

# „Die Pathologie besteht darin, Kontrolle zu wollen – nicht darin, dass man sie bekommt, denn natürlich bekommt man sie nie.“

GREGORY BATESON

Liebe Leser\*innen,

Unsicherheit ist ein grundlegender Bestandteil menschlicher Existenz. Demgegenüber steht das ebenso zentrale Bedürfnis nach Kontrolle, Sicherheit und Schutz.

Gerade in der Sozialen Arbeit begegnen wir Menschen, die in besonderem Maße verunsichert sind – sei es durch die Herausforderungen ihres Lebens, ihr soziales Umfeld, gesellschaftliche Entwicklungen oder durch innere Konflikte.

Ebenso im strukturellen Sinne können gesellschaftliche Veränderungen, die Arbeitsbedingungen in der Sozialen Arbeit und vieles Weitere zu Unsicherheiten bei den Fachkräften, innerhalb von Institutionen oder auch in ganzen Trägerstrukturen und Arbeitsfeldern führen.

Die Frage ist nun: Wie damit umgehen?

Im gesamtgesellschaftlichen Kontext setzen wir unter anderem auf Prävention, um Unsicherheiten vorzubeugen, die viele Menschen betreffen. Ein Beispiel dafür ist das Sozialversicherungssystem, das als Antwort auf die Ursachen und Folgen von Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Unfällen dient.

Es gibt jedoch Ereignisse, auf die wir kaum oder nur sehr eingeschränkt aktiv einwirken können. Diese bezeichnen wir als Krisen und Katastrophen – etwa Naturkatastrophen, Kriege oder vergleichbare Ausnahmesituationen. Auch hierfür haben wir als Gesellschaft Strukturen geschaffen, um deren

Auswirkungen abzumildern – etwa der Katastrophenschutz. Ebenso spielt die Soziale Arbeit in solchen Kontexten eine wichtige Rolle, insbesondere dort, wo sie Menschen in Krisensituationen – wie etwa nach einer Fluchterfahrung – Orientierung, Stabilität und Hilfe bietet.

Nicht nur äußere Rahmenbedingungen können zur Bewältigung von Unsicherheit beitragen – auch jedes Individuum selbst trägt dazu bei. Wir alle bringen ein unterschiedliches Empfinden dafür mit, was uns verunsichert. Aufgrund dessen und geprägt durch biografische Erfahrungen sowie die Normen und Werte unseres (sub-)kulturellen Hintergrunds schätzen wir Situationen als mehr oder weniger verunsichernd ein. Transformationsprozesse, institutionelle Übergänge oder neue Rollenanforderungen können bei den beteiligten Personen in unterschiedlichem Maß Verunsicherung hervorrufen. Wie wir damit umgehen und diese Situationen bewältigen, hängt zudem wesentlich von unseren verfügbaren Ressourcen ab.

Auf Unsicherheit kann auf vielfältige Weise reagiert werden – und genau hier liegt ein Bereich, den wir aktiv gestalten können. Es ist der Teil, den wir selbst in der Hand haben: Wir können bewusst reagieren und Selbstfürsorge praktizieren. Zum einen können wir die Situation analysieren – insbesondere im Hinblick auf ihre tatsächliche Bedrohlichkeit. Zum anderen können wir unseren inneren Zustand reflektieren, also unsere psychische Verfasstheit und die Art und Weise, wie wir die Situation bewerten. Das Ergebnis dieser Auseinandersetzung kann unterschiedlich ausfallen: Eine Unsicherheit kann als negativ erlebt, als positive Herausforderung verstanden oder sogar als irrelevant eingeschätzt werden.



Martin Staats,  
Mitglied des Redaktionsbeirats  
der FORUM sozial

Wenn eine Situation tatsächlich Unsicherheit in uns auslöst, können wir versuchen, entweder die Situation selbst zu verändern oder unseren inneren Bezug zur Situation neu zu gestalten. Damit stehen uns als Individuen vielfältige Möglichkeiten offen, um mit Unsicherheiten umzugehen, Resilienz zu entwickeln und gut für uns selbst zu sorgen.

Mit diesen Denkanstößen wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre, vielfältige Impulse für Ihre Praxis und vielleicht auch den einen oder anderen Moment der Selbstfürsorge beim Lesen – auch in unsicheren Zeiten, wohl wissend, dass diese immer mal wieder normaler Teil des Lebens sind.

Herzlichst,  
Ihr Martin Staats