

Resilienz – ein Überblick

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Definition und Begriffe	3
Resilienz	3
Salutogenetische Perspektive.....	3
Ressourcen.....	3
Ebenen der Resilienz.....	4
1. Ebene: Optimale Gesundheit und Wohlbefinden fördern	4
2. Ebene: Problembewältigung erlernen.....	4
3. Ebene: „Innere Torhüter“	4
4. Ebene: Synergie.....	4
5. Ebene: „Serendipity“*	4
Das Rahmenmodell von Resilienz.....	4
Erläuterungen zum Rahmenmodell von Resilienz	6
* Stressoren	6
** Schutzfaktoren	6
Wege zum Resilienz-Aufbau.....	7
Zehn Wege zur Entwicklung von Resilienz.....	7
Kontext zu den „10 Impulsen für Psychische Gesundheit“	9
Gut zu wissen.....	9
Weiterführende Literatur.....	10

Einleitung

Ausgangspunkt für die Entwicklung des Resilienzkonzepts ist die Beobachtung, dass nicht alle Menschen, die widrigen Bedingungen ausgesetzt sind, Schaden nehmen. Etwa jeder dritte Mensch verfügt über so viel Widerstandsfähigkeit, dass er belastende Ereignisse und ungünstige Rahmenbedingungen gut verkraftet.

Resiliente Menschen verfügen über gute Ressourcen in ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld, über stabilisierende Persönlichkeitsmerkmale und über die Fähigkeit, proaktiv zu handeln.

Das Resilienzmodell kann als Prozess verstanden werden, der dazu führt, dass eine Krise oder eine Belastung kompetent verarbeitet wird, sodass am Ende ein positives Ergebnis im Sinne einer neuen Orientierung oder eines Zugewinns an Fähigkeiten und Zufriedenheit erzielt wird.

Im Resilienzprozess greifen Menschen auf ihre bewährten Erfahrungen und ihr soziales Umfeld zurück, achten auf die Stabilität ihrer Persönlichkeit und agieren bewusst proaktiv, um vorhandene Spielräume auszunutzen und eine gute Lösung zu erzielen.

Resilienz lässt sich fördern:

- In Krisenzeiten geht es darum, die Fixierung auf die Krise aufzulösen und die Wahrnehmung stabilisierender Faktoren zu fördern.
- Resilienzförderung beginnt mit der Auswertung positiver Erfahrungen und der bewussten Wahrnehmung förderlicher Haltungen, Fähigkeiten und Ressourcen.
- Ausserdem geht es darum, Resilienzpotentiale zu entdecken und zu erschliessen.

Aus: Siegrist, S., Luitjens, M.: 30 Minuten Resilienz, Gabal, 2014; S. 90ff

Alter Wein in neuen Schläuchen - oder?

Natürlich stellt sich auch die Frage, ob Resilienz nicht „wieder so ein neues Wort“ ist, mit dem sich auch ein neuer Markt erschliessen lässt. Zu einem Teil ist das sicher so; wie bei vielen anderen „neuen“ Erkenntnissen und den damit möglichen Interventionen auch.

Die Idee hinter der Vorstellung des Resilienzkonzept liegt darin, unter einem neuen Blickwinkel eine bewährte psychologische Konzeption anzubieten.

Schlussendlich kommt es – wie bei allen gesundheitsförderlichen Ansätzen, siehe Nichtrauchen, Bewegung, Ernährung - darauf an, es schliesslich auch zu **tun**.

Definition und Begriffe

Resilienz

Technisch betrachtet bedeutet Resilienz die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

Resilience (engl.) = Elastizität, Spannkraft

resilire (lat.) = zurückspringen, abprallen

Resilienz ist psychische Gesundheit trotz Risikobelastungen; es geht um **Bewältigungskompetenz** vor, während und nach (subjektiv) krisenhaftem Geschehen.

Im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit meint Resilienz die **Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönlich und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.**

Salutogenetische Perspektive

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (+ 1994) hat für die Perspektive „Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden, die sich von Erkrankungen wieder erholen oder trotz gesundheitsgefährdender Einflüsse gesund bleiben?“ den Neologismus Salutogenese (salus, lat. = Unverletztheit, Heil, Glück; genese, griech. = Entstehung) geprägt, um den Gegensatz zur bisher dominierenden Pathogenese des biomedizinischen Ansatzes und des derzeitigen Krankheitsmodells, aber auch des Risikofaktorenmodells hervorzuheben. (...) Antonovsky geht von einem Kontinuum mit den Polen Gesundheit und körperliches Wohlempfinden auf der einen und Krankheit und körperliches Missempfinden auf der anderen Seite aus.

Aus: Jürgen Bengel und Lisa Lyssenko: Resilienz und Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 43

Ressourcen

Die Entstehung des Resilienzkonzepts vollzog sich zunächst in der Entwicklungspsychopathologie und damit in einem eigenständigen Rahmen (Bengel et al, 1999, S. 59). Das besondere Interesse der Resilienzforschung galt einer positiven Entwicklungstendenz bei widrigen Bedingungen, die nach den Voraussagen der Grundlagenforschung so nicht zu erwarten gewesen wäre. Das Resilienzkonzept begrenzt sich aber nicht auf **kognitive und intrapsychische Faktoren**, sondern bezieht auch **soziale und materielle Ressourcen** in die Betrachtung ein.

Ebenen der Resilienz

Es gibt (nach Al Siebert, +2009) verschiedenen Ebenen der Resilienz:

1. Ebene: Optimale Gesundheit und Wohlbefinden fördern

- Belastungen reduzieren
- Vitalisierende Aktivitäten steigern
- Soziales Netzwerk stärken

2. Ebene: Problembewältigung erlernen

- Analytisches Problemlösen
- 3 Arten des Problemlösens
- Auf Krisen vorbereiten

3. Ebene: „Innere Torhüter“

- starkes Selbstvertrauen
- gesundes Selbstwertgefühl
- Entwickeln eines positiven Selbstkonzepts

4. Ebene: Synergie

- fortgeschrittene Resilienzfähigkeiten
- Lernfähigkeit und –bereitschaft, Neugier
- breites Repertoire an Verhaltensweisen und komplexe Emotionalität

5. Ebene: „Serendipity“*

- Kompetenz oder das Gelingen, aus widrigen Umständen gestärkt hervorzugehen
- Rückschläge zum Guten zu wenden
- Aus Krisen lernen

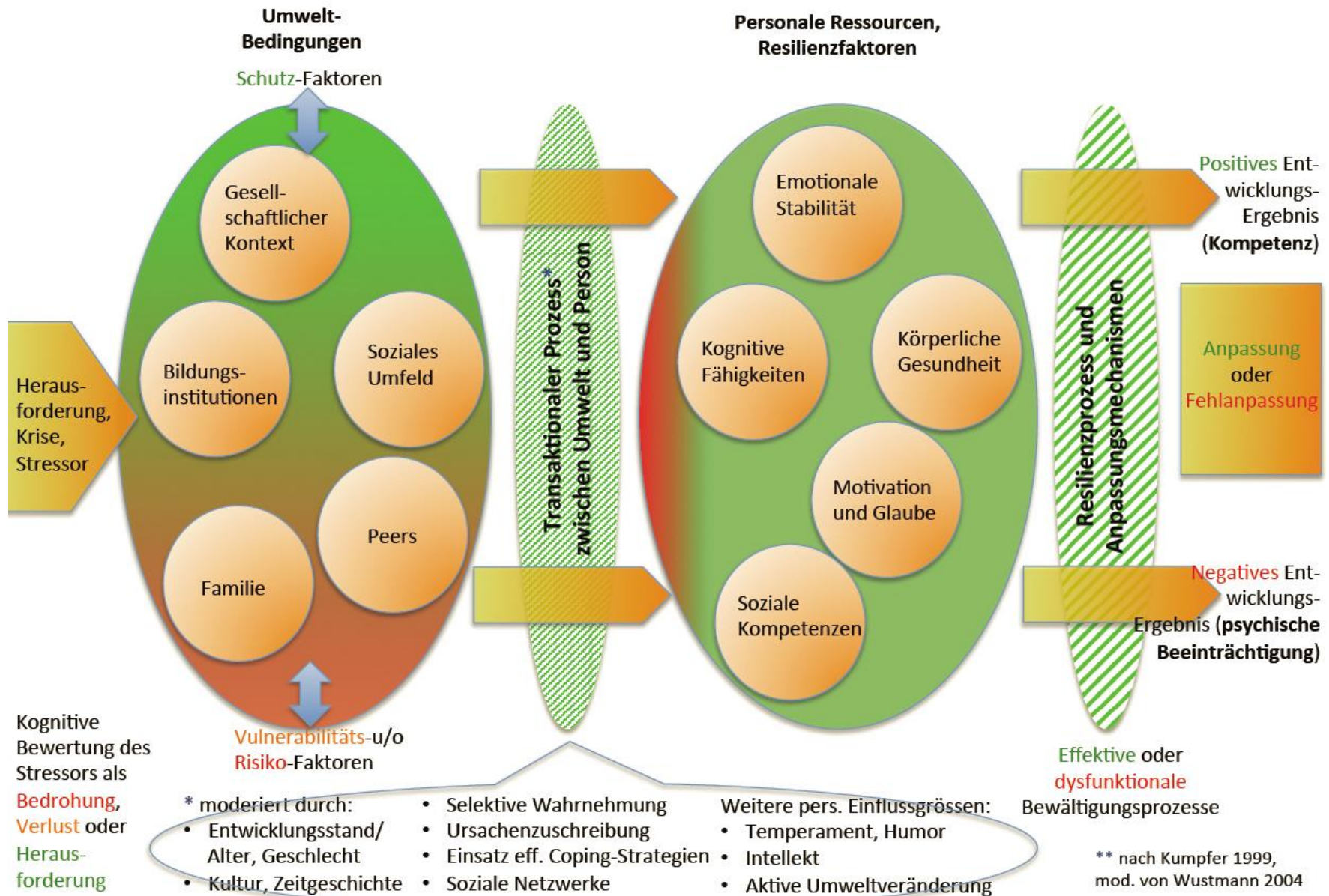
*Das Serendipitätsprinzip bezeichnet eine (zufällige) Entdeckung von etwas ursprünglich nicht Gesuchtem, das sich als neue und überraschende Erkenntnis erweist.

Das Rahmenmodell von Resilienz

Von vielen Autoren wird immer wieder auf das Rahmenmodell von Resilienz verwiesen, welches das Bewältigen eines Stressors (einer Krise, einer Belastung) hin zu einem (positiven) Entwicklungsergebnis eindeutig als **Prozess** erkennen lässt. Er wurde ursprünglich von Kumpfer (1999) entwickelt und bei Wustmann (2004) erneut aufgegriffen und ergänzt.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine grafische Darstellung des Rahmenmodells:

Rahmenmodell Resilienz**



Erläuterungen zum Rahmenmodell von Resilienz

„Demnach wird Resilienz von vier Prädiktoren (Vorhersagevariablen) bestimmt:

- dem akuten **Stressor***, der eine Störung des Gleichgewichts auslöst und den Resilienzprozess aktiviert,
- den **Umweltbedingungen**,
- den **personalen Merkmalen** (Ressourcen bzw. Resilienzfaktoren, Anm.) und dem
- **Entwicklungsergebnis**.

In der Bewältigung des Stressors spielt der **Transaktionsprozess** zwischen Umwelt und Person eine wichtige Rolle. Er wird beeinflusst durch selektive Wahrnehmung, Ursachenzuschreibung, Einsatz effektiver Coping-Strategien und Bindung an soziale Netzwerke sowie andere (siehe Modell) moderierende Variablen (Schutzfaktoren**).

Das Zusammenspiel von Person und Entwicklungsergebnis als weiterer Transaktionsprozess wird in dem Rahmenmodell als **Resilienzprozess** beschrieben und kann sowohl effektive als auch dysfunktionale Anpassungsmechanismen beinhalten. Grundlegend ist dabei die Art und Weise, wie das Individuum mit Stress und Risikosituation umgeht (Wüstner, 2004).

Bei einem günstigen Verlauf reagiert das Individuum nicht passiv auf die Zwänge der widrige Lebensumstände, sondern aktiv und sucht die Menschen und Gelegenheiten aus, die seinem Leben eine positive Wendung geben können (Werner, 2006). Der gesamte Prozess unterliegt der **Relationalität**, so dass sich ein positives Entwicklungsergebnis unter Berücksichtigung von medizinischen, psychiatrischen und psychologischen Aspekten **interindividuell sehr unterschiedlich** darstellen kann.

Kritisiert werden muss das Modell dahingehend, dass es in erster Linie der Beschreibung des Handlungs- und Orientierungsprozesses in der Bewältigung von widrigen Lebensumständen dient, jedoch keine umfassende Erklärung für die Entstehung des Prozesses liefert und die Rolle der Einfluss nehmenden Vulnerabilitätsfaktoren vernachlässigt.“

Aus: Ulrich Siegrist: Der Resilienzprozess: Ein Modell zur Bewältigung von Krankheitsfolgen im Arbeitsleben, 2009

* Stressoren

Stressoren können sein:

- **physikalische** (Umweltreize, Temperatur, Lärm)
- **psychische** (Versagensängste, Zeitnot, Termindruck, Über- oder Unterforderung)
- **soziale** (Störung aus dem Zusammenleben, Konflikte zu Rollen, der Familie, am Arbeitsplatz, Mobbing, Verlust)

Dabei kann nach Dauer, Intensität und Vorhersagbarkeit unterschieden werden.

** Schutzfaktoren

Schutzfaktoren können unterteilt werden in

- Innere Schutzfaktoren

- Eigenschaften und Verhaltensweisen, die in der Person selbst liegen (Freundlichkeit, Ängstlichkeit, Ausgeglichenheit)
- Haltungen, Einstellungen
- Glaubenssätze
- Überzeugungen
- Verhaltensstrategien
- Positive Erfahrungen, v.a. der Selbstwirksamkeit
- Äussere Schutzfaktoren
 - Faktoren in die Umfeld der Person unterstützend wirken (Familie, Schule, Gemeinde, ...)
 - Positive Rollenmodelle
 - Die stabile Beziehung zu mindestens einer engen Bezugsperson
 - Freundschaften
 - Schulbildung
 - Resilienz fördernde Umgebung, Lebens- und Arbeitskultur

Vgl. Ella Gabriele Amann: Resilienz, Haufe 2014

Wege zum Resilienz-Aufbau

Zehn Wege zur Entwicklung von Resilienz

1. Bemühen Sie sich um soziale Beziehungen und Netzwerke

Gute Beziehungen zur Familie, zu Freunden und anderen Menschen sind enorm wichtig. Sie sind wie ein Netz, das den Trudelnden im Sturz auffängt. Dichte oder besonders starke Verstrebungen federn den freien Fall ab. Lehnen Sie Hilfe deshalb nicht ab und schätzen Sie es, wenn es Menschen gibt, die Anteil an Ihrem Leben nehmen. Auch anderen zu helfen kann sinnstiftend sein und die eigenen Probleme in Relation rücken. Hilfreich sind auch Aktivitäten in Vereinen, Aktionsgruppen oder in religiösen oder spirituellen Gemeinschaften.

2. Betrachten Sie Krisen als überwindbare Probleme

Krisen lassen sich nicht verhindern. Aber wir können daran arbeiten, wie wir Krisen interpretieren, ihnen begegnen und darauf reagieren. Gedanken beeinflussen ganz direkt unsere Gefühlswelt, in beide Richtungen. Hilfreich ist es, sich auszumalen, dass es Ihnen bald wieder besser gehen wird. Vielleicht können Sie auch schon planen, was Sie beim nächsten Mal anders machen würden.

3. Akzeptieren Sie, dass Veränderung Teil des Lebens ist

Das Leben ist immer im Fluss. Man kann trotzig gegen die Strömung schwimmen und dabei ausser Atem kommen. Oder sich gelassen treiben lassen. Veränderungen gehören zum Leben dazu und besonders gegen die Dinge, die sich nicht ändern lassen, sollte man den Widerstand aufgeben. Umso mehr Konzentration sollen wir auf alles legen, was sich beeinflussen lässt.

4. Streben Sie danach, Ihre (realistischen) Ziele zu erreichen

Fokussieren Sie ein realistisches Ziel, das in kleinen Schritten tatsächlich erreichbar ist und wofür Sie regelmässig etwas ganz Konkretes tun können.

5. Entschliessen Sie sich zum Handeln

Gemeint ist, die Initiative zu ergreifen und sich gegen widrige Situationen zur Wehr zu setzen. Prüfen Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, um das Problem zu bewältigen.

6. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um „(zu) sich selbst zu finden“

Suchen Sie nach Wegen oder Betätigungen, die Ihnen helfen, etwas über sich selbst zu lernen. Vielleicht gehört dazu die Feststellung, dass Sie an einer Krise gewachsen sind. Viele Menschen können nach einer Krise intensivere Beziehungen und ein grösseres Gefühl von Stärke für sich verbuchen. Wie heisst es manchmal: Wo eine Tür zu geht, geht eine neue auf.

7. Fördern Sie ein positives Selbstbild

Was einen in Krisen oftmals taumeln lässt, ist das fehlende Vertrauen in die eigenen Problemlösungs-Fähigkeiten. Vertrauen Sie darauf, dass Sie in der Lage sind, Probleme zu bewältigen und Ihrem Instinkt zu folgen.

8. Betrachten Sie Situationen nüchtern

Bewerten Sie zunächst Situationen nach dem objektiv Geschehenen und weniger, warum das gerade Ihnen und nicht jemandem anderen widerfahren ist. Auch in schwierigen Situationen kann es helfen, die Langzeitperspektive zu bewahren und das Problem in einen breiteren Kontext einzuordnen. Versuchen Sie, das Ereignis nicht mehr als nötig aufzubauschen.

9. Behalten Sie eine optimistische Erwartungshaltung bei

Versuchen Sie, eine optimistische Einstellung zu erlangen, denn sie befähigt zu einer positiven Erwartungshaltung. Stellen Sie sich vor, was Sie möchten und weniger das, wovor Sie Angst haben.

10. Sorgen Sie für sich selbst.

Seien Sie wachsam für Ihre Bedürfnisse und Gefühle und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut. Machen Sie Dinge, die Ihnen Spass machen und die Sie entspannen. Für sich zu sorgen hilft Körper und Geist, auch mit schwierigen Situationen klar zu kommen.

Hinweis: Nicht jeder dieser zehn Punkte muss zwingend in Angriff genommen werden, um zu mehr seelischer Widerstandskraft zu kommen. Teil von Resilienz ist auch, für sich selbst zu entscheiden, was gut tut.

Quellen: 10 Wege: The road to silence: American Psychological Association, 2008 / Kommentare angelehnt an: „Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“ von Christina Berndt

Kontext zu den „10 Impulsen für Psychische Gesundheit“

Auf der Website des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit finden sie auch die „10 Impulse für psychische Gesundheit“. Sie werden feststellen, dass sich diese mithilfe der genannten Wege zu mehr Resilienz und den entsprechenden eigenen Ressourcen zu einem guten Teil decken. Die Impulse beleuchten die Thematik vielleicht aus einer anderen Sichtweise. Alle Zugänge dieser Art - egal, wie auch sie heissen – sind gesundheitsförderlich, machen krisensicherer und beugen persönlicher Überlastung vor. Und sie sind dabei behilflich, zu einem ausgewogeneren Lebensstil zu kommen.

Schlussendlich wird es aber immer darum gehen, diese Impulse im Alltag umzusetzen und die jedem Menschen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu nutzen.

Gut zu wissen

Betrachtet man Resilienz als Ergebnis des Zusammenspiels verschiedener Einflussfaktoren, sind mehrere zentrale Charakteristika zu beachten:

1. **Resilienz ist dynamisch:** Die individuelle Merkmale, die eine resiliente Entwicklung bzw. einen resilienten Umgang mit Stressoren erleichtern, entwickeln sich prozesshaft im zeitlichen Verlauf und im Kontext der Mensch-Umwelt-Interaktion.
2. **Resilienz ist variabel:** Personen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt ihres Lebens relativ resilient sind, können zu anderen Zeitpunkten wesentlich vulnerabler erscheinen. Besonders im Kindes- und Jugendalter sind verschiedene Phasen erhöhter Vulnerabilität im Entwicklungsverlauf zu unterscheiden (...)
3. **Resilienz ist situationspezifisch:** Personen, die sich gegenüber einem bestimmten Stressor (z.B. Verkehrsunfall) resilient zeigen, können angesichts anderer Stressoren (z.B. Tod des Ehepartners) durchaus grössere Bewältigungsprobleme aufweisen. Dabei scheint weniger die Stärke des Stressors bedeutsam als die eigene Wahrnehmung desselben und dessen subjektive Bedrohlichkeit.
4. **Resilienz ist multidimensional:** Anpassungs- und Bewältigungsleistungen können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich ausgeprägt sein. Es ist möglich, dass eine Person in einem Bereich (zum Beispiel intellektuelle Leistungsfähigkeit) gute Bewältigungskompetenzen zeigt, in anderen Feldern (z.B. soziale Kompetenzen) jedoch grössere Anpassungsprobleme aufweist.

Aus: Aus: Jürgen Bengel und Lisa Lyssenko: Resilienz und Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 43

Weiterführende Literatur

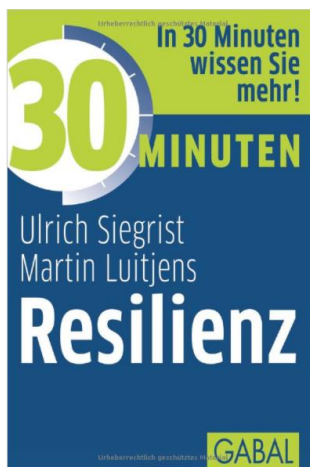


„Taschenguide Resilienz“

Ella Gabriele Amann, Haufe Verlag 2014

In Zeiten zunehmender Veränderungen und steigender Belastung im Job ist Resilienz gefragt, um mit Krisen besser umgehen zu können.

- Was resiliente Menschen ausmacht: Innere und äussere Schutzfaktoren
- Flexibel bleiben: Widerstandsfähigkeit trainieren mit dem Bambus-Prinzip®
- Die acht Resilienzfaktoren: Voraussetzungen für mehr Widerstandskraft
- Mit Tests und Übungen zur Resilienzförderung



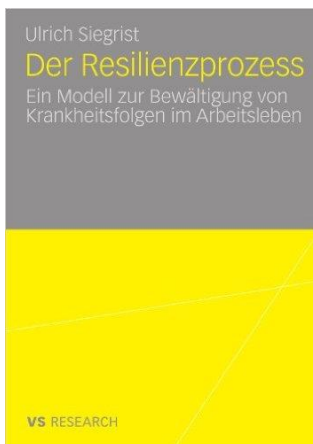
„30 Minuten - Resilienz“

Ulrich Siegrist, Martin Luitjens, Gabal Verlag 2014

Resiliente Menschen verfügen über psychische und mentale Widerstandskraft. Krisen werden für sie nicht zu Stolpersteinen, sondern zu Wegmarken für eine positive Zukunft. Resilienz als soziale Fertigkeit ist aus dem Berufsleben nicht mehr wegzudenken.

Lesen Sie, wie Sie

- Krisen unbeschadet überstehen
- Ihre innere Widerstandskraft trainieren
- Ihr eigenes Resilienzprofil entdecken und entwickeln



„Der Resilienzprozess: Ein Modell zur Bewältigung von Krankheitsfolgen im Arbeitsleben“

Ulrich Siegrist, VS Research, 2009

Fach- und Führungskräfte stellen sich häufig die Frage, wie sie unter widrigen Bedingungen bestehen können, ohne dadurch geschwächt zu werden oder wie sie im Idealfall sogar gestärkt aus Krisenzeiten hervorgehen können. Das ursprünglich aus der Pädagogik stammende Konzept der Resilienz bietet schlüssige Antworten auf diese Fragen. Inwiefern es allerdings auf die Erwachsenenwelt und das Arbeitsleben zu übertragen ist, liess die Forschung lange Zeit offen. Ulrich Siegrist entwickelte - am Beispiel krankheitsbedingter Belastungen im Arbeitsleben - ein wissenschaftliches Modell, das Resilienz als Prozess beschreibt und Wege zur Bewältigung von Krisen aufzeigt.

Das Buch wendet sich an Dozierende und Studierende der Psychologie sowie an Arbeits- und OrganisationspsychologInnen, TrainerInnen und BeraterInnen.



„Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“

Christina Berndt, dtv, 13. Auflage 2015

Die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt erzählt mit vielen Beispielen, welche hilfreichen Rüstzeug manchen Menschen von Natur aus mitgegeben ist, und geht anhand der neuesten Forschungen der Frage nach, wie es dazu kam. Sie gibt aber auch ganz praktischen Rat und zeigt Wege auf, wie man sich künftig besser durch die großen und kleinen Krisen des Lebens manövrieren kann. Denn obwohl die Fundamente der psychischen Widerstandskraft schon in frühester Kindheit gelegt werden, so lassen sie sich doch auch später noch aushärten, falls man die richtigen Strategien kennt.



„Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände“

Rosmarie Welter-Enderlin und Bruno Hildenbrand (Herausgeber), Carl Auer Verlag, 4. Auflage, 2012

Die neu entstandene Resilienzforschung zeigt, dass die Psyche eine Art Schutzschirm besitzt, die den Menschen widerstandsfähig und krisenfest macht. Der Kern der Resilienz ist das unerschütterliche Vertrauen in die Fähigkeit, sein eigenes Leben in den Griff zu bekommen. Die Autoren stellen die Grundlagendes dieses neuen Konzeptes vor und machen es für therapeutische und beraterische Handlungsfelder wie Medizin, Psychiatrie und Jugendhilfe nutzbar.



„Kraft - Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining“

Dr. med. Claudia Cross-Müller, Kösel, 2015

Claudia Croos-Müller zeigt, wie wir unsere Resilienz trainieren können. Ihre Body2Brain-Methode enthält gezielte, einfache Körperübungen, die Gehirnstrukturen und Gehirnaktivitäten positiv beeinflussen. Ihre Überzeugung: Jeder von uns kann sein mentales Kraftpotenzial fördern und ein starkes Lebensgefühl entwickeln.

Ein Kraft- und Resilienztraining der anderen Art: spannendes Hintergrundwissen, viele Fallbeispiele, praktische Übungen und emphatische Ermutigung für ein gelungenes Leben.