u.a. die Fähigkeit der Reflexion zu haben bzw. zu erwerben, da Reflexion bewusst macht, dass durch Aktivierung der sozialen Beziehungen unterschiedliche Ideen und womöglich neue Handlungsmöglichkeiten und durchaus neue Lösungsansätze entstehen können. Durch das überlegte Einbeziehen des sozialen Umfeldes erzeugt man auch das Gefühl des Miteinanders,

des Verstanden werdens und die Wirkung der Entlastungsgespräche offerieren sich, indem man die Probleme „von der Seele“ reden kann und Momente des „Durchatmens“ entstehen.

Eine weitere These ist, dass die Interviewten aus den eigenen Erfahrungen (der Armut und Ausgrenzung sowie eigener Unterstützungen), profitieren und dies als intuitive Richtung der Unterstützung an andere weitergeben können, wie bsp. parteilich zu sein und ein Sprachrohr zu sein (vgl. B1 2020:1276-1280).

Aus den Interviews geht hervor, dass Peers anderen Betroffenen vor allem das geben, was sie nicht in der ähnlichen Situation erfahren haben; dazu zählt etwa Wertschätzung, Anerkennung, das offen auf Betroffene zugehen und die Menschlichkeit. Wenn auch nicht direkt in den Interviews angesprochen, liegt die Vermutung nahe, dass die zwei Interviewten als eine Art von „role model“ agieren und eine Zukunftsperspektive für Betroffene sein können, da die Interviewten selbst ähnliche Erfahrungen in ihrem Leben durchlebt haben und jetzt selbst wieder Regie über deren Leben führen. Das könnte mitunter eine längerfristige Motivation für Betroffene darstellen, dass Krisensituationen nicht bedeuten, nicht mehr aus den Situationen rauszukommen.

In Bezug auf die zweite Forschungsfrage, wie Selbstwertgefühl und soziale Beziehungen im Kontext der sozialen/informellen Unterstützung zusammenhänge, lässt sich folgendes schlussfolgern: Die zwei Faktoren hängen insofern zusammen, weil es einerseits soziale Beziehungen geben muss, in denen man Informationen und Unterstützung erfragen kann. Andererseits wird ohne entsprechendem Selbstwertgefühl die Scham zu groß sein, um an Informationen und Unterstützung durch die sozialen Beziehungen zu gelangen. Somit ist die informelle/soziale Unterstützung ebenso ein Bindeglied zwischen Selbstwertgefühl und sozialen Beziehungen.

6.4 Formelle/institutionelle Unterstützung

In diesem Kapitel wird auf die formelle/institutionelle Unterstützung eingegangen, welche Erfahrungen die Interviewpersonen mit Professionalist*innen gemacht haben.

Abbruch professioneller Unterstützung

Ein Interviewter erzählt, dass er entweder aufgrund von Nicht-Versicherung der Krankenkasse oder wegen Depressionen die regelmäßigen Termine bei Professionalist*innen nicht immer wahrnehmen konnte.

„ [...] das mit dem Professionellen, das das musste, da hat's halt andere Probleme geben, warum das wieder mal abbrechen konnte, zum Beispiel, ned. Also zum Beispiel keine Versicherung oder so was, oder eben auch einfach, ja, aus Depressionsgründen, dass i dann mal einfach irgendwo nimmer hingangen bin, wo ich nen regelmäßigen Termin hatte und so, ned.“ (A1 2020: 228-233)

Ebenso hat ein Interviewter versucht, aufgrund der belastenden Ereignisse in seinem Leben das Angebot des Psychosozialen Dienstes (PSD) in Anspruch zu nehmen. Laut seinen Erzählungen hat er dort dreimal seine Geschichte erzählt und jedes Mal neue Beratende

erhalten, worauf er gegangen ist. Diese Vorgehensweise seitens dem PSD dürfte er als nicht professionell und vertrauenswürdig empfunden haben.

„Ich, also erstens mal wegen meiner Mutter und zweitens wegen mir selber, ja, weil i war a wohnungslos und war dann beim (PSD) und da hob i drei moi mei Gschicht erzöht, und der hat wieder gmeint, wart amoi i hol wenn anderst und dann bin i gangen, ja //ja, verstehe//, also (B1 schnalzt mit Zunge?) danke brauch i ned.“ (B1 2020:391-394)

Vertrauen vs. Nichtvertrauen

Ein Interviewter sagt, dass damals in seiner Punkzeit Sozialarbeitende auf ihre Gruppe zugekommen seien und sie versucht hätten, sie aus dem Stadtbild (dem öffentlichen Raum) durch Wohnungsangebote wegzubekommen. Ebenso hatte er damals das Gefühl, dass diese Form der professionellen Unterstützung deswegen da war, weil die restliche Gesellschaft sich von den Punks und deren Lebenseinstellung gestört gefühlt hätte:

„Und es war im Endeffekt so, dass die Sozialarbeit auf uns zukommen is, ja, damit wir den öffentlichen Raum verlassen, und uns Wohnungen angeboten hat. Weil diesen Menschen wird nicht geholfen wegen der Menschlichkeit, sondern weil sich die Gesellschaft dran stört, und die nicht in Ruhe arbeiten können, ja.“ (B1 2020: 261-265)

Auch sagt er, dass seinerseits das Vertrauen gegenüber Professionalist*innen nicht gegeben ist, da es lt. ihm nichts bringt und sich nichts verändert:

„Also wenn i jetzt zum Psychologen geh und dort stundenlang, monatelang, jahrelang drüber red, es ändert nix dran. Was hab i gmocht, i hob’s anfoch akzeptiert, mir is es egal was passiert is, i was einfach, dass die Realität so is, dass Menschen dazu fähig san.“ (B1 2020:379-382)

Andererseits erzählt ein anderer Interviewter, dass er zu den sozialarbeiterischen Beratungen von unterschiedlichen Organisationen gegangen ist und den Sozialarbeiterenden immer zu 100 Prozent vertraut hat:

„Also das war mir immer voll viel Wert, das hat mir immer voll taugt und hab i wie ich so sehr ich konnte, oder, mi drauf eingelassen, und hundertprozentiges Vertrauen, oder, ned.“ (A1 2020:274-276)

Der Interviewte unterscheidet aber zwischen Unterstützung von Sozialarbeiter*innen und Freund*innen dahingehend, dass er mit Sozialarbeiter*innen über Situationen/Probleme sprechen kann, wenn er direkt Stress mit Freund*innen hat (vgl. A1 2020:276-280).

Freiwillig vs. Nichtfreiwillig

Für einen Interviewten macht es einen Unterschied, ob sozialarbeiterische Angebote freiwillig sind oder ob diese aufgedrängt werden, das wiederum Widerstand auslösen könnte.

„Des haßt es is echt wirklich wichtig, dass ma anfoch nur dieses Angebot offeriert, si owa ned damit aufdrängt, ja. Und i mein a sozialarbeiterische Betreuung wollt i nie.“ (B1 2020:277-279)

Befürchtung: Autonomieeinschränkung

Für einen Interviewten bedeutet Institutionalisierung eine Autonomiebeschränkung, wenn man alles für den Hilfsbedürftigen erledigt. Der Interviewte glaubt, dass Betroffene nichts mehr tun müssen und keine Verantwortung mehr übernehmen müssen (vgl. B1 2020:295-297).

„Des haßt die Gefahr besteht, dass ma die Leit so verhätschelt, dass die glauben sie kriegen ois gratis, sie miassen si um goar nix mehr kümmern, sie ham goar ka Verantwortung mehr, ja, und des is wirklich a totales Thema, weil des war so.“ (B1 2020:299-302)

Denn für den Interviewten würde das bedeuten, dass er seine Fähigkeit verliert, seine Sachen selbst zu erledigen (vgl. B1 2020:290-292).

Anbindung an soziale Einrichtungen

Ein Interviewter sagt, dass es ihm geholfen habe, eine Vielzahl von Angeboten sozialer Einrichtungen zu haben, wie etwa, Gleichgesinnte zu treffen oder auch Sozialarbeiter*innen.

„Eben ja, so Freiwilligengruppen oder eben Aktivierungsangebote, (Log in) is halt einfach mei heißester Tipp, oder, den i hab. Genau, oder ins Kaffee //mhm, mhm//, Neuner Haus Kaffee. Ja eh das mit Gleichgesinnten auf jeden Fall und weil dort eben auch SozialarbeiterInnen sind, zum Beispiel.“ (A1 2020:494-505)

Der Interviewte kann von seinen eigenen Erfahrungen Empfehlungen dahingehend weitergeben, welche Angebote er angenommen hat, jedoch müssen andere Betroffene selbst entscheiden, was ihnen hilft oder nicht (vgl. A1:479-481).

6.4.1 Bezug zu Forschungsfragen: Formelle Unterstützung, die Beziehungsarbeit mit Vertrauen und Wertschätzung beinhaltet, kann neue Perspektiven eröffnen

Eine von den Interviews abgeleitete These ist, dass Betroffene im Erstkontakt zu Professionalist*innen eine vertrauensvolle Basis für einen Dialog benötigen, um von Notsituationen und deren Auswirkungen auf ihr Leben, zu erzählen. Voraussetzung ist, dass Professionalist*innen die Problemstellungen und die dahinterliegenden Bedürfnisse eruieren und mit Betroffenen gemeinsam an der positiven Veränderung ihrer Notsituation arbeiten.

Falls der professionelle Rahmen dahingehend nicht gegeben ist und die Problemstellungen die Kompetenzen der Professionalist*innen übersteigen, ist es professionell, Betroffenen zu erklären und das Einverständnis einzuholen, dass Kolleg*innen oder anderen Professionalist*innen einbezogen werden und zukünftig mit dem/der Betroffenen eine vertrauensvolle Beziehungsarbeit weiterführen können. Andernfalls, ohne den Erklärungen, könnten sich Betroffene wie eine Ware fühlen, die von A nach B weitergereicht wird, ohne dass sie als Person wahrgenommen und wertgeschätzt werden. Das könnte dazu führen, dass sie den Erstkontakt abbrechen.

Weiters könnte man die These ableiten, dass Angebote nur für gewisse Zielgruppen entworfen sind und demnach Voraussetzungen erfüllt werden müssen, dass man Zugang zu den Angeboten hat. Bsp., wenn man eine Delogierungsandrohung erhält, kann man bei der

Fachstelle für Wohnungssicherung der Volkshilfe Wien (FAWOS) nur deren Beratungsangebot in Anspruch nehmen, wenn man in Wien gemeldet ist und als Privatperson eine Privatwohnung bzw. eine Genossenschaftswohnung angemietet hat.

Auch wenn man Voraussetzungen erfüllt, bedeutet es nicht, Beratung/Behandlung weiterführen zu können. Ein Interviewter erzählte, dass er aufgrund der Nicht-Versicherung die Beratung/Behandlung nicht mehr weiterführen konnte. Um trotz einer Nicht-Versicherung eine Behandlung zu bekommen, benötigt man Wissen darüber, wo man sich hinwenden kann, um diese zu erhalten. Dahingehend kann die sozial/informelle Unterstützung des sozialen Netzwerkes dabei helfen, diese speziellen Informationen schneller zu erhalten.

Eine weitere These ist, dass es richtungsweisend ist, wie Professionalist*innen auf Menschen zugehen und agieren. Denn einerseits kann das Auftreten der Sozialen Arbeit gegenüber Menschengruppen im öffentlichen Raum als belästigend empfunden werden, da sich Sozialarbeitende in eine bestehende Gruppe reindrängen/aufdrängen. Das kann einen gewissen Unmut bzw. eine Reaktanz (natürlicher Widerstand) bei den Gruppen auslösen. Die Reaktanztheorie geht davon aus, dass sich Menschen gegen Einschränkungen wehren, wenn diese als unberechtigt oder tiefgreifend erlebt werden, und der eigene Entscheidungsspielraum dadurch bedroht wird, kleiner zu werden (vgl. Kähler / Zobrist 2005: 64).

Aus den Interviews leite ich ab, dass negative Erfahrungen mit Professionalist*innen das Misstrauen erhöhen und Betroffene dann erwarten, dass etwaige Unterstützungsformen nicht ihnen helfen bzw. nicht dienlich sind, sondern anderen Menschengruppen. Es benötigt von beiden Seiten (Professionalist*innen und Betroffene) mehr Zeit und Authentizität, um eine Gesprächsbasis zu finden und wieder Vertrauen aufzubauen. Das kann nur in dem Tempo erfolgen, wie es Betroffene zulassen. Auch liegt es in der Entscheidungskraft Betroffener, gemeinsam weiterzuarbeiten bzw. Beratungen abubrechen.

Ebenso kann durch Unwissenheit des sozialarbeiterischen Beratungsablaufes das Vorurteil entstehen, dass man die eigene Autonomie aufgibt und die Verantwortung den Sozialarbeitenden übergibt und diese paternalistische Entscheidungen treffen. Diesem Vorurteil könne entgegengewirkt werden, wenn im Erstkontakt des Beratungssettings klar die Rahmenbedingungen und Ziele benannt werden und Betroffene die Beratungen mitgestalten können. Somit stärkt die Mitgestaltung der Beratung durch Betroffene selbst wieder die Autonomie und es verdeutlicht die Wertschätzung gegenüber des Betroffenen; denn es erzeugt das Gefühl ernst-, und wahrgenommen zu werden.

Eine weitere These ist, dass durch die Anbindung an soziale Einrichtungen ein neues soziales Netzwerk entstehen kann, wo man sich verstanden und aufgehoben fühlt und man sich gegenseitig unterstützt oder voneinander lernt. Diese neuen Netzwerke ersetzen nicht die altbewährten sozialen Beziehungen, jedoch gibt es ein anderes Gefühl der Sicherheit, in dem kein Gefühl der Scham oder Beschämung Platz hat. Somit kann dies genutzt werden, die Selbstsicherheit zu stabilisieren oder wieder aufzubauen.

Auch im Zusammenhang mit der zweiten Forschungsfrage, wie soziale Beziehungen und das Selbstwertgefühl zusammenhängen kann für formelle/institutionelle Unterstützung ableitet werden, dass diese jedenfalls in enger Verbindung stehen. Denn soziale Beziehungen können

Betroffenen Informationen geben und Betroffene dazu ermutigen, sich an soziale Einrichtungen zu wenden, da private Unterstützung die professionelle Unterstützung nicht ersetzen kann. Ebenso kann die formelle/institutionalisierte Unterstützung auch im Beratungssetting die Stärken und Ressourcen von Betroffenen offenlegen und so das Selbstwertgefühl Betroffener wieder aktivieren oder stabilisieren.

Auch ist es eine Stärke, wenn Betroffene sich Unterstützung suchen, denn das setzt voraus, dass sie sich mit deren eigenen Notlage auseinandergesetzt haben und an der Situation etwas verändern wollen. Z.b. die eigene Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, was sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirkt.

7 Resümee und Bedeutung für die Soziale Arbeit

In diesem Kapitel werden abschließend die Forschungsergebnisse mit den Forschungsfragen diskutiert, mit besonderem Schwerpunkt darauf, welche Rolle sie in der Praxis der Sozialen Arbeit spielen.

Vorweg kann ich aus meiner Forschungsarbeit und der Datenerhebung sowie Analyse sagen, dass es keine klassische Anleitung dafür gibt, wie armuts,- und ausgrenzungsgefährdete Menschen soziale Beziehungen und das Selbstwertgefühl stabilisieren oder wiederaufbauen. Dies zeigt, in welchem einem größeren und komplexen Verhältnis Armut und Ausgrenzung mit sozialen Beziehungen und Selbstwertgefühl stehen sowie ineinander und aufeinander wirken. Hinzukommt, dass in der Auswertung der Daten aufgefallen ist, dass die Interviewpersonen einerseits von der eigenen Selbstwirksamkeit und andererseits von den gesellschaftlichen Grundlagen und Wertesystemen gesprochen haben. Die Selbstwirksamkeit bezieht sich auf deren Einstellung/Möglichkeiten/Fähigkeiten, selbst Veränderungen im Leben anzusteuern und wieder kurz,- mittel,- oder langfristige Perspektiven zu generieren. Die gesellschaftlichen Grundlagen und Wertesysteme sind Zuschreibungen und Vorurteile, die seitens der Gesellschaft an Menschen, die nicht klassisch nach den Werten und Normen, die die Mitte der Gesellschaft erschaffen hat, leben.

Jedoch gibt es Indikatoren, die man berücksichtigen muss, um zu verstehen, was Betroffene dabei unterstützt, soziale Beziehungen zu stabilisieren oder wiederaufzubauen.

Ein Indikator ist das Thema Arbeit. Wie bereits in der Ergebnisdarstellung erwähnt (6.1) bedeutet Arbeit nicht nur Geld verdienen und materiell abgesichert zu sein, sondern erhält auch den sozioökonomischen Status und stärkt das Selbstwertgefühl.

Den Indikator Arbeit auf der Makroebene zu beachten würde bedeuten, dass der Wohlfahrtsstaat Österreich mit Maßnahmen dafür Sorge tragen sollte, dass Bürger*innen finanziell besser abgesichert sind, falls keine Erwerbstätigkeit besteht. Das Ziel seitens des Staates sollte bei Erwerbslosigkeit darauf liegen, Erwerbslose wieder in die Erwerbstätigkeit zu integrieren, und zwar ohne prekäre Arbeitsverträge oder Arbeitsverhältnisse. Denn Arbeit, vor allem sinnstiftende, ist eine wesentliche Säule der Identität und fördert die seelische und körperliche Gesundheit.

Der Staat profitiert, da er Steuereinnahmen generiert und das Gesundheitssystem würde entlastet werden. Laut Richter / Schmid (vgl. 2011:274) stufen Menschen im Erwerbsleben ihre Gesundheit, subjektiv betrachtet, besser ein als jene, die erwerbslos sind und von Armut und Ausgrenzung bedroht sind.

Den Indikator Arbeit in der Sozialen Arbeit zu beachten könnte bedeuten, dass man einerseits Betroffene darin unterstützt, wieder in das Erwerbsleben zurückzubegleiten oder auch gemeinsam neue realistische Berufsperspektiven zu eröffnen (z.B. Umschulungen/Nachschulungen). Auch bedeutet es, mit Betroffenen stärken,- ressourcen,- und lösungsorientiert zu arbeiten. Umso besser Betroffene ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken erkennen, können neue Ressourcen erschlossen werden und dies steigert das Selbstwertgefühl und stärkt das Selbstvertrauen.

Andererseits bedeutet es für die Soziale Arbeit, wertfrei zu akzeptieren, wenn Betroffene sich entscheiden, nicht mehr in die Erwerbstätigkeit zurückzukehren. In diesem Fall könnte man jedoch nach den Hintergründen fragen, denn sinnstiftende Tätigkeiten müssen nicht automatisch mit dem Erwerbsleben in Verbindung stehen.

Auch kann die Soziale Arbeit dazu beitragen, Inklusionen in die Gesellschaft zu ermöglichen, gesellschaftliche Vorurteile abzubauen und Akzeptanz und Wertschätzung der Individuen in der Gesellschaft zu verankern. Das bedeutet gegen die Ansicht anzutreten, dass Arbeitslose „nur zu faul seien“.

Ein weiterer Indikator ist das Thema Vertrauen. Das Selbstvertrauen und das Vertrauen in andere ist die Brücke zum Aufbau oder Stabilisierung sozialer Beziehungen und dem Selbstwertgefühl. Gerade in Krisen, wenn die Stabilität des Selbstwertgefühls ins Schwanken gerät und an den eigenen Fähigkeiten zweifelt, kann das Vertrauen in andere und deren Zuspruch wieder eine Selbststärkung erzeugen.

Auch wenn man von wichtigen nahestehenden Personen enttäuscht wurde, bedeutet das nicht, dass man Vertrauen zu anderen nicht wiederaufbauen kann. Das Verarbeiten von Enttäuschungen ist und kann eine erworbene Fähigkeit sein bzw. werden und lässt einen innerlich wachsen (Coping-Strategie).

Das bedeutet für die Soziale Arbeit, dass Sozialarbeiter*innen eine stabile und vertrauensvolle Beziehungsarbeit mit Betroffenen schaffen sollen. Durch Gesprächstechniken können indirekt/direkt Themen wie Enttäuschungen zum Vorschein kommen und diese können thematisiert werden. Ebenso können Betroffene dahin geführt werden, zu erkennen, welche Verletzungen und Bedürfnisse entstanden sind, uvm.

Abgesehen davon können Sozialarbeiter*innen die Funktion des Zuspruchs und der Stärkung übernehmen und bsp. durch sozialdiagnostische Tools Stärken und Ressourcen wieder sichtbar machen.

Auch Rogers beschreibt, dass für eine wachstumsfördernde Atmosphäre zwischen Sozialarbeiter*innen und Betroffenen/Nutzer*innen Echtheit, Wahrhaftigkeit und Kongruenz maßgeblich dafür sind, dass das Beratungssetting das Vertrauen fördert und womöglich der/die Betroffene „auf konstruktive Art wächst.“ (Rogers 1981:11) Denn nicht echt zu sein und ggf. unangenehme Informationen zurückzuhalten, ist – wenn auch in guter Absicht – nicht ehrlich und vor allem nicht wertschätzend gegenüber Betroffenen.

Durch Armuts,- oder Ausgrenzungsgefährdung kann aus Scham der soziale Rückzug eintreten. Da sich längerfristige Isolation negativ auf Betroffene auswirkt, könnte die Soziale Arbeit im Beratungssetting Betroffenen an anderen sozialen Netzwerken anbinden/vernetzen. Dadurch haben Betroffene die Möglichkeit, sich wieder neue soziale Beziehungen aufzubauen. Betroffene können die neue Gruppe auch dazu verwenden, bsp. sich darin zu üben, wieder Vertrauen in andere aufzubauen oder sich auch andere Skills wieder anzueignen. Womöglich können Betroffene darin bestärkt werden, wieder Kontakt zu den ehemaligen sozialen Beziehungen aufzunehmen.

Das führt zu einem weiteren Indikator: Auch informelle/soziale Unterstützungen können dazu führen, dass soziale Beziehungen und das Selbstwertgefühl wiederaufgebaut und/oder stabilisiert werden. Wie sich u.a. in den Interviews zeigt, ist es ohne soziale Beziehungen schwer, informelle/soziale Unterstützungen zu erhalten.

Auch in der Fachliteratur wird beschrieben, dass es unterschiedliche Gründe gibt, warum informelle Unterstützungsansätze nicht genutzt oder aktiviert werden. So beschreibt Nestmann (vgl. 1991:53), dass ein geringeres Selbstwertgefühl oder Scham die Vermeidung von Unterstützung mit sich bringt, da man einerseits nicht als „würdig“ erachtet oder man glaubt, den eigenen Verlust der Autonomie zu erleiden.

So kann auch das Beratungssetting einem unterstützungsorientierten Ansatz folgen, der sich etwa darin zeigt, Kontakt „zu wichtigen potentiellen Unterstützer[*innen] zu (re)aktivieren, zu intensivieren oder jene zu eher schädigend und belastend wirkenden Mitmenschen zu reduzieren [...]“ (ebd.:60)

Sozialarbeiter*in könnten die Bedürfnisse oder Hindernisse/Probleme eruieren und Unterstützungsformen so anpassen, dass keine Abhängigkeiten entstehen oder die informellen/sozialen Unterstützungsressourcen nicht überbeansprucht werden, da sich sonst soziale Beziehungen selbst zurückziehen.

Darüber hinaus werden im Beratungssetting Reflexionen angestoßen, wie über das eigene Verhalten mit anderen (bsp. reziprok), und aber auch darüber die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und die nötigen Schritte einzuleiten, um Veränderungen/Befriedigungen anzustoßen.

In den Ergebnissen hat sich noch ein weiterer Indikator herauskristallisiert, der zum (Wieder)Aufbau und zur Stabilisierung der Resilienzschutzfaktoren soziale Beziehungen und Selbstwertgefühl beiträgt: Formelle/institutionelle Unterstützung.

In den Interviews wird deutlich, dass positive und negative Erfahrungen das Verhalten prägen, und darauf einwirken ob und wie schnell auch formelle/institutionelle Unterstützungen angenommen werden. Bsp. kann es zu einem schnellen Beratungsabbruch führen, wenn die Professionalist*innen nicht professionell agieren. Das kann passieren, wenn Betroffene/Nutzer*innen nicht an die richtige Person der jeweiligen Profession weitervermittelt werden oder die Professionalist*innen sich die Thematik der Notlage nicht zur Gänze anhören, sondern voreilig weitervermitteln. Das zerstört das Vertrauen und die professionelle Wahrnehmung der Betroffenen/Nutzer*innen.

Deswegen ist es für die Soziale Arbeit essenziell, das Vertrauen von Betroffenen zu gewinnen und die Wertschätzung gegenüber der Person zu zeigen und ggf. auszusprechen.

Vor allem dann, wenn bsp. der Erstkontakt bei Stadtteilarbeit durch die Sozialarbeitenden stattfindet, sollte der Kontakt nicht aufdringlich oder gar als Belästigung wahrgenommen werden. Dies kann natürlich passieren, wenn eine Menschengruppe, die einer Subkultur angehört, sich immer am selben Platz trifft und Sozialarbeiter*innen versuchen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Es ist verständlich, dass ein natürlicher Widerstand (Reaktanz) entsteht und als Bedrohung wahrgenommen wird oder als jemand, der/die möglicherweise die Entscheidungsfreiheit reduziert.

Generell sieht die Profession Soziale Arbeit ihre Tätigkeit aber u.a. darin, Betroffene zu empowern und ihnen zu ermöglichen, wieder die Autonomie, Handlungsmöglichkeiten, Orientierungspunkte im Leben zu generieren und die Perspektiven von Betroffenen zu vergrößern. Durch Rückgewinnung ihrer Stärken und Ressourcen und der Anerkennung und Wertschätzung der versuchten Lösungsansätze von Betroffenen können neue Ziele und Motivationsmotive entstehen.

Die größte Erkenntnis, die ich in dieser Forschungsarbeit, beziehend auf die Soziale Arbeit erfahren habe, ist, dass die Essenz einer erfolgreichen Zusammenarbeit mit Betroffenen auf Vertrauen, Authentizität, Wertschätzung und Anerkennung liegt. Wenn diese genannten Elemente fehlen, wird es schwierig, Betroffene zu empowern, speziell wenn es darum geht, soziale Beziehungen/Netzwerke und das Selbstwertgefühl zu stabilisieren oder wiederaufzubauen.

Eine weitere Erkenntnis, die ich in die Praxis der Sozialen Arbeit mitnehmen werde, ist, dass es keine Anleitung und kein allgemeingültiges Rezept gibt, wie man vorgeht, wenn man von Armut und/oder Ausgrenzung betroffen ist. Die zwei Resilienzfaktoren (soziale Beziehungen und Selbstwertgefühl) wiederaufzubauen oder zu stabilisieren, erscheint mir jedoch als ein vielversprechender Ansatz.

Literatur

APA-OTS (2011): Volkshilfe. Österreich. Volkshilfe Österreich: Strukturelle Ursachen von Armut bekämpfen. www.ots.at/presseaussendung/OTS_20111114_OTS0113/volkshilfe-oesterreich-strukturelle-ursachen-von-armut-bekaempfen-anhaenge [Zugriff: 2.2.2020].

Die Armutskonferenz (2010): Was heißt hier arm?. Armut & Armutsbekämpfung in Österreich. www.armutskonferenz.at/files/armkon_was_heisst_hier_arm-2010.pdf [Zugriff: 10.4.2020].

Balz, Hans-Jürgen (2018): Prekäre Lebenslagen und Krisen. In: Huster, Ernst-Ulrich / Boeckh, Jürgen / Mogge-Grotjahn, Hildegard (Hg. Innen): Handbuch Armut und soziale Ausgrenzung. 3. Auflage, Wiesbaden: Springer VS, 643-662.

Best, Norman / Boeckh, Jürgen / Huster, Ernst-Ulrich (2017): Armutsforschung: Entwicklung, Ansätze und Erkenntnisgewinne. In: Huster, Ernst-Ulrich / Boeckh, Jürgen / Mogge-Grotjahn,

Hildegard (Hg.Innen): Handbuch Armut und soziale Ausgrenzung. Wiesbaden: Springer VS. 27-57.

Bittlingmayer, Uwe / Eppensteiner, Konstanze (2010): Nicht mit dem goldenen Löffel im Mund geboren. Was hilft gegen das Entwicklungsrisiko Armut? Sozialisation, Resilienz und das geglückte Leben. In: DIE ARMUTSKONFERENZ (Hg.): Geld.Macht.Glücklich. Dokumentation Österr. Armutskonferenz, Wien, 90-99.

Bohrn-Mena, Verena (2019): Die EU im Kampf gegen prekäre Arbeitsverhältnisse? In: Kompetenz. Mitgliederzeitschrift der GPA-djp, 1, kompetenz-online.at/2019/04/30/die-eu-im-kampf-gegen-prekaere-arbeitsverhaeltnisse/ [Zugriff: 2.2.2020].

Bourdieu, Pierre (1998): Ortseffekte. In: Göschel, Albert / Kirchberg, Volker (Hg.Innen): Kultur in der Stadt. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 17-25.

Die Armutskonferenz (2019): Aktuelle Armutszahlen. <http://www.armutskonferenz.at/armut-inoesterreich/aktuelle-armuts-und-verteilungszahlen.html> [Zugriff:30.1.2020].

Die Armutskonferenz (2015): Arbeit. Arbeit gerecht verteilen. www.armutskonferenz.at/themen/arbeit/arbeit-gerechter-verteilen.html [Zugriff: 12.2.2020].

Education Group gemeinnützige GmbH (o.A.): Die fünf Säulen der Identität. www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Bildung/Medienratgeber/Gewalt-Schule-Medien/Info-Die-5-Saeulen-Identitaet.pdf [Zugriff:6.4.2020].

Fathi, Karim (2019): Resilienz im Spannungsfeld zwischen Entwicklung und Nachhaltigkeit. Anforderungen an gesellschaftliche Zukunftssicherung im 21. Jahrhundert. Wiesbaden: Springer Verlag.

Flick, Uwe (2009): Sozialforschung. Methoden und Anwendungen. Ein Überblick für die BA-Studiengänge. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Fuchs-Heinritz, Werner / König, Alexandra (2014): Pierre Bourdieu. Eine Einführung. 3., überarbeitete Auflage, München: UVK Verlagsgesellschaft.

Habl, Claudia (2009): Gesundheit und soziale Ungleichheit. In: Nikolaus Dimmel et a. (Hg.): Handbuch Armut in Österreich. Innsbruck: Studienverlag. 172-183.

Helmel, Christina (2019): Arbeitsgrundlage Entwicklungspsychologie. Stadien der psychosozialen Entwicklung nach Erikson. BSO/Sommersemester 2019: FH St. Pölten.

Helmreich, I. / Lieb, K. (2015): Schutzmechanismen gegen Burnout und Depression. In: InFo Neurologie & Psychiatrie, 17, 2/2015, 52-62.

Hermann, Christiane (o.A.): soziale Unterstützung. In: Hogrefe. Dorsch – Lexikon der Psychologie. portal.hogrefe.com/dorsch/soziale-unterstuetzung-1/ [Zugriff: 24.4.2020].

Jacoby, Mario (1997): Scham-Angst und Selbstwertgefühl. In: Kühn, Rolf / Raub, Michael / Michael, Titze (Hrsg.): Scham – ein menschliches Gefühl. Opladen:Westdeutscher Verlag, 159-168.

Jahoda, Marie / Lazarsfeld, Paul F. / Zeisel, Hans (1933): Die Arbeitslosen von Marienthal. Ein soziographischer Versuch über die Wirkungen lang dauernder Arbeitslosigkeit. 1975, Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Kähler, Harro / Zobrist, Patrick (2005): Soziale Arbeit in Zwangskontexten – Wie unerwünschte Hilfe erfolgreich sein kann. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Klaffke, Klaudia (2015): Bausteine für eine professionelle Beziehungskompetenz. In: Erziehung und Unterricht. Ausgabe 9-10/2015. www.familienberatung-klaffke.de/files/2414/7334/4565/klaffke_kl_bausteine_06.04.2016_final.pdf [Zugriff:9.4.2020].

Maiwald, Kai-Olaf / Sürig, Inken (2017): Reziprozität: Wie aus gemeinsamem Handeln soziale Beziehungen entstehen. Mikrosoziologie. Eine Einführung, Wiesbaden: Springer VS.

Nestmann, Frank (1991): Beratung, soziale Netzwerke und soziale Unterstützung. In: Beck, M./ Brückner, G. / Thiel, H.-U. (Hg.Innen): Psychosoziale Beratung: Klient/inn/en – Helfer/innen – Institutionen. Tübingen: Verlag Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie. 1991. 47-69.

Österreichisches Rotes Kreuz (o.A.): Formen von Armut. www.rotekreuz.at/berichten/magazin/rotekreuzfactbook/armut/formen-von-armut/ [Zugriff: 1.5.2020].

Petzold, Hilarion G. / Sieper, Johanne (1977): Quellen und Konzepte Integrativer Agogik. In: Petzold, Hilarion G / Brown, G. (Hg.): Gestalt-Pädagogik. Konzepte der integrativen Erziehung. München: Pfeiffer. 14-36.

Petzold, Hilarion G. (1985): Der Verlust der Arbeit durch die Pensionierung als Ursache von Störungen und Erkrankungen. Möglichkeiten der Intervention durch Soziotherapie und Selbsthilfegruppen. In: Petzold, Hilarion G. / Heini, Hildegard (HrsgInnen). Psychotherapie und Arbeitswelt. Paderborn: Junfermann.

Petzold, Hilarion G. (1990): Kindliche Entwicklung, kreative Leiblichkeit und Identität. Basiskonzepte für die Arbeit mit Kindern im Vorschulbereich. In: Feuser, Georg (Hg.): Mit Kindern auf dem Weg. Gedanken, Referate, Zusammenfassung. NÖ Kindergartensymposium 1987-1989. Wien: Gutenberg. 50-69.

Petzold, Hilarion G. (2012): „Natürliche Resilienz“ und Bonannos Trauerforschung* - Vorwort und Nachwort -. In: Bonanno, George A. (Hg): Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden. Bielefeld: Aisthesis Verlag.1-19.

Richter, Veronika / Schmid, Tom (2011): Der doppelte Ausschluss – Armut und Krankheit. Über den Zusammenhang von Armutsgefährdung und gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

In: Verwiebe, Roland (Hg): Armut in Österreich. Bestandaufnahme, Trends, Risikogruppen. Wien: Braumüller, 273 – 286.

Robert Koch-Institut (2020): Gesundheitsberichterstattung. Kapitel 3.1 sozioökonomischer Status. In: Statistische Bundesamt, Zweigstelle Bonn. www.gbe-bund.de/gbe10/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=25448 [Zugriff: 5.4.2020].

Rogers, Carl R (1981): Die Grundsätze des personenzentrierten Ansatzes. Vortrag gehalten am 2. April 1981 an der Universität Wien, veranstaltet vom Institut für Tiefenpsychologie und Psychotherapie der Universität Wien. In: Arbeitsgemeinschaft Personenzentrierte Gesprächsführung (Hg.) (1984): Persönlichkeitsentwicklung durch Begegnung. Das Personenzentrierte Konzept in Psychotherapie, Erziehung und Wissenschaft. Wien: ÖBV, S. 10-26.

Satow, Lars (o.A.): Selbstwirksamkeit – Lexikon der Psychologie. www.psychomedia.de/lexikon/selbstwirksamkeit.html [Zugriff: 25.4.2020].

Schandl, Veronika G. (2010): Diplomarbeit. Pädagogin ist gleich nicht Pädagogin. Zur beruflichen Mehrfachidentität akademischer PädagogInnen. Studium: Diplomstudium Pädagogik. Universität Wien. othes.univie.ac.at/11027/1/2010-08-16_0303825.pdf [Zugriff: 6.4.2020].

Statistik Austria (2019): Bevölkerung. www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/index.html [Zugriff: 30.1.2020].

Statistik Austria (2020): Armut und soziale Eingliederung. www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/soziales/armut_und_soziale_eingliederung/index.html [Zugriff: 30.1.2020].

Strauss, Anselm L. / Corbin, Juliet (1996): Grounded Theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Übersetzt von: Niewiarra, Solveigh / Legewie, Heiner. Weinheim: Beltz Verlag. 43-55.

Vonneilich, Nico (2019): Soziale Beziehungen, soziales Kapital und soziale Netzwerke – eine begriffliche Einordnung. In: Klärner, A. / Gamper, M. / Keim-Klärner, S. / Moor, I. / Von der Lippe, H.. / Richter M. / Vonneilich, N. (Hg.Innen): Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten. Wiesbaden: Springer VS. 33-48.

WHO / World Health Organization (1946): Constitution. www.who.int/about/who-we-are/constitution [Zugriff: 5.4.2020].

Wieland, Norbert (2011): Resilienz und Resilienzförderung – eine begriffliche Systematisierung. In: Zander, Margherita (Hg.In): Handbuch Resilienz-Förderung. Wiesbaden: VS Verlag. 180-207.

Wills, T.A. / Shinhar, O. (2000): Measuring perceived and received social support. In: Cohen, S. / Underwood, L.G. et al. (Hrsg.). *Social support measurement and intervention – A guide for health and social scientists*. Oxford: Oxford University Press. 86-135.

Winkler, Martina (2019): Community Cooking – gemeinsam statt einsam - . Auswirkungen auf die Lebenswelt von MigrantInnen aus Drittstaaten. 1. Bachelorarbeit. FH St. Pölten. Studiengang: BSO. 1-35.

Zander, Margherita (2015): Laut gegen Armut – leise für Resilienz. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Daten

IA1, Interview, geführt von Martina Winkler mit einer Person, die die neunerhaus-Peerausbildung abgeschlossen hat in 1050 Wien, 4.3.2020, Audiodatei.

IB1, Interview, geführt von Martina Winkler mit einer Person, die die neunerhaus-Peerausbildung abgeschlossen hat in 1050 Wien, 19.2., Audiodatei.

A1, Transkript des IA1, erstellt von Martina Winkler, 20.3.2020, Zeilen durchgehend nummeriert.

B1, Transkript des IB1, erstellt von Martina Winkler, 5.4.2020, Zeilen durchgehend nummeriert.

Abkürzungen

bsp.	=	beispielsweise
bzw.	=	beziehungsweise
etc.	=	et cetera
ggf.	=	gegebenenfalls
u.a.	=	unter anderem
uvm.	=	und vieles mehr
WHO	=	World Health Organization

Abbildungen

Abbildung 1: Die 5 Säulen der Identität nach H. Petzold (o.A.). Quelle: Education Group (o.A.): www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Bildung/Medienratgeber/Gewalt-Schule-Medien/Info-Die-5-Saeulen-Identitaet.pdf [Zugriff: 6.4.2020].

Abbildung 2: Unterschiedliche Funktionen von sozialer Unterstützung nach Wills und Shinar (2000) Quelle: Vonneilich, Nico (2019): Soziale Beziehungen, soziales Kapital und soziale Netzwerke – eine begriffliche Einordnung. In: Klärner, A. / Gamper, M. / Keim-Klärner, S. / Moor, I. / Von der Lippe, H.. / Richter M. / Vonneilich, N. (Hg.Innen): Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten. Wiesbaden: Springer VS. 37.

Anhang

Leitfadeninterview

Einstieg

Zuerst begrüße ich die Interviewperson und erkläre den Ablauf des Interviews. Ich sichere der Interviewperson zu, dass das Interview anonymisiert wird und die Daten vertraulich behandelt werden. Ebenso lasse ich das Einverständnis der Tonbandaufzeichnung und die Einwilligung zur Verwendung der anonymisierten Daten unterzeichnen.

Auch möchte ich im Vorfeld im Interview mit den Interviewpersonen vorher abklären, dass ich es sehr wertschätze, dass mir das Vertrauen geschenkt wird, das Interview führen zu dürfen. Der Fokus in dieser Sozialforschung liegt darauf, wie die Interviewpersonen sich aus den armuts,- und ausgrenzungsgefährdeten Situationen wieder Schritt für Schritt herausbewegt haben. Daher steige ich mit meinen Interviewfragen gleich hier ein (statt zB nach der Vorgeschichte und den Gründen für die Armuts- und Ausgrenzungsgefährdung zu fragen). (Fokus → wie Interviewpersonen sich wieder herausbewegt haben)

Einstiegsfragen:

Was verstehst du unter soziale Beziehungen und was bedeutet für dich soziale Beziehungen?
Was verstehst du über Selbstwertgefühl und was bedeutet für dich Selbstwertgefühl?

Thema: positive, stabile Beziehungen

- Welche Bedeutung hatten für dich positive soziale Beziehungen/Freundschaften, um aus der Armut bzw. Armutsgefährdung wieder herauszukommen?
 - Was war dein Auslöser/Moment, wieder Beziehungen aufzubauen/herzustellen?
 - Wie hast du deine Beziehungen wiederaufgebaut?

- Wer oder was hat dir geholfen, soz. Beziehungen wiederaufzubauen?
- Was braucht es aus deiner Sicht, um nach einer Ausgrenzungserfahrung wieder soziale Beziehungen aufzubauen?
- Hast du eine Idee, was geholfen hätte, um selbst bei Armut soziale Beziehungen aufrecht erhalten zu können?

Thema: Selbstwertgefühl

- Wie hat sich dein Selbstwertgefühl von der Armuts- und Ausgrenzungserfahrung zu jetzt verändert?
- Welche Rolle hat der Aufbau deines Selbstwertgefühls für dich gespielt?
- Wer oder was hat dir geholfen, das Selbstwertgefühl wiederaufzubauen?
- Was braucht es allgemein aus deiner Sicht, um das Selbstwertgefühl zu stabilisieren bzw. aufzubauen?
- Hast du eine Idee, was geholfen hätte, um selbst bei Armut das Selbstwertgefühl aufrecht erhalten zu können?

Thema: Zusammenhang zwischen soz. Beziehungen und dem Selbstwertgefühl

- Wie beeinflusst das Selbstwertgefühl deine sozialen Beziehungen?
- Wie beeinflussten die sozialen Beziehungen dein Selbstwertgefühl?
- Inwiefern siehst du einen Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und dem Selbstwertgefühl?

Scham und Armut/Ausgrenzung:

(Armuts- und Ausgrenzungserfahrungen gehen ja oft auch mit Gefühlen von Scham und Beschämung einher.)

- Inwiefern können soz. Beziehungen und das Selbstwertgefühl deiner Erfahrung nach vor der möglichen Entstehung von Scham bzgl. Armut und Ausgrenzung schützen?

Unterstützung Soziale Arbeit:

(In der Vergangenheit hast du wahrscheinlich mit Sozialarbeiter*innen zu tun gehabt.)

- Wie haben dich die Sozialarbeiter*innen unterstützt, deine sozialen Beziehungen und dein Selbstwertgefühl zu stabilisieren oder wiederaufzubauen?
- Hat es andere Unterstützungsformen seitens der Sozialarbeiter*innen gegeben? Falls ja, welche?

Abschlussfragen:

- Gibt es sonst noch Punkte aus deiner Sicht, die du mir mitteilen möchtest, die dir geholfen haben, soziale Beziehungen wiederaufzubauen und dein Selbstwertgefühl zu stärken?
- Was würdest du anderen Menschen mit Armuts- und Ausgrenzungserfahrung raten zu tun, um soziale Beziehungen wiederaufzubauen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken?

Auszug Interviewtranskript

99 I1: Genau, Armut- oder Ausgrenzungsgefährdung wieder rauszukommen?
100 #00:07:04-0#
101 A1: Was bedeutet-? #00:07:04-3#
102 I1: Also was es ähm, ob du glaubst, dass darin zum Beispiel jetzt, Beispiel sei Kraft
103 liegt, dass ma wieder unterstützend rauskommt wenn ma, zum Beispü, in Armut
104 lebt oder obdachlos is oder, beispielsweise. Oder is es unterstützend wenn ma
105 soziale Beziehungen, Freundschaften hat? #00:07:26-6#
106 A1: Einen klein halten, klein machen und so, ned, und genau, runterbuttern. Also
107 ziemlich sich- also bei mir war's halt immer so, ned, ähm. U n d ma kann sich dann
108 selber eigentlich, wenn jetzt jemand kommt und sagt, he na, du machst das eh
109 super und sieh das, was'd scho gschafft hast in deinem Leben oder so, ned, das kann
110 einem wer anderer sagen und dann wirkt's auch, aber wenn ma selber schon in der
111 Schleife drinnen is, ma kann sich, glaub ich, selber fast nimmer gut äh ummotivieren
112 oder so, ned, von uh ah Wertlosigkeit zu, ja, im Gegenteil, >Tür fällt zu< ned, also
113 die Isolation, die führt da sicher nach unten. Und ahm viel is auch ned nur, also das
114 i jetzt gsagt hab, das das is eher so, betrifft mehr den Verstand, das sind
115 Argumente, ned oder, also genau, sieh dir doch das, das hast du schon alles
116 gschafft und so, und das machst eh super, aber natürlich is da eben auch bei den
117 Beziehungen auch die Gefühlsebene, ned. Und viel is einfach, mh zum Beispiel, ich
118 hab viele Freunde in der alten Heimat, in der Steiermark und da haben wir eine Bar,
119 die is geschlossen, aber die gehört dem Vater vo einem vo meinen Freunden, und
120 deshalb sind wir dort immer abhängen //mhm// gewesen. Und ahm äh fast alle meine
121 männlichen Freunde in der Steiermark sind psychisch krank, also wirklich eigentlich,
122 bis auf einen, alle zumindest depressiv, aber aber auch äh paranoide Schizophrenie
123 und alles mögliche, ned, bipolare Störung, und wir treffen uns und reden vielleicht
124 gar ned viel und sind nur nebeneinander g'sessn in der Bar, aber es hat uns einfach
125 gut getan, oder so, ned, dass wir miteinander sind und wissen, wenn's was zum
126 Reden gi- gäbe oder so (A1 lacht), ned, dann könnten wir das auch machen, ned,
127 aber wir sind oft echt immer stundenlang nur Kaffee trinken und und mal z'erst halt
128 bissl Smalltalk oder na wie geht's und, genau, was läuft hier und dort oder bei der
129 Arbeit, oder was weiß ich was, ned, aber dann is uns bald, es war auch ähm wir
130 sind alle so gewesen, dass wir wenn ma reden, dann über was Wichtiges, oder über
131 was Tiefschürfendes eigentlich, ned, weil jeder hat eh seine Probleme, ned, und da
132 kann ma ned einfach irgendwas quatschen, oder ned. Und auch eben als
133 Depressiven oder Schizophrenen da fehlt ahm oft eigentlich die die die Tratschlaune
134 und -fähigkeit überhaupt, ja. #00:11:03-4#
135 I1: Aber wenn i des richtig verstanden hab ahm, ihr redet schon über wichtige
136 Themen //mhm// oder emotional, was ahm für einen selbst wichtig is, aber auch
137 wie, zum Beispiel, ahn was beschäftigt oder Probleme san. Des beredet's ihr schon
138 a? | Also falls der Wunsch von ahm selbst da is, oder von jemanden von deinen
139 Freunden, okay. #00:11:24-3#
140 |A1: Ja, ja. Genau, ja ja ja ja ja, genau. #00:11:16-9#
141 A1: Und natürlich auch eben mh für familiäre Bindungen, ned, wenn vorhanden,
142 oder ich konnte auch immer zu meinen Eltern und auch mit denen hab i oft tagelang
143 ned viel gredet oder zum Mittagessen sitz ma halt zammen oder so, ned, und da
144 redet ma aber auch jetzt ah sag ma, ned- na da hamma schon immer gut gredet,
145 aber auch ned zwangsläufig, ne. Und es is einfach super, weil ich weiß einfach
146 wenn ich bei meinen Eltern bin, was sie repräsentieren oder so, ned, und dass is
147 eben aus der Vergangenheit, dass ich eben einfach weiß, bei ihnen bin ich in

Auszug Auswertung/Offenes Kodieren

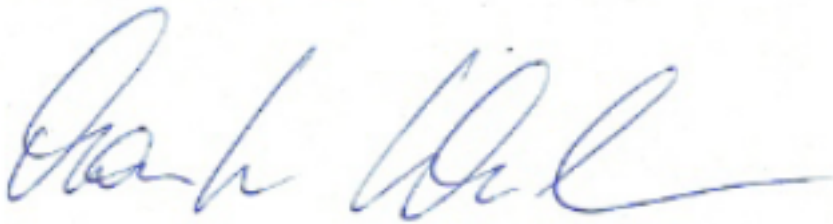
Textpassage	Konzept	Eigenschaften	Dimensionen	Memo
„Ja, das is schon wichtig, grundsätzlich ja, ja, voll. Ich kann auch gut alleine sein.“	Soziale Beziehungen	Wichtigkeit Sozialer Kontakt	Wichtig – nicht wichtig Alleine sein – mit anderen sein	Scheint, als ob er in keinem Abhängigkeitsverhältnis von Beziehungen steht. Wie lange kann er mit sich gut alleine sein?
„War früher gezwungenermaßen auch viel allein und da is es dann schon schwieriger worden, ned. Also und manchmal, jetzt war ich im Krankenstand, zw- fast zwei Wochen, und nach einer Woche war's dann schon, hat dann die Depression wieder zugeschlagen.“	Auswirkungen von Krankheit auf die Psyche (ohne sozialen Kontakt) Mögliche Prävention vor Depression	Zeitspanne Zwang vs Freiwilligkeit Häufigkeit Soziale Kontakt Schwierigkeitsgrad Gesundheit Zeitspanne Gesundheitsstatus	Früher - jetzt Gezwungenermaßen - freiwillig Viel – nicht viel Allein – nicht allein Einfach – schwierig Krankenstand - Gesund Zwei Wochen – länger/kürzer Depression – Gesundheit (andere psych. Oder körperl.)	Warum war er gezwungenermaßen allein? Hatte oder wollte er niemanden, der in der Zeit des Krankenstandes ihn besucht? Hatte er quasi ein „Auffangnetz“/vertraute Personen? Ist es jetzt anders als früher? (durch welche Umstände hat sich das jetzt geändert?) Soziale Isolation durch Krankenstand mehr ausgedehnt? (oder war er immer schon ein Einzelgänger oder durch Erfahrungen einer geworden? Depression ist nach einer anderen Erkrankung gekommen? → Strategieänderung von damals und jetzt?

Eidesstattliche Erklärung

Ich, **Martina Winkler**, geboren am **11.10.1979** in **Vöcklabruck**, erkläre,

1. Dass ich diese Bachelorarbeit selbständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner Hilfen bedient habe,
2. Dass ich meine Bachelorarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,

Wien, am 13.5.2020



Lebenslauf



■ Persönliche Daten

Name: **Martina Winkler**
Geburtsdatum/
Geburtsort: 11.10.1979 in Vöcklabruck
Anschrift: Guglgasse 8/4/5/37
1110 Wien
Tel.: 0664 / 122 00 22
e-mail: so171042@fhstp.ac.at

Familienstand: ledig

■ Schulbildung

2017 – lfd. Studium Soziale Arbeit (vollzeit), Fachhochschule St. Pölten
2016 – 2017 Berufsreifeprüfung, WIFI Wien
1995 – 1998 Handelsschule Vöcklabruck
1994 – 1995 Oberstufenrealgymnasium (ORG) musischer Zweig
1990 – 1994 Sporthauptschule Vöcklabruck (abgeschlossen mit
ausgezeichnetem Erfolg)
1986 – 1990 Volksschule Vöcklabruck

■ Ausbildung

2015 – 2016 Bildungskarenz: Ausbildung zur zertifizierten Ernährungstrainerin
(Vitalakademie Wien)
1995 – 1996 Bruckner Konservatorium Linz (außerordentliche Studentin,
Lehrfach: Akkordeon)

■ berufliche Tätigkeit

2007 – lfd. selbstständige Musikerin in verschiedenen Projekten
2006 – 2016 Mitarbeiterin in der Schuldnerbuchhaltung & Fraud
2004 – 2006 Teamleiterin / Gruppenleiterin Schuldnerbuchhaltung & Fraud;
mobilkom austria AG & CO KG, Wien
2000 – 2003 Fraud Expertin und Quality Coach; mobilkom austria AG & CO KG,
Wien
1999 Mitarbeiterin Online-Anmeldung; mobilkom austria AG & Co KG,
Wien

■ Sonstige Qualifikationen

Sprachkenntnisse: Englisch fließend