

# 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](mailto:georg@kormann.de)



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

*(Albert Camus)*

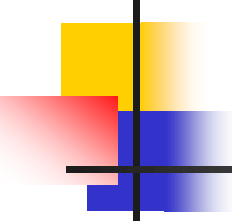


# Kraftquellen und Resilienzfaktoren in der Familie und in sozialen Umfeld

---

- 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)

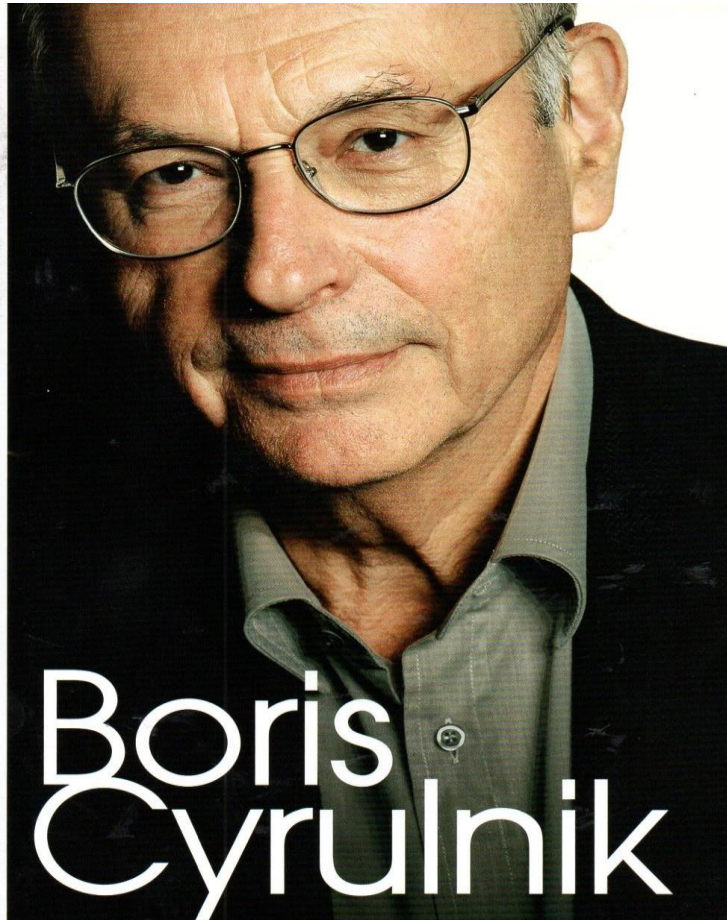


# Überblick zum heutigen Abend

---

- Lebenslauf Boris Cyrulnik
- Textpassagen aus „*Rette dich, das Leben ruft*“
- Video-Ausschnitt mit Boris Cyrulnik
- Resilienz-stärkende Faktoren
- Übung „Mein soziales Netz“
- Die Beiträge jüdischer Forscher
- Feedback
- Zur aktuellen Lage in Israel und für Juden in Deutschland nach fast 2 Monaten Krieg
- Die Botschaft von Margot Friedländer (Video)

# Boris Cyrulnik, geb. 1937



*„Wenn ich als Kind in einer intakten Familie aufgewachsen wäre und ein ausgeglichenes Wesen gehabt hätte, mein Leben hätte sich sicher anders entwickelt... Wie kann jemand mit dem Trauma und den Verletzungen umgehen? – Stöhnen, leiden, sich selbst verletzen... oder etwa, indem sie /er das eigene Leid in ein Kunstwerk verwandelt, in Engagement für eine sinnvolle Sache, in eine kämpferische Geisteshaltung! In der Antwort liegt die wahre Herausforderung für das Leben eines jeden Menschen... (nach Boris Cyrulnik)*



# Lebenslauf

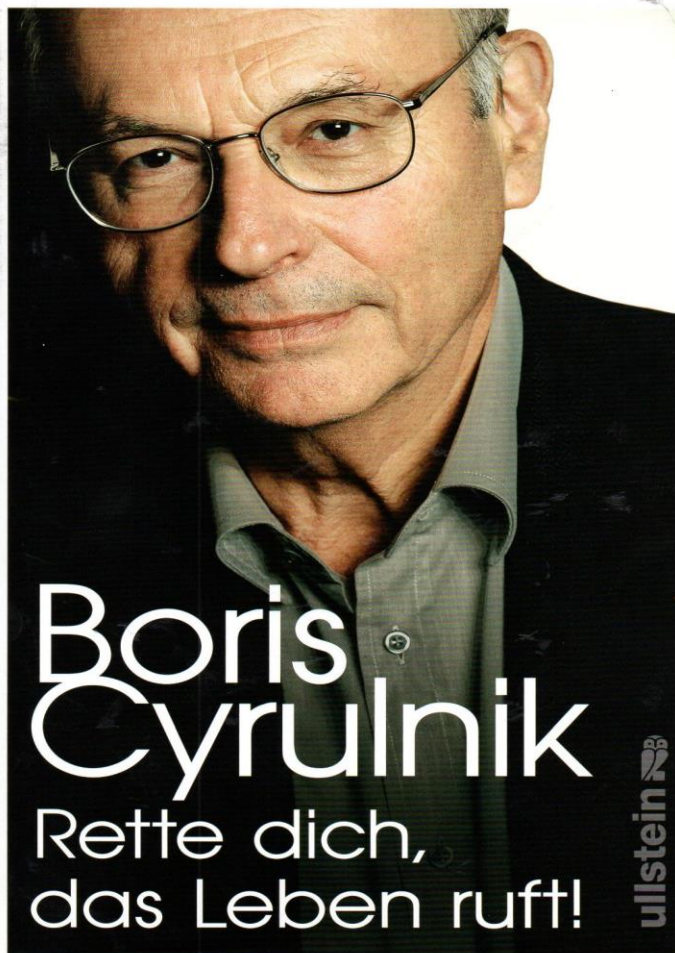
---

- Seine Eltern waren Juden, sie wanderten 1936 aus der Ukraine und Polen nach Frankreich aus.
- Sein Vater war franz. Soldat im 2. Weltkrieg und wurde in Auschwitz ermordet.
- Seine Mutter rettete ihn mit Hilfe der résistance und wurde bald in einem KZ ebenfalls ermordet
- 1944 kam Boris nach einer Razzia mit 1700 jüd. Kindern in die Synagoge von Bordeaux. Er und eine verletzte Frau konnten vor dem Tod fliehen

## Lebenslauf

- Boris überlebte dank seiner Erzieherin und vielen Mitgliedern der *résistance* in verschiedenen Pflegefamilien
- Erst im Jahr 2012 (mit 75 Jahren) konnte er aufgrund einer „Eiszeit der Wörter“ die Geschichte seiner Kindheit aufschreiben
- Anlass war der Prozess gegen Papon (2012), angeklagt u.a. wegen des Todes seiner Eltern
- Psychiater und Ethikwissenschaftler, Professor an der Universität Toulon
- Cyrulnik gilt in Frankreich und weltweit als ein wichtiger Pionier der Resilienzforschung

# Boris Cyrulnik, geb. 1937



*Boris Cyrulnik in „Sternstunden der Philosophie“ (SRF) 2022*

*„Meine zweite Geburt“*

<https://www.youtube.com/watch?v=pM-oBGH3OXA>





# Boris Cyrulnik: Faktoren, die die Resilienz stärken

---

- Sichere Bindung
- Die Bedeutung der Gemeinschaft
- Die Bedeutung der Religion und
- Die Kraft des Glaubens
- Verbundenheit

# Boris Cyrulnik:

## Faktoren, die die Resilienz stärken:

### Bindungstheorie

---

- Die Bindungstheorie geht davon aus, dass alle Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, eine enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehung zu Mitmenschen zu haben.
- Intensive Phase dieser „Prägung“ liegt in den ersten 6 bzw. 12 Monaten
- Aufbau zu mehreren Bindungspersonen möglich

# Boris Cyrulnik:

## Faktoren, die die Resilienz stärken

### Bindungstheorie

- Bindungstheorie (ab 1940) basiert auf der psychoanalytisch geprägten Entwicklungspsychologie ( jüdische Forscher:innen: Anna Freud, René Spitz, Melanie Klein, Charlotte Bühler) und
- der Bindungsforschung (John Bowlby, Nikolaas Tinbergen, Konrad Lorenz)
- Mary Ainsworth forschte 1950 zu frühen Mutter-Kind-Trennungen und fand vier Bindungsstile.

# Boris Cyrulnik:

## Faktoren, die die Resilienz stärken

## Bindungstheorie - Fremde Situation

### ■ Typ B: Sichere Bindung (ca. 65 %)

Zuverlässigkeit und Verfügbarkeit der Bezugsperson, die „feinfühlig“ handelt  
Bezugsperson ist sichere Ausgangsbasis für Interesse und Erforschung der Umwelt  
Das Kind zeigt Emotionen offen; Stressregulation durch Nähe zur Bindungsperson

### ■ Typ A: Unsicher-vermeidende Bindung(ca. 20%)

Kind zeigt seine Emotionen nicht offen; Die Bezugsperson wird ignoriert  
Hoher, länger anhaltender Stresspegel (Stress-Hormon: Cortison)

### ■ Typ C: Unsicher-ambivalente Bindung (ca.15 %)

Kind wirkt verunsichert, weint, schlägt um sich; Hin- und hergerissen zwischen  
Bedürfnis nach Nähe zur Bezugsperson und gleichzeitigem Ärger über sie  
Hoher, länger anhaltender Stresspegel

# Boris Cyrulnik:

## Faktoren, die die Resilienz stärken

## Bindungstheorie - Fremde Situation

---

### ■ Typ D: Desorganisierte Bindung ( ca. 5%)

- Verhalten wie Erstarren („freezing“) und stereotype Bewegungen wie im Kreis-Drehen, Schaukeln, usw.
- Verwirrung, da Bezugsperson teilweise Sicherheit bietet, aber zugleich eine starke Quelle der Angst darstellt. (vgl. körperliche oder sexuelle Gewalt)
- Dauerstress

# Boris Cyrulnik:

## Faktoren, die die Resilienz stärken

### Bindungstheorie

---

- Das Bindungssystem entwickelt sich im 1. und auch noch im 2. Lebensjahr („1000 Tage bei Cyrulnik) und bleibt dann relativ stabil
- Es wird das Grundgerüst gelegt für das weitere Leben
- Das erworbene Bindungsmuster ist aber im Lauf des Lebens veränderbar, es kann durch neue Bindungserfahrungen verändert werden

# Boris Cyrulnik:

## Faktoren, die die Resilienz stärken

### Die Gemeinschaft

---

- Unsere psychische Gesundheit wird durch die Weise, wie wir mit anderen verbunden sind, beeinflusst.
- Die Resilienzforschung hat deutlich belegt : Wer in einer oder mehreren Gruppen fest eingebunden ist, ist ausgeglichener und hat ein geringeres Risiko, psychisch zu erkranken.
- Die Erfahrung und die Unterstützung in einer Gemeinschaft kann Selbstvertrauen, Sicherheit und Kraft geben (Emmy Werner, u.a.)

Boris Cyrulnik:

Faktoren, die die Resilienz stärken

**Die Gemeinschaft**

---

## **Voraussetzungen für eine Gruppe als Kraftquelle:**

- Die Gruppe sollte und wichtig sein und deren Aktivitäten uns am Herzen liegen
- Die Aktivitäten sollten uns guttun: Singen, Gesprächskreise, Konzerte, Wandern, soziale und politische Aktivitäten,...
- Ziele und Werte sollten sich nicht widersprechen





# Mein soziales Netz unter der Lupe

Reflexionsübung ca. 15 min

---

- Wie tragfähig ist mein soziales Netz?
- Wer ist „aus dem Blick“ geraten?
- Wer gehört ganz sicher dazu?
- Wie ist die Qualität meiner Kontakte?
- Was möchte ich ändern und wie?
- Reflexion über mein soziales Netz:  
Stärken und Schwächen

# Boris Cyrulnik:

## Faktoren, die die Resilienz stärken

### Glaube und Religion

---

„Religion dämpft die Angst vor dem Leben...

Wenn die Belastungen im Leben uns niederdrücken, kann Religion und der Glaube an ein höheres Wesen eine schützende Wirkung haben und zu einem Resilienzfaktor werden, wenn die Person, die die Verletzung erlitten hat, nach dem Unglück versucht, wieder ins Leben zurückzukehren. In diesem Sinn ist Religiosität ein wertvoller Faktor psychischer Gesundheit... „

(nach Cyrulnik, 2018, „Glauben“)

# Boris Cyrulnik:

## Faktoren, die die Resilienz stärken

### Verbundenheit

---

- Die Welt sehen als ein lebendiges Netz, in dem alles mit allem verbunden ist
- Gegen das herrschende Paradigma von Konkurrenz und Egoismus eine neue Ethik der Verbundenheit
- Ein „neues“ Bild vom Menschen: Vertrauen, wechselseitige Wertschätzung und Verantwortung für den anderen

# Der Beitrag jüdischer Künstler und Wissenschaftler



- „Jüdische Aufklärung“ im 19. Jh. und die Öffnung und der Austausch mit der umgebenden Gesellschaft
- Als verfolgte Minderheit sich beweisen müssen
- Verbot verschiedener Berufe in Armee und Verwaltung
- Lernen und Bildung im Judentum zentrale Werte
- streiten, diskutieren und Fragen stellen gehört zum Wesenskern jüdischen Denkens: Wer fragt, will wissen
- Die Erfahrung der Verfolgung und des Holocaust macht das Engagement der 3 vorgestellten jüdischen Pioniere der Resilienzforschung erklärbar



# Moses Mendelsson (1729-1786)

---

„Alle Völker der Erde schienen bisher von dem Wahn betört zu sein, dass sich Religion nur durch eine eiserne Macht erhalten, Lehren der Seligkeit nur durch unseliges Verhalten ausbreiten, und wahre Begriffe von Gott, der nach unser aller Verständnis die Liebe sein soll, nur durch die Wirkung des Hasses mitteilen lassen“!

Der jüdische Philosoph Moses Mendelsson (1729-1786)

Initiator der „Jüdischen Aufklärung“, der im Zuge der europäischen Aufklärung liberales Judentum und moderne Kultur in Deutschland und Europa miteinander zu verbinden suchte.

# Margot Friedländer, geb. 1921

Jüdin und KZ-Überlebende („Bernsteinkette“)

---

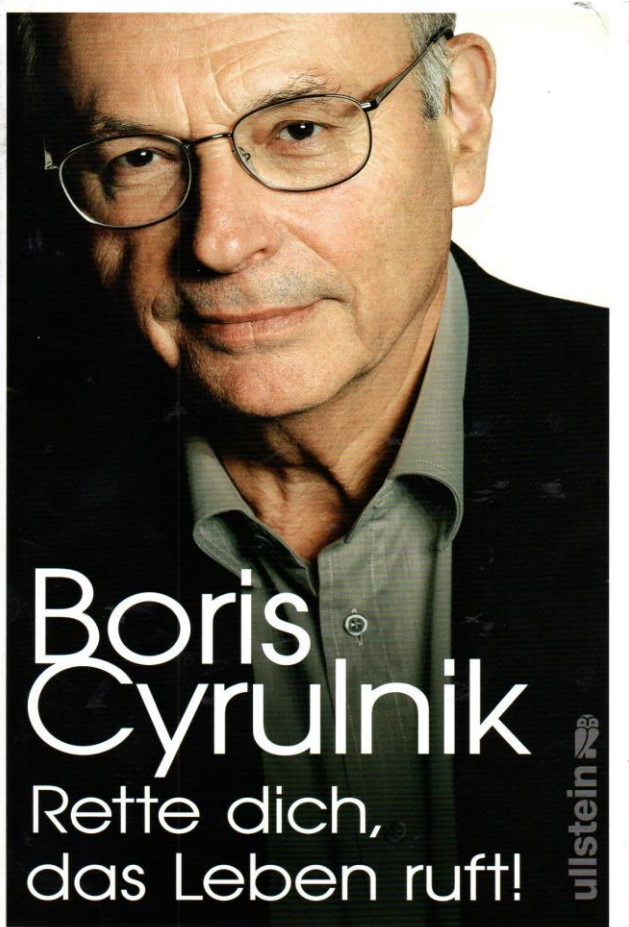
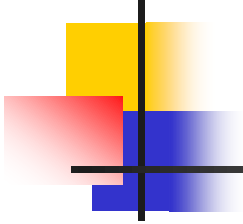
- Die Eltern versuchen mit den Kindern 1938 auszureisen, erhielten kein Visum für USA
- 1942 Ermordung des Vaters im KZ
- 1943 Fluchtversuch mit den Kindern
- Mutter und Bruder Ralph werden im KZ getötet
- Margot wird versteckt und von Juden verraten
- Überlebte das KZ Theresienstadt, lernt dort ihren Mann kennen
- Nach dem Krieg Ausreise in die USA

# Literatur : Boris Cyrulnik

## Margot Friedländer



- Cyrulnik, B. (2013) Rette dich, das Leben ruft. Ullstein-Verlag: Berlin
- Cyrulnik, B. (2018). GLAUBEN – Psychologie und Hirnforschung entschlüsseln, wie Spiritualität und stärkt. Beltz-Verlag: Weinheim
- Cyrulnik, B. (2023) Die mit den Wölfen heulen - Warum Menschen der totalitären Versuchung so schwer widerstehen können. Ullstein-Verlag: Berlin
- Cyrulnik, B. (2002) Mein Lebensglück bestimme ich. Kremayr&Scheriau.
- Cyrulnik, B. (2001) Die Kraft, die im Unglück liegt. Von unserer Fähigkeit, am Leid zu wachsen. Goldmann: München
- Friedländer, Margot mit M.Schwerdtfeger: *«Versuche, dein Leben zu machen»*. Als Jüdin versteckt in Berlin. Rowohlt Berlin, Berlin 2008





# Margot Friedländer, geb. 1921



*WRD aktuell 2023*

*„ So hat es damals auch  
angefangen!“*

[https://www.youtube.com/  
watch?v=hrJBfsXNp1Y](https://www.youtube.com/watch?v=hrJBfsXNp1Y)

# Margot Friedländer. geb. 1921



*Gespräch mit  
Margot Friedländer  
bei Anne Will (ZDF)*

*„In jedem  
Menschen ist etwas  
Gutes“*

<https://www.youtube.com/watch?v=7yO4HnpWWLU>

# Margot Friedländer, geb.1921



- Holocaust-Überlebende Margot Friedländer:  
„Dann seid ihr dran, das zu verhindern!“



- Vielen Dank für  
Ihr Interesse  
und Ihre  
Aufmerksamkeit !