

Resilienz und Resilienzförderung

Was uns hilft, in Krisen besser zurechtzukommen

Der Beitrag jüdischer Forscher an einem aktuellen Konzept

Vortragsreihe der Bücherei des Judentums in Kooperation
mit dem Bildungszentrum Mosbach und der vhs Buchen.
 Klösterle in Buchen

Referent: Dr. Georg Kormann
Kontakt: georg@kormann.de



*„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir
einen unbesiegbaren Sommer gibt!“*

(Albert Camus)



Überblick zur Vortragsreihe

- Der Trend zur Selbstoptimierung
- Erläuterungen zum Konzept der Resilienz
- Die Forschungen von Emmy Werner

- Der Beitrag jüdischer Wissenschaftler zum Konzept der Resilienz
- Aaron und Helen Antonovsky
- Praxis- und Übungsteil



Erläuterungen zum Konzept der Resilienz

- Viele irrtümliche und absolute Vorstellungen werden mit dem Konzept verbunden:
 - Resilienz als neue Superkraft, die Krisenfestigkeit garantiert
 - Jede Krise kann bei genügend Resilienz gemeistert werden
 - Individuelles und intensives Training reicht aus
 - Garantie gegen Unzufriedenheit und Unglück
 - Resiliente Menschen kann nichts mehr aus der Bahn werden



Erläuterungen zum Konzept der Resilienz

- Welche Chancen und Möglichkeiten mit dem Konzept verbunden sind:
 - Kann uns helfen, in Krisen besser zurechtzukommen
 - Resilienz ist eine Reaktion auf ein psychisches Trauma es ist keine Eigenschaft der Persönlichkeit
 - Auch im späteren Leben kann die Fähigkeit zur Resilienz noch entwickelt werden
 - Sich mit anderen der persönlichen Kraftquellen bewusst werden und die Bedeutung der Gemeinschaft erkennen
 - Vom ICH zum WIR



Partnergespräch (ca. 15 min)

- Es geht bei dieser Übung um einen wertschätzenden Umgang mit ihren guten Erfahrungen.
- Erzählen Sie von einer schwierigen Situation in Ihrem Leben, die Sie gut meistern konnten
- Wie haben Sie es geschafft? Was war das Besondere in dieser Zeit? Was hat Ihnen geholfen? Wer war für Sie wichtig dabei?



Bedeutung des Begriffes

■ **Begriffsbestimmung**

lat. „resilire“ = zurückspringen

- Resilienz als Begriff aus der Materialkunde, er bezeichnet dort die Eigenschaft von Werkstoffen, die nach Einwirkung von außen ihre ursprüngliche Form wiedererlangen.



Bedeutung des Begriffes

- **Definition**
- „Psychische Resilienz bezeichnet die Aufrechterhaltung beziehungsweise die Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen.“
- (R. Kalisch, (LIR - Leibnitz-Institut für Resilienzforschung), 2017)



Charakteristika von Resilienz

- Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit, keine Persönlichkeitseigenschaft, die einfach durch Training erworben wird
- Resilienz zeigt sich erst in belastenden Situationen, wie traumatische Erlebnisse, Tod, Gewalt, Folter, Krieg, Flucht..
- Resilienz wird im Verlauf der Entwicklung durch Interaktionen des Menschen mit der Umwelt erworben
- Resilienz ist begründet in Bedingungen, die zum einen innerhalb und weitaus stärker außerhalb unserer Person liegen

Die Forschungen von Emmy Werner und ihrer Arbeitsgruppe



- **Emmy Werner** begann 1955 eine Längsschnitt-Studie zusammen mit R. Smith, E. French und M. Biermann mit dem **Ziel** die *physische, kognitive und soziale Entwicklung* von Kindern in einem abgegrenzten Gebiet (Kauaii-Insel) auf Hawaii zu untersuchen.



Ziel der Resilienzforschung der Arbeitsgruppe Emmy Werner

- Besseres Verständnis darüber zu erlangen, welche Bedingungen psychische Gesundheit und Stabilität bei Kindern, die besonderen Entwicklungsrisiken ausgesetzt sind, erhalten und fördern.



Entwicklungsrisiken

- Biologische, kindbezogene Faktoren
Probleme in der Schwangerschaft
- Eltern-Kind-Beziehung
problematisches Bindungsverhalten
- Familiäre und soziale Faktoren:
Konflikte, körperliche oder sexuelle
Gewalt

Ergebnisse der Kauai- Studie von Emmy Werner und Mitarbeiterinnen



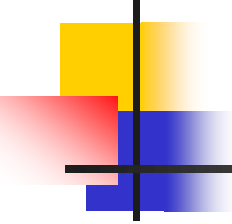
- *Ca. 30 % der Kinder aus den Risikofamilien waren in ihrem späteren Leben nicht mit Problemen belastet, sie haben sich positiv entwickelt.*
- *Es gibt verschiedene Schutz-Faktoren, die eine gute Entwicklung trotz widriger Umstände ermöglichen.*



Kraftquellen und Resilienzfaktoren in der Familie und in sozialen Umfeld

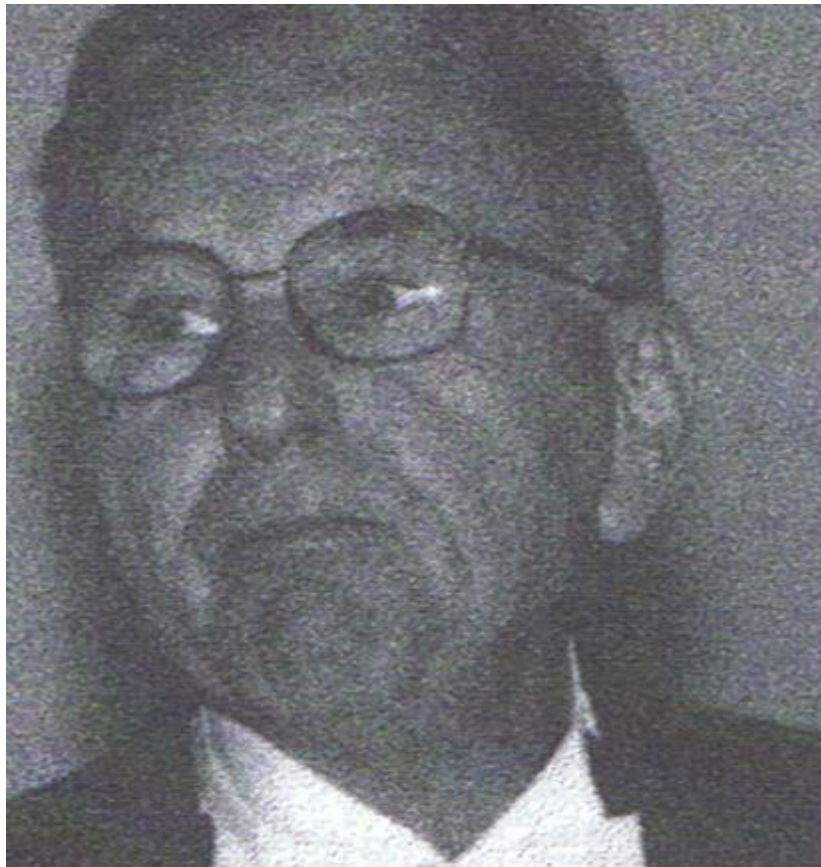
- Stabiles Bindungsverhalten
- Demokratischer Erziehungsstil
- Familiärer Zusammenhalt und Stabilität
- Soziale Eingebundenheit der Familie in formelle (Verwandte) und informelle Gruppen (Vereine, Projekte u.ä.)
- Emotionale und soziale Unterstützung bei Freunden, im Kindergarten und Schule oder anderen vertrauten Personen

Sieben Resilienzfaktoren

- 
- positive Emotionen
 - Optimismus und Hoffnung
 - aktive Bewältigung von Stress (Coping)
 - Kognitive und geistige Flexibilität
 - Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen
und Kohärenzgefühl (Aaron Antonovsky)
 - Sinn und Bedeutung im Leben, Spiritualität und
„Offenheit für Transzendenz“
(Viktor Frankl)
 - Bindung, Beziehung und Gemeinschaft
(Boris Cyrulnik)

Der Beitrag jüdischer Wissenschaftler

1. Aaron Antonovsky(1923-1994)



- ***Vordenker der Resilienzforschung***
- *Im 2. Weltkrieg Dienst in der US-Armee*
- *Studium der Medizinsoziologie*
- *Stressforscher in den USA*
- *1960 Emigration mit seiner Frau Helen nach Israel*
- *Konzept der „Salutogenese“*
- ***Gesundheit ist kein passives, sondern ein aktives Geschehen***
- *Belastung als Herausforderung*
- *Bedeutung der kognitiven Faktoren (Richard Lazarus)*
- *Nicht Stress macht krank, sondern das subjektive Erleben*

Definition Gesundheit:

im pathogenetischen Modell

lange Zeit in der Schulmedizin verbreitet

- Vorrangig ist die Suche nach Störungen
- Organ- und Funktionsbeeinträchtigungen, die behandelt werden müssen
- Gesundheit wird als Abwesenheit von Krankheit betrachtet
- Krankheit und Gesundheit schließen sich aus
- Homöostase (innere und äußere Stabilität)

Definition Gesundheit:

im salutogenetischen Modell
nach Antonovsky



- Menschen sind immer sowohl gesund als auch krank, haben beide Anteile in sich
- Ein gesunder Mensch weniger krank ist
- Kein Zustand, sondern ein Prozess im Wandel
- Jeder Mensch strebt danach, die gesundheitlichen Anteile zu vermehren
- Unterstützung der gesundheitlichen Anteile
- Heterostase (ständiger Wandel)

Aaron Antonovsky und die Salutogenese

Von der Pathogenese zur Salutogenese

- Radikaler Blick auf die schützenden Faktoren und Kraftquellen
- Welche psycho-sozialen und körperlichen Faktoren tragen zur Gesundheit bei?
- Bezüglich Gesundheit und Krankheit leben wir in einem Kontinuum, niemand ist nur krank oder ganz gesund.
- Bild vom „Menschen im Fluss des Lebens“

Aaron Antonovsky und die Salutogenese

Von der Pathogenese zur Salutogenese



by Alesanko R. at FreeDigitalPhotos.net

Aaron Antonovsky und die Salutogenese



- Das Bild eines Flusses bezieht sich auf den „Strom des Lebens, an dessen Ende der Tod als die Einmündung ins Meer steht“
- Die pathogenetische Sicht sucht die Krankheit „mit allen Mitteln“ zu heilen, die Verletzten und Gestrandeten zu retten und negiert dabei den Tod als einen Bestandteil des Lebens.
- Die salutogenetische Orientierung beschäftigt sich damit, wie der Fluss ungefährlicher gemacht werden kann und wie „ die Menschen zu besseren Schwimmern“ werden, d.h. wie sie ihre Selbstwirksamkeit erhöhen können.

Aaron Antonovsky und die Salutogenese

Kohärenzgefühl

- Die Untersuchungen mit überlebenden Frauen aus KZ-Lagern ergaben,
- dass der größte Teil der Frauen mit den Folgen der extremen Stressbelastung gut zurechtkam und über 30% sich guter Gesundheit erfreuten.
- und dass sie es geschafft hatten, ihr Leben neu aufzubauen, empfand Antonovsky und seine Frau Helen als „ein Wunder“.
- Kohärenzgefühl als Lebensorientierung

Aaron Antonovsky und die Salutogenese

Kohärenzgefühl: Verstehen, Gestalten, Sinn finden

- Beide entwickelten das Kohärenzgefühl (SoC), es soll dem Einzelnen helfen, zu erkennen, dass das Leben es wert ist, dass man sich trotz aller Probleme und Gefährdungen für deren Lösung einsetzt.
- **Verstehbarkeit**
- Die Fähigkeit, die Zusammenhänge im Leben zu verstehen
- Das konkrete Problem klar erfassen und strukturieren



Aaron Antonovsky und die Salutogenese

Kohärenzgefühl: Verstehen, Gestalten, Sinn finden

■ **Handhabbarkeit**

- Die Fähigkeit, wahrzunehmen, dass man Möglichkeiten- eigene und die Hilfe anderer- zur Verfügung hat, mit Problemen fertig zu werden.
- Die Fähigkeit, das eigene Leben gestalten zu können.

Aaron Antonovsky und die Salutogenese

Kohärenzgefühl: Verstehen, Gestalten, Sinn finden

- **Sinnhaftigkeit oder Bedeutsamkeit**
- Sinn als Zentrales Element bei Antonovsky (Vergleiche „Suche nach Sinn“ bei Frankl)
- Die Fähigkeit, einen Sinn im Leben zu finden in Tätigkeiten, die mit eigenen Gefühlen, sozialen Kontakten und existentiellen Fragen zu tun haben.



Auszug aus dem Fragebogen zum Kohärenzgefühl

- Aus dem Fragebogen von Antonovsky zum Kohärenzgefühl: (Punkteskala von 1-7)
 - ❖ Kommt es vor, dass Ihnen gleichgültig ist, was um sie herum passiert? Selten....oft
 - ❖ Das Leben ist interessant...reine Routine
 - ❖ Mein Leben war in den letzten Jahren voller Veränderungen....beständig und klar
 - ❖ Bei Problemen ist die Wahl einer Lösung verwirrend, immer schwer zu finden...völlig klar

Aaron Antonovsky und die Salutogenese

Kohärenzgefühl

- „Ich bin tief und überzeugt jüdisch. 2000 Jahre jüdische Geschichte, die ihren Höhepunkt in Auschwitz und Treblinka fand, haben bei mir zu einem tiefen Pessimismus in Bezug auf Menschen geführt. Ich bin überzeugt, dass wir uns alle im gefährlichen Fluss des Lebens befinden und niemals sicher am Ufer stehen. (Antonovsky, 1993, S.7.



Weiterführende Literatur zu Salutogenese und Resilienz

- Antonovsky, A. (1997) Salutogenese Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt-Verlag
- Franke A. & Broda M. (1993)(Hrsg.), Psychosomatische Gesundheit: Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept. dgvt-Verlag: Tübingen
- Lorenz, R. (2005) Salutogenese – Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits-und Pflegewissenschaftler. Ernst Reinhardt-Verlag: München
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2009). Resilienz. München: Reinhardt
- Gilan, D., Helmreich I., Hahad O. (2021) Resilienz – Die Kunst der Widerstandskraft. Was die Wissenschaft dazu sagt. Verlag Herder: Freiburg i. Breisgau
- Kormann, G. (2009). Resilienz – Was Kinder und Erwachsene stärkt. In *Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Beratung*, 4/2009, S. 188-197



- Vielen Dank für
Ihr Interesse
und Ihre
Aufmerksamkeit !