

# bethel»wissen

Fachthemenreihe der Stiftungen Sarepta | Nazareth

Ausgabe 13

## » THEMA HOFFNUNG



**Autoren:**

Deborah Conde  
Svenja Pleuß



## » HOFFNUNG UND HALT IN DER KRISENBEWÄLTIGUNG

*„Hoffnung ist die Fähigkeit, das Licht zu sehen, trotz all der Dunkelheit.“ (Desmondo Tutu)*

In diesem Artikel wollen wir das Thema Hoffnung in Bezug auf Klienten und Klientinnen und ihr Leben mit Beeinträchtigungen beziehen. Wir wollen den Fragen nachgehen, was ihnen Hoffnung gibt und wie Mitarbeitende Hoffnungsperspektiven vermitteln können.

Hierfür haben wir intensiv mit Katharina Müller, EX-IN Genesungsbegleiterin in der LWL-Klinik in Dortmund, gesprochen. Sie wurde selber 10 Jahre von Bethel.regional im Rahmen des Ambulant Betreuten Wohnens begleitet und berichtet eindrücklich, welche Aspekte in der gemeinsamen Arbeit ihr geholfen haben – und ihr die Hoffnung vermitteln, mit ihren Beeinträchtigungen ein selbständiges und sinnstiftendes Leben führen zu können.

Eines der wichtigsten Elemente für Katharina Müller war die Begleitung durch eine erfahrene Fachkraft: „Ich bin individuell unterstützt worden. Dadurch hatte ich das Gefühl, ernst genommen und verstanden zu werden. Die Herausforderungen wurden offen mit mir besprochen. Im Vordergrund stand dabei nicht meine Diagnose, sondern ich als Mensch.“ Die zwischenmenschliche Beziehung und die Schaffung eines respektvollen, empathischen Rahmens war eine sehr wichtige Grundlage für die individuelle Weiterentwicklung. Auf dieser Grundlage konnte Katharina Müller neue Lebensziele und -perspektiven entwickeln, die sie angetrieben und ihr Hoffnung gegeben haben. Diese Herangehensweise fördert den Abbau von Ängsten und stärkt das Vertrauen in sich und andere, welches gerade in kritischen Lebensphasen oft erschüttert ist.



„Ich wollte, dass meine Betreuerin mich zum Arzt begleitet. Ich hatte oft Angst, dass man mich nicht ernst nimmt. Am Ende hat sie aber nicht ein Wort gesprochen. Ihre bloße Anwesenheit gab mir die Sicherheit für mich selbst zu sprechen. Sie hat mir den Raum dafür freigehalten.“

Ein weiterer bedeutender Aspekt für Katharina Müller war das Netzwerk sozialer Beziehungen. In einem unterstützenden Umfeld fühlen sich Menschen weniger isoliert. „Die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, schuf für mich ein Gefühl von Zugehörigkeit und Gemeinschaft. Ich konnte dadurch erleben, dass ich nicht alleine bin und viele Men-

schen ähnliche Herausforderungen haben. Vorbilder, die bereits erfolgreich Krisen bewältigt haben, setzten für mich inspirierende Akzente. Sie zeigten mir, dass es möglich ist, trotz Beeinträchtigungen ein wertvolles und zufriedenes Leben zu führen.“ Die Identifikation mit solchen Vorbildern stärkt die eigene Resilienz und ermutigt dazu, eigene Ziele zu setzen.

Die Förderung von Selbstermächtigung ist ein weiterer zentraler Bestandteil der professionellen Begleitung. Klienten bzw. Klientinnen lernen, eigene Maßstäbe zu setzen und Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. In diesem Prozess ist es wichtig, dass Mitarbeitende eine offene Kommunikationsbasis schaffen. Das bedeutet, auch angemessen professionell und doch authentisch mit der eigenen Befindlichkeit umzugehen und dadurch menschliche Nähe zu schaffen. Sensibilität und Mitgefühl sind unerlässlich.

„Ich fühlte mich oft unverstanden und als Mensch nicht richtig. So wie ich war, als Mensch, konnte nur meine Betreuerin mir Sicherheit geben. Sie zeigte mir, dass es in Ordnung ist sich mit dem Haushalt überfordert zu fühlen oder dass Ämtertermine auch „gesunden“ Menschen schwerfallen. Meine Betreuerin hat mich mit all meinen Schwächen vollkommen akzeptiert. Genau das hat mir geholfen mich selbst und meine Diagnose zu akzeptieren. Das setzte die Weichen meines Lebens, ich konnte emotional nachreifen, so dass ich heute wieder ein komplett eigenständiges und erfüllendes Leben führe.“

Durch die Anerkennung von Stärken und positiven Eigenschaften der Klienten und Klientinnen wird ein Raum geschaffen, der zur individuellen Entfaltung anregt. Anstatt Erwartungen aufzudrängen, gilt es, die Individualität jedes Einzelnen zu respektieren und anzuerkennen.

Das Arbeiten mit Klienten und Klientinnen erfordert ein Gleichgewicht zwischen der Anerkennung negativer Gefühle und der Förderung einer positiven Zukunftsperspektive. Mitarbeitende sollten die Menschen ermutigen, ihre Realität anzunehmen, während sie gleichzeitig darin unterstützen, einen Blick nach vorne zu werfen. Negative Emotionen dürfen Raum zur Entfaltung erhalten, denn sie sind Teil des Heilungsprozesses und können, wenn sie richtig verarbeitet werden, zu einem tieferen Verständnis der eigenen Situation führen.

Hoffnung und Halt entsteht insgesamt durch eine professionelle fachliche Begleitung sowie durch ein starkes soziales Netzwerk, das Gefühl von Zugehörigkeit, Empowerment und die Einladung zur Selbstreflexion. Mitarbeitende, die diese Aspekte in ihre Arbeit integrieren, vermitteln nicht nur Wissen, sondern schaffen einen Raum, in dem Klienten und Klientinnen in ihrer Authentizität gesehen werden können. Es ist dieser ganzheitliche Ansatz, der es ermöglicht, Krisen zu bewältigen, aus ihnen zu lernen und letztlich gestärkt daraus hervorzugehen. Ein zufriedenes Leben ist auch mit Beeinträchtigungen möglich – gemeinsam auf Augenhöhe.

**Name:** Svenja Pleuß

**Funktion:** Regionalleitung Region Rheinland I

**Bereich:** Stiftung Bethel | Bethel.regional

**Name:** Deborah Conde

**Funktion:** Regionalleitung Region Ruhrgebiet

**Bereich:** Stiftung Bethel | Bethel.regional