Resilienz – was uns stärkt und Kraft gibt

14. Loccumer Hospiztagung

Samstag, 2. April 2011
9.30 Uhr
Evangelische Akademie Loccum

Dr. Georg Kormann, Dipl. Psych., Dipl. Theol.
Psychologischer Psychotherapeut
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd

テレトラック
MIYAKO

140

Resilienz – was uns stärkt und Kraft gibt

- **Zur Bedeutung des Menschenbildes**
- Ressourcenorientierung: Das Konzept der Salutogenese (Antonovsky)
- Ergebnisse der Resilienzforschung

  Kauai-Studie (Werner&Smith, 1986)

  Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösel&Bender)

  Ehemalige im Kinderdorf (Kormann, 2006)
- Wege zur Resilienz

Zur Bedeutung des Menschenbildes

- Grundannahmen über die Natur des Menschen (gut, böse, frei, konstruktiv)
- Annahmen über die Motive und Antriebe zum Handeln
- Annahme über Stellung in Natur und Gesellschaft
- Meinungen über die eigene Person, über andere Personen und die Zukunft

Grundorientierungen

- Soziale Verbundenheit vs.
  Feindseeligkeit anderen gegenüber
- Vertrauen zu Mitmenschen vs.
  Misstrauen gegenüber Menschen
- Empfinden der Gleichwertigkeit vs.
  Gefühl der Unter- oder Überlegenheit

Bedeutung unseres Menschenbildes

Das Menschenbild, das wir in uns tragen, bildet die Grundlage für

- unseren persönlichen Lebensstil
- unsere Ziele und Handlungen
- unser Denken und Fühlen
- und drückt sich in relativ stabilen Mustern aus: „Ich bin…
- „die Welt ist… die anderen sind…“

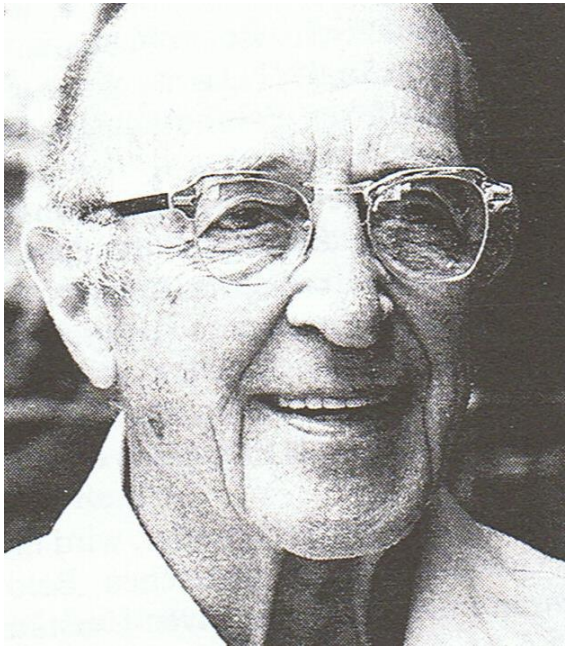
Wie entstehen Grund-Annahmen über Menschen?

- Sie werden gebildet im Kontext der Bindungserfahrungen in den ersten Lebensjahren
- Zentrale Position der Erziehungs- und Beziehungspersonen
- Zum Ende der Kindheit relativ stabil
- Jedoch beeinflussbar durch spätere Beziehungserfahrungen

Menschenbildannahmen

Gesprächstherapeut **Carl Rogers** :

(1902 – 1987)

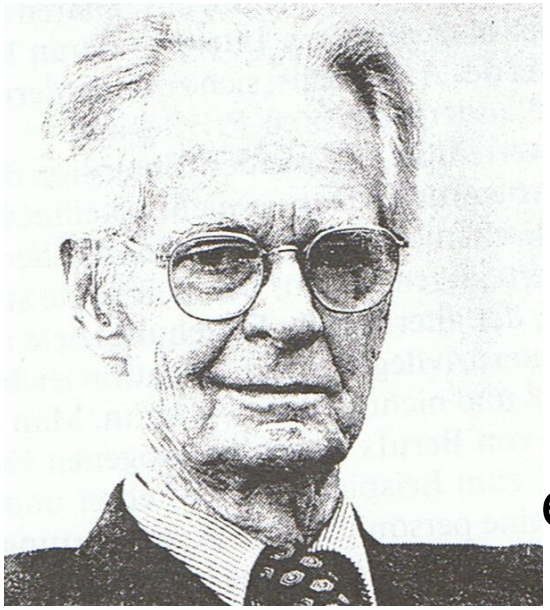


„Der Mensch ist frei und in all seinem Bestreben grundsätzlich konstruktiv“

Menschenbildannahmen

Lerntheoretiker **B. F. Skinner**:

(1904 – 1990)



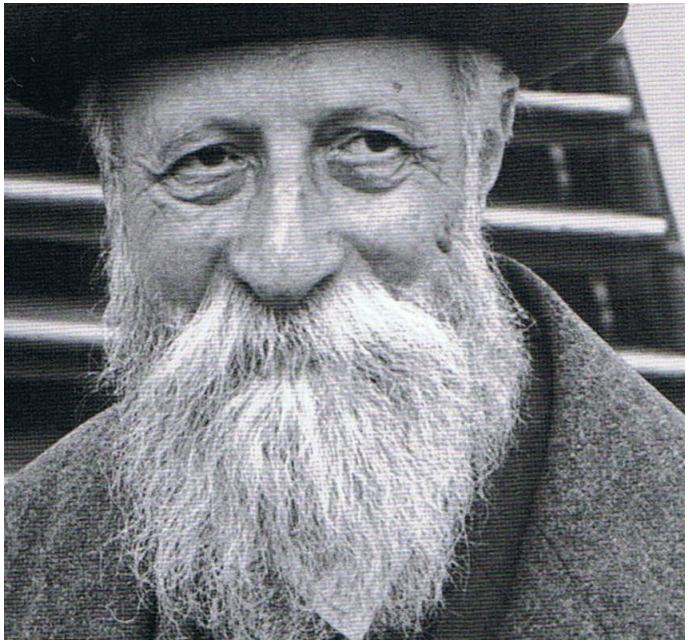
„Der Mensch ist manipulierbar und steuerbar"-

Entwicklung als reines Produkt erner Bedingungen

Menschenbildannahmen

Religionsphilosoph **Martin Buber:**

(1878 – 1965)



„Wir sind zur Beziehung zur Begegnung geboren. Unser ICH entsteht aus den Begegnung mit dem DU.“

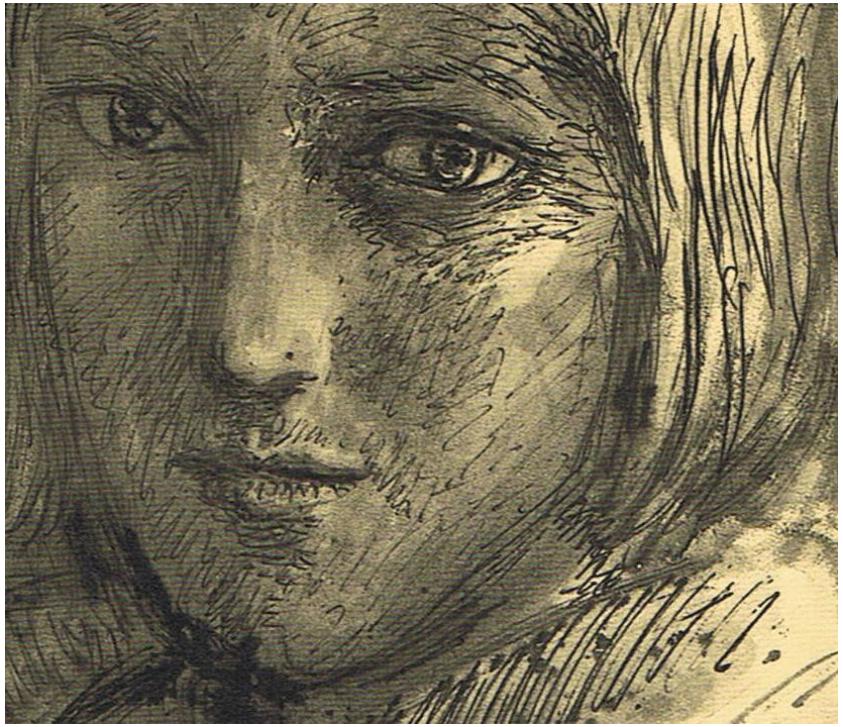
Menschenbildannahmen

Familientherapeutin **Virginia Satir:**

(1916- 1988)

Der Mensch ist frei, seinen eigenen Weg zu gehen und dafür Verantwortung zu übernehmen.

Mein Bild vom Menschen



Der Mensch ist…

Die Welt ist…

Die Anderen sind…

Merkmale glücklicher Menschen (Seligman)

- Hohes Selbstwertgefühl
- Das Gefühl persönlicher Kontrolle
- Vertrauen und Beziehung zu anderen
- Das Gefühl, gebraucht zu werden
- Sicherheit und Angstfreiheit
- Optimistische Haltung zum Leben
- Realistischer Optimismus, Humor

Resilienz – was stärkt und Kraft gibt

- Zur Bedeutung des Menschenbildes
- **Ressourcenorientierung: Das Konzept der Salutogenese (Antonovsky)**
- Ergebnisse der Resilienzforschung

  Kauai-Studie (Werner&Smith, 1986)

  Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösel&Bender)

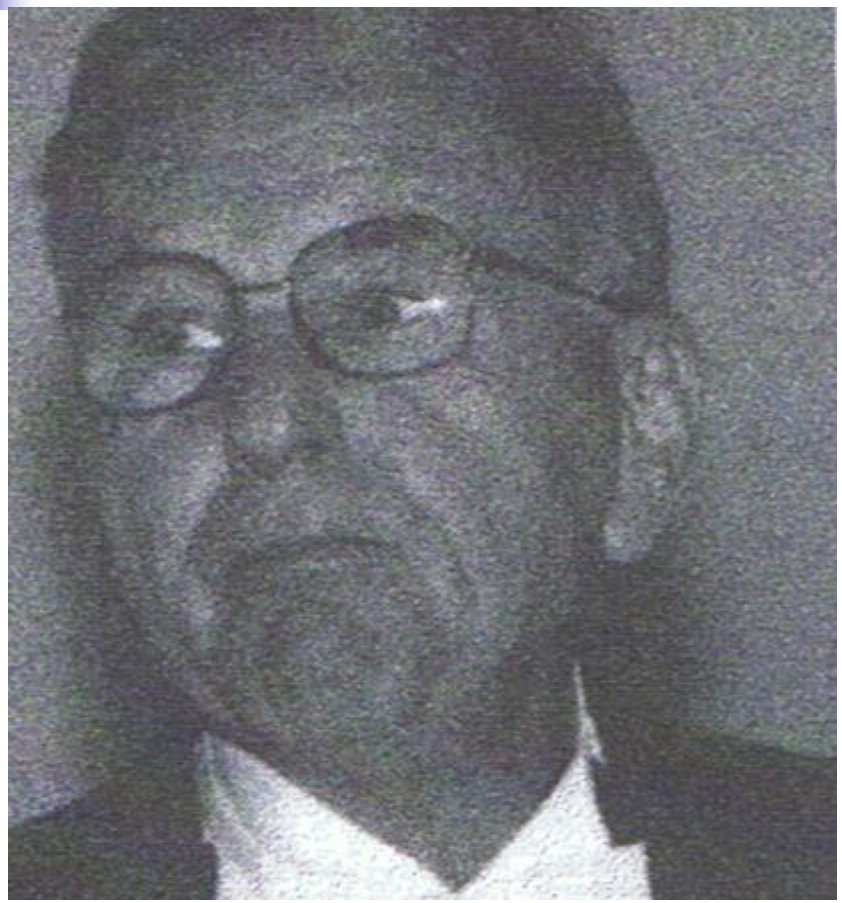
  Ehemalige im Kinderdorf (Kormann, 2006)

  Fragebogenuntersuchung (BVkE, 2009)
- Wege zur Resilienz

Ressourcenorientierung: Das Konzept der Salutogenese

- lat. Salus=Gesundheit vs. Pathos=Leid
  Genese= Enstehung
- Abkehr von Suche nach Ursachen von Krankheit
- Welche psychosozialen Faktoren tragen zur Gesundung bei?
- Wie können Menschen die Herausforderungen des Lebens bewältigen?

Aaron Antonovsky(1923-1994)



- 1960 Emigration nach Israel
- Nicht Stress macht krank, sondern subj. Erleben
- Belastung als Herausforderung
- Streben nach Homöostase

Ressourcenorientierung: Das Konzept der Salutogenese

- Gesundheitsfaktoren helfen Belastungen zu mildern
- Radikaler Blick auf die schützenden Faktoren
- Bezüglich Gesundheit und Krankheit leben wir in einem <u>Kontinuum</u>

Bild vom Menschen im „Fluss des Lebens“

- Der Mensch bewegt sich von Geburt bis zur Kante des Wasserfalls am Ende in diesem Fluss
- Es gibt niemand, der sich am sicheren Ufer befindet und Zuschauer ist
- Krankheit, Leid und Tod als inhärenter Bestandteil menschlicher Existenz

Tod und Sterben als Teil des Lebens verstehen

- Das Sterben nicht nur als Schlusspunkt des Lebens verstehen
- „Sein zum Tode“ (Martin Heidegger)
- „Leben als ein in die Länge gezogener Tod“ (Romano Guardini)
- „proxilitas mortis“ (Karl Rahner) –

  mit den Erfahrungen von Krankheit,

  Gebrechlichkeit und Enttäuschungen
  im Leben geschieht ein Stück Sterben

Kohärenzgefühl ermöglicht Zurechtkommen im „Fluss des Lebens“

Vertrauen darauf, dass Ereignisse

- verstehbar
- handhabbar und
- sinnhaft sind.

Biomedizinischer Ansatz

- „Wo fehlt es bei ihnen?“
- Krankheit als Schwäche, die von Experten bekämpft wird
- Erklärungsmodell der Maschine für den menschlichen Körper
- Dualistisches Prinzip:
  - gesund/krank
  - Arzt/Patient

Bio-psycho-soziales Modell

- „Was stärkt sie? Was gibt ihnen Kraft?“
- Wechselspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren
- Aktive und eigenverantwortliche Rolle des Einzelnen für Erhaltung und Förderung der Gesundheit
- **Resilienz** – Widerstandsfähigkeit
- **Ressourcen** - Hilfsquellen

Ressourcen-Quellen der Hilfe

- Körperliche Ressourcen
- Personale Ressourcen
- Materielle Ressourcen
- Soziale Ressourcen
- Gesellschaftlich-kulturelle und spirituelle Ressourcen

Ressourcen-Quellen der Hilfe

Studie : „Seelischer Halt im Alltag von Menschen“ (Tausch, u.a. 2006)

Befragung bei n=133 Personen

- Freunde (59%)
- Familie (52%)
- Religion/Glaube (46%)
- Partner/-in (43%)
- Beruf (31%)
- Kinder (29%)

Ressourcen-Quellen der Hilfe

„Je bewußter, deutlicher und intensiver Menschen sich den haltgebenden Repräsentationen zuwenden, umso spürbarer sind die positiven seelischen und auch körperlichen Auswirkungen“

(R. Tausch)

Resilienz – was stärkt und Kraft gibt

- Zur Bedeutung des Menschenbildes
- Ressourcenorientierung: Das Konzept der Salutogenese (Antonovsky)
- **Ergebnisse der Resilienzforschung**

  Kauai-Studie (Werner & Smith, 1986)

  Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösel & Bender, 1999)

  Ehemalige im Kinderdorf (Kormann, 2006)
- Wege zur Resilienz

Die Bedeutung des Begriffes „Resilienz“

- „resilire“= zurückspringen
- Begriff aus der Materialkunde:(Spannkraft, Strapazierfähigkeit, Elastizität)
- Schwierige Lebenssituationen
- Negative Folgen von Stress

→ Die kindliche Entwicklung muss bedroht sein

→ Es muss eine Bewältigung erfolgen

Die Bedeutung des Begriffes „Resilienz“

- Resilienz kann damit verstanden werden als psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. (vgl. Wustmann, 2006)

Resilienz

- 1. „die positive, gesunde Entwicklung trotz hohem Risiko-Status, z.B. chronische Armut, elterliche Psychopathologie, sehr junge Elternschaft …“
- 2. „die beständige Kompetenz unter extremen Stressbedingungen, z.B. elterlicher Trennung und Scheidung, Wiederheirat eines Elternteils,“
- 3. „die positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen wie Tod eines Elternteils, sexuelle oder körperliche Gewalt,..

Resilienz

- Ist nicht angeboren
- Wird im Verlauf der Entwicklung durch Interaktionen mit der Umwelt erworben
- Ist begründet in Bedingungen innerhalb oder außerhalb der Person

Risikomindernde Faktoren

- Nicht alle Kinder und Jugendliche mit einem erhöhten Risiko für Belastungen und psychische Störungen bilden auch ein solches aus:

  - vielmehr „puffern“ bestimmte Faktoren die Wirkung risikoerhöhender Faktoren ab.

Ziel der Resilienzforschung

Die Resilienzforschung trägt der Erkenntnis Rechnung, dass Kinder und Erwachsene nicht passive Sozialisationsobjekte sind, sondern

- ihre Entwicklung aktiv mitgestalten können und
- gegenüber Belastungen meist sehr unterschiedlich und flexibel reagieren

Resilienzstudien

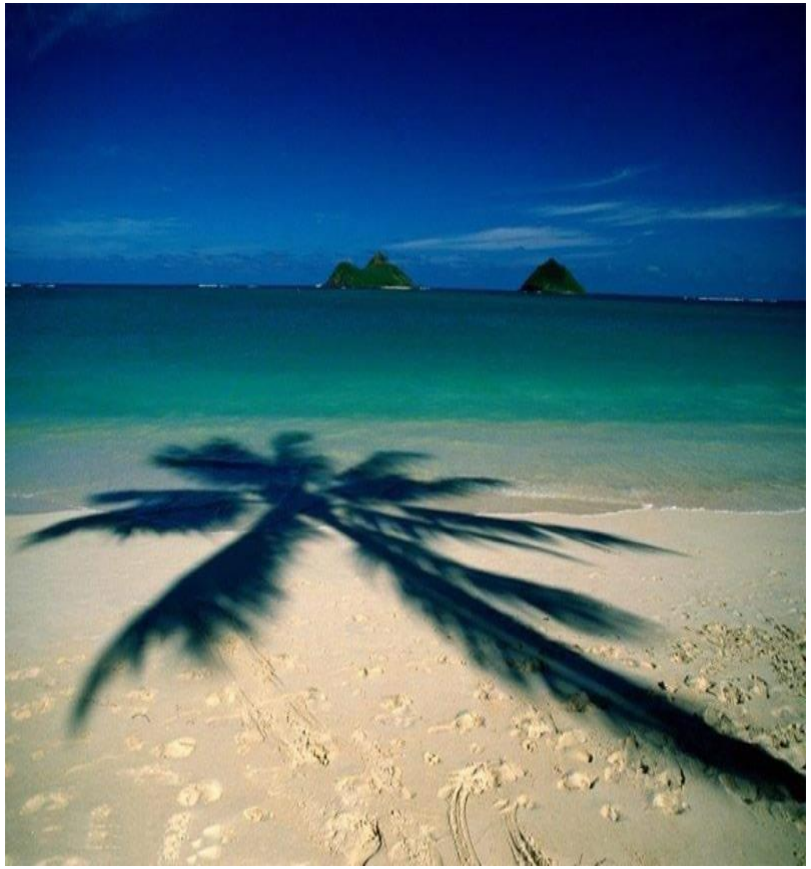
- Kauai-Längsschnittstudie (Werner/Smith 1982)
- Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösel u.a. 1999)
- Ehemalige im Kinderdorf (Kormann 2006

Resilienzstudien

Die Kauai- Studie

(Werner & Smith 1986)

Die Kauai-Studie



Ziele und Anlage der Kauai-Studie

Emmy Werner begann 1955 eine Längsschnittsstudie zusammen mit R. Smith, E. French und M. Biermann mit dem **Ziel** die *physische, kognitive und soziale Entwicklung* von Kindern in einem abgegrenzten Gebiet zu untersuchen.

Ausgangspunkt der Kauai-Studie

Ergebnisse :

- Mehrheit ohne größere Probleme (n=422)
- Ca. 30 % der Kinder wurden als *Risikogruppe (mind. vier psychosozial bedenkliche Merkmale)* eingestuft
- 2/3 der Kinder aus der Risikogruppe litten vor allem bis zum zehnten Lebensjahr an mittleren bis schweren Verhaltens- und Lernstörungen und wurden bis zum 18. Lebensjahr vermehrt straffällig.
- **ABER es fiel auf**: 1/3 der Kinder aus der Risikopopulation entwickelten sich dennoch zu gesunden Erwachsenen (Arbeit, Ehe, Familienleben; Wendepunkte) und zeigten keine psychosozialen Störungen trotz denselben multiplen Belastungsfaktoren.

Ergebnisse der Kauai- Studie

Die Kauai-Studie gibt darauf folgende Antwort:

Es gibt verschiedene protektive Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen (personal, familiär und im sozialen Umfeld) die eine normale Entwicklung trotz widriger Umstände ermöglichen.

Protektive Faktoren/ Ressourcen des Kindes

- Positive Temperamentsmerkmale
- Erstgeborenes Kind
- Weibliches Geschlecht

Resilienzfaktoren:

Selbstwahrnehmung

- Selbststeuerung
- Soziale Kompetenz
- Empathie
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Umgang mit Stress
- Problemlösefähigkeit

Protektive Faktoren/ Ressourcen in der Familie

- mindestens eine stabile Bezugsperson
- stabiles Bindungsverhalten
- demokratischer Erziehungsstil
- familiärer Zusammenhalt und Stabilität
- feste Strukturen und Rituale
- geringes Konfliktpotential in der Familie
- soziale Eingebundenheit der Familie in formelle (Verwandte) und informelle (Institutionen) Netzwerke

Protektive Faktoren/ Ressourcen im sozialen Umfeld

- Soziale und emotionale Unterstützung im Umfeld durch Verwandte, Freunde, Bekannte, Lehrer/innen, Erzieher/innen
- Peer Kontakte (positive Freundschaftsbeziehungen)
- Tätigkeiten, Engagement, Partizipation in Institutionen (Schule, Kirche, Vereine…)

Schlussfolgerungen aus der Kauai-Studie

- Trotz widriger Umstände können Kinder zu gesunden Erwachsenen werden, sofern sie einen Menschen finden, der die Grundlage legt für die Entwicklung von Vertrauen, Entschlossenheit und Selbstständigkeit.

Resilienzstudien

- **Ehemalige im Kinderdorf**
  (Kormann 2006)

Qualitative Resilienzstudie: Ehemalige im Kinderdorf

- Resilienzfaktoren bei Ehemaligen, die vor etwa 25 Jahren das Kinderdorf verlassen haben.
- Wie sind sie mit den Problemen und Belastungen umgegangen?
- Wie haben sie den Aufenthalt im Kinderdorf verarbeitet und welche Faktoren es waren, die es ihnen heute ermöglichen, mit ihrem Leben gut zurechtzukommen?
- Es wurden 15 ausführliche Gespräche ohne vorgegebenen Fragebogen geführt.

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

- **Emotionale Wärme und Empathie einer wichtigen Bezugsperson**

  Es stellt eine der bedeutsamsten menschlichen Erfahrungen dar, wertgeschätzt zu werden, wirklich gesehen zu werden, wer wir sind…zu spüren, dass es jemand ernst mit uns meint.

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

- **Förderliches Erziehungsklima**

„Das war komisch, ich kannte die Leute im Kinderdorf überhaupt nicht, aber sie waren irgendwo meine Rettung gewesen, das seh ich jetzt so. Die Leute haben mich verstanden, das habe ich gespürt, das hat mir so gut getan, endlich jemand, der mich verstanden hat…“

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

- **Klare Verhaltensregeln**

„Meine Erzieherin, die hat gleich gesagt, sie kann uns keine Eltern ersetzen, aber das Kinderdorf kann uns den Weg weisen, in welche Richtung das geht. Auch wenn es uns manchmal nicht passt…diese klare Orientierung für uns Kinder, das fand ich gut."

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

- **Einbeziehung der Herkunftsfamilie**

„Für die Ehemaligen war es von sehr großer Bedeutung, dass die leiblichen Eltern geachtet und in das Erziehungsgeschehen einbezogen wurden."

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

- **Frühe Selbständigkeit und Verantwortungsübernahme**

„Was gut war im Kinderdorf, ich musste schon früh viel Verantwortung übernehmen in einem Haushalt mit 9 Kindern, da muss man sich an bestimmte Regeln halten... so bin ich selbständig geworden"

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

- **Lösung von der Opferrolle und eine Distanzierung vom Elternhaus**

  „ Das war mein Glück, dass ich es im Kinderdorf geschafft habe, nicht immer über meine schlimme Geschichte, - wo ich noch klein war zuhause - nachzudenken. Da wäre ich sicher auf die schiefe Bahn gekommen, so wie viele andere, die bei uns im Viertel gewohnt haben …“

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

- **Wachsen an Herausforderungen**

Allgemeine Befunde von Resilienzstudien

1. Stabile und sichere Bindung
2. Soziale Unterstützung
3. Emotional warmes Erziehungsklima
4. Überzeugende Modelle
5. Dosierte soziale Verantwortlichkeit
6. Individuell angemessene Ziele
7. Herausforderungen zumuten

Allgemeine Befunde von Resilienzstudien

8. Günstige Selbstwirksamkeitserwartung
9. Gesundes Selbstvertrauen
10. Erfahrung von Sinn, Struktur und Bedeutung eigenen Handelns
11. Hoffnung auf eine bessere Zukunft
12. Akzeptieren von Grenzen im menschlichen Leben

Allgemeine Befunde von Resilienzstudien

Resilienz stellt **kein Persönlichkeits-Merkmal** dar oder eine Eigenschaft des Kindes.

Resilienz ist ein Phänomen, das **immer in einem Kontext** stattfindet, in einem bestimmten Rahmen und sich in einer einzigartigen, persönlichen Lebensgeschichte entfalten kann.

Wir können die Prozesse fördern und unterstützen.

Grenzen und Risiken des Resilienzkonzeptes

- Armut erhöht Risikofaktoren
- Gefahr neoliberaler Interpretation
- Mythos vom amerikanischen Traum: „Jeder ist seines Glückes Schmied!“
- Bedeutung primärer Prävention (vgl. Kritik von Grossmann/Grossmann)
- Pathologisierung von Nicht-Resilienten

Resilienz – was stärkt und Kraft gibt

- Zur Bedeutung des Menschenbildes
- Ressourcenorientierung: Das Konzept der Salutogenese (Antonovsky)
- Ergebnisse der Resilienzforschung

  Kauai-Studie (Werner & Smith, 1986)

  Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösel & Bender, 1999)

  Ehemalige im Kinderdorf (Kormann, 2006)
- **Wege zur Resilienz**

Wege zur Resilienz: Resilenz kann in jedem Alter erlernt werden

- Bemühe dich um Kontakt, Vernetzung und Austausch!
- Lerne dich selbst zu würdigen und wertzuschätzen!
- Akzeptiere Krisen und Unsicherheiten!
- Ergreife die Initiative, statt in der Opferrolle zu bleiben!
- Gehe sorgsam mit dir um und baue Momente der Achtsamkeit in deinen Alltag ein!

Wege zur Resilienz: Resilenz kann in jedem Alter erlernt werden

Jedes Individuum trägt ein „Wissen“ in sich, wie es werden möchte, was es zur Unterstützung braucht, um seinen Weg zu gehen. (C. Rogers)

Wege zur Resilienz: Resilenz kann in jedem Alter erlernt werden

Alle Menschen haben ein feines Gespür, welche Haltung jemand ihnen gegenüber einnimmt. Alle haben ein tiefes Bedürfnis, als Personen wirklich gemeint zu sein und anerkannt zu werden (V. Frankl)

Wege zur Resilienz: Resilenz kann in jedem Alter erlernt werden

- „Die stärkste und beste Medizin für den Menschen ist der Mensch!“ (J. Bauer)

Personen, die durch ihre Zuwendung, durch ihre Anerkennung und Zuneigung unsere Oxytozin-Produktion stimuliert haben, werden mit den erlebten guten Gefühlen im Emotionszentrum des Gehirns abgespeichert.

Wege zur Resilienz: Dialogisches Leben (M. Buber)

- Das Leben als Prozess
- Respekt ohne Bedingungen
- „Schatzsuche statt „Fehlerfahndung“
- Dialogische Haltung statt „diagnostischer Blick auf den anderen
- Den anderen begleiten, statt ihn abholen und irgendwo hinbringen
- Dem anderen „ein Gefährte in seiner inneren Welt werden“

Wege zur Resilienz: Spiritualität: Das Leben lieben

Das steigende Interesse in der Wissenschaft und in der Gesellschaft an Spiritualität drückt eine Sehnsucht der Menschen nach Heilung und ganzheitlicher Gesundung durch Dialog und Begegnung aus.

Psychologische Aspekte von eigenem Tod und Sterben

- Die Seele bleibt nur gesund, wenn sie sich auf den Tod einstellt und in ihm ein Ziel sieht, auf das man zugehen kann.
- Aus psychologischer Sicht ist der alte Mensch, der sich vom Leben nicht trennen kann, ebenso in Gefahr wie der Junge, der es nicht schafft, sein Leben aktiv zu gestalten.

Resilienzfaktoren in der Arbeit der Sterbebegleitung

- Betonung des Hier und Jetzt
- Sich Sammeln, zur Ruhe kommen
- Das Wichtige vom Unwichtigem unterscheiden lernen
- Chance, sich mit dem eigenen Tod zu versöhnen und im Tod das natürliche Ende des Lebens zu sehen
- Intensives Erleben von Nähe zum anderen

Literatur

- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt
- Frick, J. (2007). Die Kraft der Ermutigung. München: Huber
- Brooks, R. , Goldstein, S. (2007). Das Resilienz-Buch. Stuttgart: Klett-Cotta
- Brisch, K.- H., Hellbrügge, Th. (Hrsg.) (2003). Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gabriel, Th. (2005). *Resilienz - Kritik und Perspektiven*, In Zeitschrift für Pädagogik, 51, Heft 2, S. 208-217
- Grossmann, K.E.& Grossamnn, K. (2007). „Resilienz" – Skeptische Anmerkungen zu einem Begriff. In I. Fooken & Zinnecker, J. (Hrsg.). Trauma und Resilienz. Weinheim, S. 29-38
- Kormann, G. (2009). Resilienz – Was Kinder und Erwachsene stärkt. In Gesprächspsychotherapie und personzentrierte Beratung, 4/2009, S. 188-197
- Krause, Ch., Lorenz, R.-F.(2009). Was Kindern Halt gibt. Göttingen: V&R
- Opp, G., Fingerle,M. (Hrsg.)(2007). Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München: Ernst Reinhardt
- Werner, E.E., Smith, R.S. (2001). Journeys from childhood to midlife: Risk,resilience, and recovery. Ithaca: Cornell University Press
- Wustmann, C. (2004). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern inTageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität*. Weinheim: Beltz

- Vielen Dank für Ihr Interesse

  und Ihre Aufmerksamkeit !