

Resilienz – Wachsen an den Widrigkeiten des Lebens

Dr. med. Samuel Pfeifer
Klinik Sonnenhalde, Riehen bei Basel

Resilienz – eine Begriffsbestimmung

- abgeleitet von dem englischen Wort „resilience“ = „Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit“; lat. resilere = abprallen)
- Die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen (Unglücken, traumatischen Erfahrungen, Misserfolgen, Risikobedingungen etc.) umzugehen. Mit anderen Worten: Es geht um die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht „unterkriegen zu lassen“ bzw. „nicht daran zu zerbrechen“.
- Psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.
- „*Das Immunsystem der Seele.*“

Resilienz – ein Blick in die Forschung

- Salutogenese: “Wie entsteht Gesundheit?” (Antonovsky 1997)
- Glücksforschung (Mihaly Csikszentmihalyi 1992)
- Resilienzforschung seit den 70er-Jahren: Wie kommt es, dass Kinder in schwierigen Umständen nicht zerbrechen, sondern das Leben erstaunlich gut bewältigen?
- Landmark-Study: Empirische Sozialforschung bei Kindern in Risikofamilien auf Hawaii (Emmi Werner)
 - > Gute Zusammenfassung: Corinna Wustmann.

Resilienz – Kuauai-Studie

Resilienz – ein Blick in die Forschung

- Resilienzforschung seit den 70er-Jahren: Wie kommt es, dass Kinder in schwierigen Umständen nicht zerbrechen, sondern das Leben erstaunlich gut bewältigen?
- Landmark-Study: Empirische Sozialforschung bei Kindern in Risikofamilien auf Hawaii (Emmi Werner)

– Gute Zusammenfassung: Corinna Wustmann 2004

Kauai-Längsschnittstudie von E. Werner



- 698 Kleinkinder
- Geboren 1955 auf der Insel Kauai (Hawaii)
- 6 Erhebungszeitpunkte: Pränatale Episode, im Alter von: 1, 2, 10, 18, 32 Jahren

Einteilung der Stichprobe

- 1/3 der Stichprobe high-risk Kinder
 - > high-risk = wenn 4 oder mehr **Risikofaktoren** zutreffen
 - *Pränataler Stress*
 - *Chronische Armut*
 - *gestörtes Familienleben (z.B. chronische Disharmonie)*
 - *Elterliche Psychopathologie*
 - *Elterliche Alkoholsucht*
- 2/3 low-risk Kinder
 - > Aufwachsen in einer stabileren und sichereren Umwelt

Fragen bei High-risk-Kindern

- Haben sie Probleme mit dem Gesetz ?
- Haben sie Verhaltens- oder Lernprobleme ?
- Konnten sie sich aus dieser Umwelt befreien ?
- Was sind die Langzeiteffekte der Kindheit unter Risikofaktoren auf das Erwachsenenalter (32 J.)?

Outcome bei High-Risk-Kindern

Resiliente	Vulnerable
1/3 der Kinder	2/3 der Kinder
Absolvierten die Schule erfolgreich	hatten im Alter von 10 Verhaltensprobleme, Lernprobleme, psychische Probleme, Delinquenz
wurden kompetente, zufriedene und fürsorgliche junge Erwachsene	und / oder Schwangerschaften vor dem 18. Lebensjahr

Resiliente Kinder im Erwachsenenalter

- Messung der Qualität der Anpassung an das Erwachsenenalter
- Mit Hilfe von
 - > Interviews:
 - individuelle Zufriedenheit mit Leben, Arbeit, Familie und sozialem Leben
 - Stimmen aus der Umwelt
 - Status der psychologischen Befindlichkeit
 - > Objektive Kriterien: Führungszeugnis, Daten der Gesundheitsämter...

Resiliente Kinder im Erwachsenenalter

- Leben im Kontrast zur traumatischen Umfeld in der Kindheit
- Nahezu alle (2 Ausnahmen) resilienten Personen in waren in ihren 30er Jahren auf dem gleichen Stand wie low-risk Kinder
- Internaler locus of control , positives Selbstkonzept
- Spuren der Kindheit auf Erwachsenenalter:
 - > von Stress hervorgerufene Gesundheitsprobleme z.B. Migräne
 - > Zurückhaltung in interpersonalen Beziehungen

Kennzeichen resilienter Personen

- Was ist charakteristisch für resiliente Personen?
- Als Kleinkind:
 - > quicklebendig, zärtlich, niedlich, unbeschwert, ausgeglichen, essen gern, schlafen gut
 - > selbstständiges Erforschen der Welt
 - > Mehr bewandert in Kommunikation und Lokomotion
 - > Bekamen positive Zuwendung von Familienmitgliedern sowie von Fremden

Kennzeichen resilienter Personen 2

■ In der Kindheit

- > vorhandene Fähigkeiten werden effektiver genutzt
- > Grundschule:
 - bessere Lesefähigkeiten, Schlussfolgerungsfähigkeiten
 - sehr gutes Zurechtkommen mit Klassenkameraden
 - viele Interessen
 - engagiert in einer Vielzahl Aktivitäten
- > diese Aktivitäten versorgen Kinder mit Trost in der Not und sind ein Grund sich stolz zu fühlen

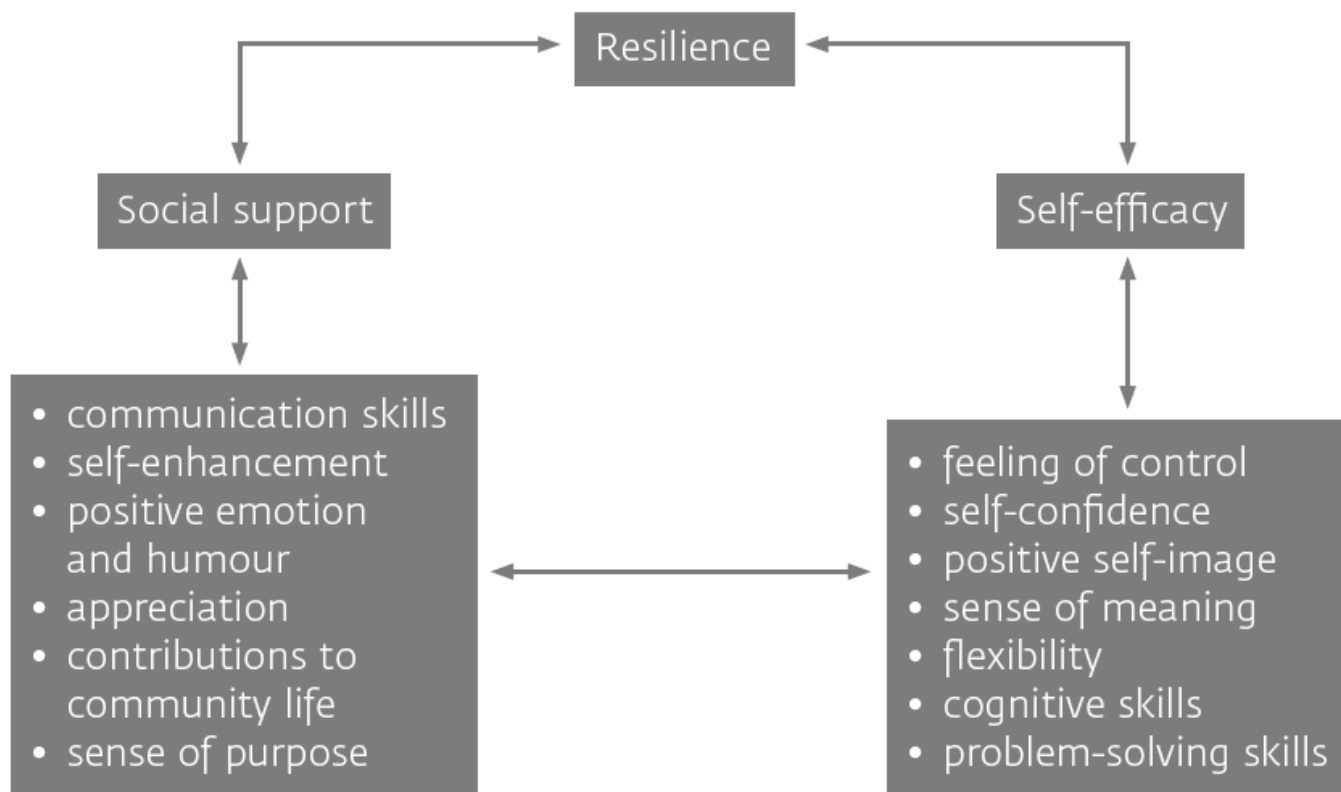
■ Im Jugendalter:

- > in der Schule erfolgreich (auch der Abschluss)
- > finden ihren Platz in Familie, Freundes- und Bekanntenkreis
- > reale Ziele für Beruf und Ausbildung
- > kompetent, zuversichtlich, umsichtig, interessiert

Gemeinsamkeiten

- Resiliente Personen hatten mindestens eine Bezugsperson,
 - > von denen sie positive Aufmerksamkeit in der Kindheit bekamen
 - > Bezugspersonen: Ersatzeltern, Großeltern, ältere Familienmitglieder.
- Resiliente Personen fanden emotionale Unterstützung außerhalb der Familie
 - > enge Freundschaften, Lieblingslehrer, Pfarrer
Jugendarbeiter
- Teilnahme an außerschulischen Aktivitäten z.B. CVJM
- Glaube / Gebet
- Erkennen eines Lebenssinns, der ihnen die Kontrolle über ihr Schicksal gibt.
- Sie verfügen über ein, teilweise selbsterzeugtes, soziales Netzwerk plus eine optimistische Grundhaltung.

Social support & Self-efficacy



Auch Resiliente haben Probleme...

- Resilienz bedeutet nicht
- dass resiliente high-risk Kinder über ihre Lebensspanne unfehlbar sind.
- Hatten zum Teil psychische Probleme z.B. Depression
- Zeigten zeitweise falsche und schlechte Verhaltensweisen

Vier Cluster von Schutzfaktoren

- > Es fanden sich vier Cluster von Schutzfaktoren, die es den high-risk Kindern ermöglichen kompetente und umsorgende Erwachsener zu werden
- Spezielle Temperamenteigenschaften
- Fähigkeiten ihre Gaben erfolgreich zu nutzen
- Betreuungsmuster und Schulerfolg
- Bezugspersonen und unterstützende Beziehungen.

1. Spezielles Temperament

Cluster 1

- **spezielle Temperamenteigenschaften**, die bei Erziehungspersonen positive Reaktionen auslösen, was half positive Zuwendung von unterschiedlichen betreuenden Personen zu erhalten
- Sie wurden schon als Baby als liebevoll und umgänglich bezeichnet, hatten später ein hohes Antriebsniveau, waren gesellig, ausgeglichen. .

2. Gaben erfolgreich genutzt

Cluster 2:

- **Fähigkeit ihre Veranlagungen effektiv zu nutzen**
- Deren individuelle Dispositionen ermöglichen die Selektion und Konstruktion ihrer Umwelt
- Diese Kinder entwickelten Selbstvertrauen durch das meistern der frustrierenden Lebensereignisse
- Mehrzahl der High-risk Kinder waren nicht überdurchschnittlich talentiert, aber hatten große Freude und Interessen an Hobbies welche ihnen Trost spendeten.

3. Schule und Erziehungsstil

Cluster 3

- **Charaktereigenschaften und Betreuungs- und Erziehungsstil der Eltern, welche die Kompetenzen des Kindes beeinflussen**
- Eltern mit höherer Schulbildung erzogen ihre Kinder mit besseren Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeiten; ihre Kinder waren gesünder, deshalb fehlten sie weniger in der Schule und konnten eine bessere Leistung erbringen

Erziehungsstil und Resistenz (Cluster 3)

- Verschiedene Erziehungsstile in der Familie fördern bei Jungen und Mädchen die kindliche Resistenz.
- Bei Jungen: Haushalte mit klaren Regeln, ein Mann im Haushalt, der seinen Platz im Leben des Jungen als Rollenmodell einnehmen konnte
- Bei Mädchen: Betonung von Unabhängigkeit, weibliche Führungspersonen

4. Bezugspersonen / Unterstützung

Cluster 4

- **Bezugspersonen und unterstützende Beziehungen ausserhalb der Familie.**
- Selbstachtung und Selbstwirksamkeit werden gefördert durch unterstützende Beziehungen
- Großeltern, Mitglieder der Kirchgemeinde, ältere Geschwister, andere Familienangehörige, wie Onkel und Tanten
- Ersatzeltern wichtige Rolle als positives Modell zur Identifikation

Glaube gibt Halt (Cluster 4)

- Religiöse Überzeugungen dienten auch als Schutzfaktor; stellten Struktur für ihr Leben zur Verfügung und vermittelten Stabilität
- Engagement in außerschulischen Aktivitäten

Schlussfolgerungen der Studie

Resilienz ist ein Zusammenspiel von vielen Faktoren, deren Grundstein im Kindesalter gelegt wird und durch Reaktionen und Handlungsergebnisse im späteren Leben beeinflusst wird.

Outcome

Einfaches Temperament	Schwieriges Temperament
Mehr positive Zuwendung	weniger Zuwendung von Eltern und anderen Personen
Positive Interaktion mit den Eltern	werden eher Opfer elterlicher Feindseligkeit und Kritik
mit 2 Jahren größere Unabhängigkeit	mit 10 J Verhaltensprobleme
mit 10 J höhere Bildung	in Adoleszenz weniger emotionale Zuwendung
Hilfe in Schule, Zuwendung vom Lehrer, ein größeres soziales Netzwerk	
Mit 18 J. höherer Selbstwert, internaler locus of control.	

Faktoren nach Wolin & Wolin 1995

Faktor	Beispiel
Einsicht	Erkennen, dass mit dem alkoholabhängigen Vater etwas nicht stimmt
Unabhängigkeit	sich von den Stimmungen in der Familie nicht mehr beeinflussen zu lassen
Beziehungsfähigkeit	in eigener Initiative Bindungen zu psychisch gesunden und stabilen Menschen aufzubauen
Initiative	in Form von sportlichen und sozialen Aktivitäten
Kreativität	in Form von künstlerischem Ausdruck
Humor	in Form von Sarkasmus und Ironie als Methode der Distanzierung
Moral	in Form eines von den Eltern unabhängigen stabilen Wertesystems.

Resilienz bei Erwachsenen



- Die Katastrophe vom 11. September 2001 hat viele Forschungen zum Thema Resilienz gefördert.
- Die grosse Frage:

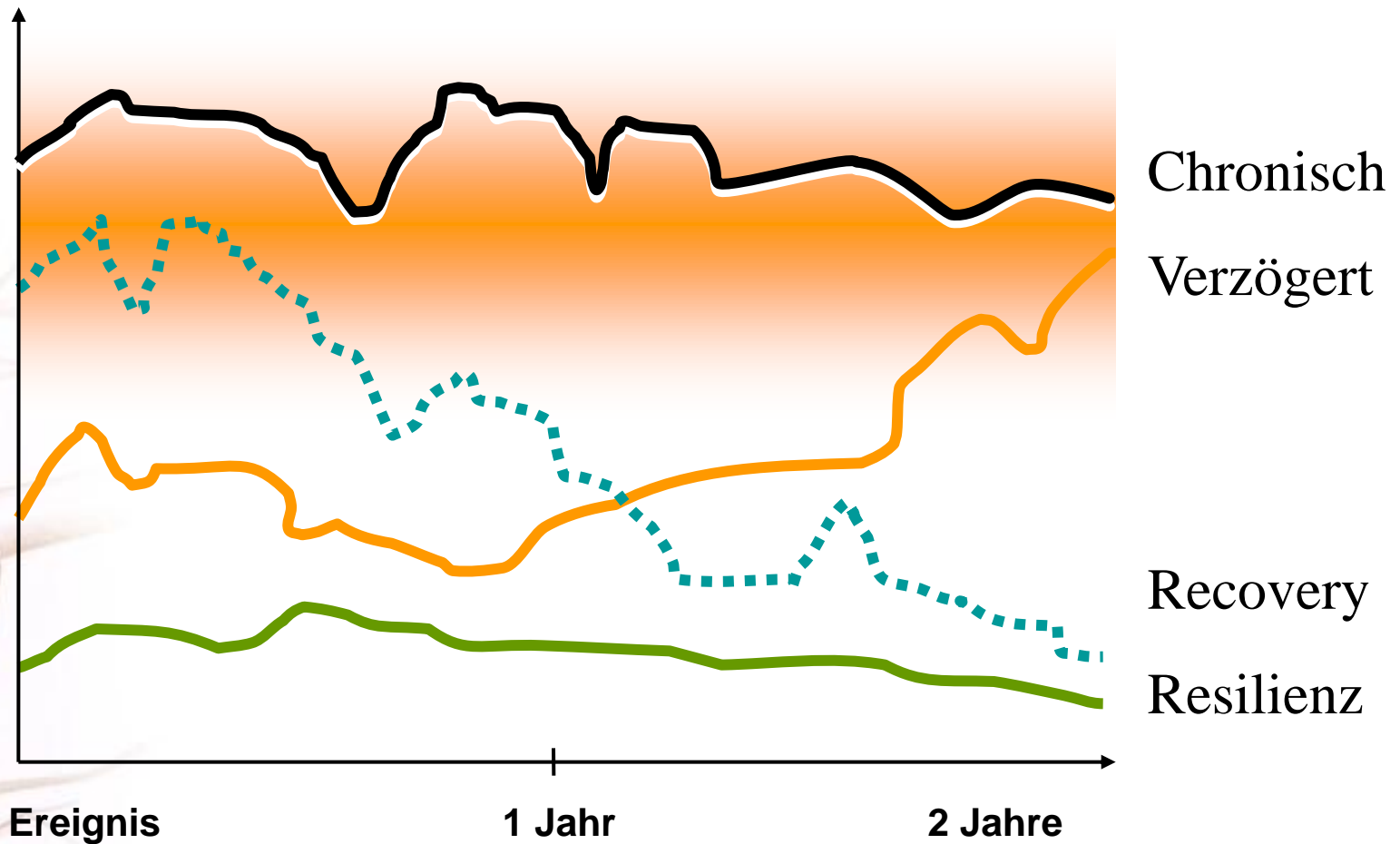
Was hilft Menschen, mit Katastrophen und schweren Lebensereignissen umzugehen, ohne daran zu zerbrechen?

- Überraschende Antworten

PTSD ist seltener als man denkt

- Ca. 50 – 60 % der amerikanischen Bevölkerung erlebt traumatischen Stress, aber nur 5 – 10 % entwickeln eine PTSD (= post-traumatic stress disorder).
- Kriterien: Intrusion (Träume, Flashbacks, Erinnerungen), vegetative Erregung, Vermeidung.
- Neben chronischer PTSD gibt es auch subklinische Formen, die bald wieder nachlassen.
- Unmittelbar nach den 9-11-Terroranschlägen zeigten 7,5 % der Bevölkerung Manhattans eine PTSD – diese Rate fiel vier Monate später auf 1,7 % und sechs Monate später auf 0,6 %.

Vier Muster der Verarbeitung



Trauer ist vielfältig – Resilienz

- Trauer ist nicht gleichzusetzen mit PTSD.
- Ca. 50 % aller Hinterbliebenen zeigen nach einer angemessenen Zeit keine Trauersymptome mehr.
- Dies bedeutet nicht, dass ihnen der verlorene Mensch nichts bedeutet hat – oft ist da auch die Dankbarkeit für die Zeit, die man mit dem geliebten Menschen verbringen durfte.
- Fehlende Trauerreaktion ist nicht pathologisch und führt nicht zu verzögerter pathologischer Trauerreaktion.
- Trauerarbeit ist nicht immer hilfreich, manchmal sogar schädlich (38 % ging es nach therapeutischer “Trauerarbeit” schlechter als vorher)

Debriefing ist nicht immer hilfreich

- Critical incident debriefing
 - > Verarbeiten von Emotionen und Gedanken
 - > Exposition und Konfrontation
- Ausweitung der Anwendung auf praktisch jedes Trauma.
- Empirische Belege für Wirksamkeit ungenügend
- Die breite Anwendung kann normale Reaktionen auf Probleme pathologisieren und natürliche Resilienzprozesse unterminieren.

Faktoren der Resilienz bei Erwachsenen

- **Hardiness – Widerstandsfähigkeit**
 - > Lebenssinn; Glaube, die Umwelt beeinflussen zu können; aus schweren Erfahrungen lernen.
- **Self-Enhancement – Selbstaufwertung / Selbstbewusstsein**
 - > In ihrem übermäßigen Selbstbewusstsein können sie unangenehm sein, aber sie sind erstaunlich resilient.
- **Coping durch Verdrängung**
 - > Die Betroffenen neigen dazu, unangenehme Gedanken, Gefühle und Erinnerungen zu vermeiden.
- **Positive Gefühle und Humor**
 - > Dankbarkeit, Interesse, Liebe, Lachen

Post-traumatic Growth

Dieser neue Begriff umschreibt “seelische Reifung nach einem traumatischen Ereignis”. Menschen mit dieser Form der Resilienz zeigen folgende Eigenschaften:

- Mehr Mitgefühl und Empathie für andere, die durch ein Trauma oder einen Verlust gehen.
- Vermehrte psychologische und emotionale Reife im Vergleich zu Gleichaltrigen.
- Erhöhte Resilienz gegenüber Schicksalsschlägen.
- Mehr Wertschätzung für das Leben im Vergleich zu Gleichaltrigen
- Vertieftes Verständnis für die eigenen Werte, Lebenszweck und Lebenssinn.
- Mehr Wertschätzung persönlicher Beziehungen.

Post-traumatic Growth 2

- Erhöhtes Selbstwertgefühl und Bewältigungsfähigkeit.
- Annahme der eigenen Verletzlichkeit und negativer emotionaler Erfahrungen
- Bessere Beziehungsfähigkeit
- Positive Veränderung der Prioritäten
- Tiefere Spiritualität
- Tiefere Gottesbeziehung
- Kontrolle und Sicherheit durch den Glauben an Gott.
- Vertieftes Verständnis des Lebens und des Leidens durch den Glauben.

Zehn Wege zur Resilienz

1. Pflegen Sie Beziehungen

- Gute Beziehungen mit Familie und Freunden sind wichtig. Wer Hilfe und Unterstützung von Menschen annimmt, die sich um ihn kümmern und ihm zuhören, wird dadurch gestärkt. Jugendgruppe, Hauskreis und andere Gruppen können eine große Hilfe sein. Wer andern hilft, erlebt auch selbst Unterstützung.

2. Krisen sind nicht unüberwindbar

- Auch wenn Sie einen Schicksalsschlag nicht verhindern können, so können Sie doch beeinflussen, wie Sie die Ereignisse einordnen und damit umgehen. Krisen werden nicht als unüberwindliches Hindernis gesehen. Der Glaube kann dabei eine wichtige Hilfe sein (Beispiel Hiob). Schauen Sie über die Gegenwart hinaus.

3. Veränderung gehört zum Leben

- Schwere Erfahrungen gehören zu unserem Leben. Auch resiliente Menschen sind vor Widrigkeiten nicht gefeit. Nach einer gewissen Zeit gelingt es ihnen jedoch, anders über die Situation zu denken. Nehmen Sie die neue Lebenssituation an. Indem man das Unveränderliche loslässt, kann man sich auf diejenigen Dinge konzentrieren, die sich ändern lassen.

4. Setzen Sie sich Ziele!

- Entwickeln Sie kleine, aber realistische Ziele für jeden Tag. Halten Sie einen geordneten Tagesablauf ein. Streben Sie nicht nach grossen Zielen, sondern fragen Sie sich: «Was kann ich heute tun, das mich in die Richtung führt, die ich erreichen möchte?»

5. Mutig handeln

- Packen Sie das an, was zu tun ist. Lassen Sie sich nicht gehen, in der Annahme, die Dinge lösten sich von allein. Überlegtes und mutiges Handeln gibt Ihnen das Gefühl zurück, wieder selbst am Ruder zu sein und in die Zukunft zu schauen.

6. Was kann ich lernen?

- Viele Menschen haben erlebt, dass sie gerade in schweren Ereignissen innerlich gewachsen sind. Sie berichten, dass sie bessere Beziehungen entwickelten, ein größeres Selbstvertrauen, eine vertiefte Spiritualität und eine neue Wertschätzung für das Leben.

7. Trauen Sie sich etwas zu!

- Entwickeln Sie ein positives Selbstvertrauen: Sie können Probleme lösen und dürfen Ihrem Instinkt vertrauen – das stärkt die Resilienz.

8. Perspektive bewahren!

- Auch wenn Sie durch sehr schwere Erfahrungen gehen, so versuchen Sie das Ereignis in einem breiteren Zusammenhang zu sehen. Welchen Platz hat es in Bezug auf Ihre gesamte Lebenssituation und auf lange Sicht? Vermeiden Sie, ein Ereignis übermäßig zu gewichten.

9. Die Hoffnung nicht aufgeben!

- Eine optimistische Lebenseinstellung stärkt die Resilienz entscheidend. Es wird auch in Ihrem Leben wieder bessere Zeiten geben. Leben Sie nicht unter dem Diktat Ihrer Ängste, sondern setzen Sie sich neue Ziele.

10. Achtsamkeit

- Spüren Sie, was Ihnen gut tut. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse und Ihre Gefühle ernst. Machen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten und zur Entspannung beitragen. Bewegen Sie sich und gehen Sie an die frische Luft. Wenn Sie im guten Sinne für sich selbst sorgen, so bleiben Körper und Geist fit und können besser mit den Situationen umgehen, die Durchhaltevermögen und Widerstandskraft brauchen – eben: Resilienz.

Der Glaube als Kraftquelle

- Die psychotherapeutische Erfahrung zeigt, dass Menschen mit einer tiefen Glaubensbeziehung zusätzliche Kräfte entwickeln.
- Biblischer Text: Hebräerbrief 12:1 - 3
- Optimismus, Hoffnung und Perspektive eingebettet in den Glauben.
- Selbstvertrauen wächst durch Gottvertrauen und Gebet. Das bewahrt sie nicht vor Zweifeln und Konflikten – aber gerade im Ringen mit Gott kann eine Resilienz heranwachsen, die tiefer greift als jede oberflächliche psychologische Selbstsuggestion.

Resilienz trotz seelischer Wunden

Mammutbäume im Park
der Klinik Sonnenhalde



Glaube, Liebe, Hoffnung

- Werte jenseits psychologischer Konstrukte.
- Resilienz bedeutet den Glauben nicht aufzugeben
 - Trotz unerfüllter Wünsche und offener Fragen an Gott.
- Resilienz bedeutet die Liebe nicht aufzugeben
 - Trotz erfahrener Lieblosigkeit und Ungerechtigkeit.
- Resilienz bedeutet, die Hoffnung nicht aufzugeben
 - Trotz schier unüberwindbarer Hindernisse und Widerstände.
- Diese Resilienz brauchen wir alle.

Empfehlenswerte Literatur

- Bonanno G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist* 59:20-28.
- Calhoun L.G. & Tedeschi R.G. (2006). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun L.G. & Tedeschi R.G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Verlag Lawrence Erlbaum Associates.
- Csikszentmihalyi M. (1992). *Flow: Das Geheimnis des Glücks*. Klett-Cotta.
- Fischer G. (2000). Mehrdimensionale Psychodynamische Traumatherapie (MPTT). Asanger Verlag.
- MacDonald G. (2004): *A Resilient Life. You can move ahead no matter what*. Nashville: Thomas Nelson.
- Maercker A. & Langner R. (2001). Persönliche Reifung (Personal Growth) durch Belastung und Traumata: Validierung zweier deutschsprachiger Fragebogenversionen. *Diagnostica*, 47. S. 153-162.
- Maercker A. (2003). *Therapie der posttraumatischen Belastungsstörung*. Springer.
- Masten, A.S. (2000), *Children Who Overcome Adversity to Succeed in Life*. University of Minnesota Extension Service, Communication and Educational Technology Services.
- Masten, A.S., Best, K.M., Garmezy, N. (1990), Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Sachsse U., Ibrahim Özkan & Anette Streeck-Fischer (2002). *Traumatherapie – was ist erfolgreich?* Verlag Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schellenbaum P. (1994). *Nimm deine Couch und geh! Heilung mit Spontanritualen*. Verlag Dtv (Taschenbuch).
- Van der Kolk B.A. et al. (2000) *Traumatic Stress*. Junfermann Verlag.
- Werner E. E.: Resilient offspring of alcoholics: A longitudinal study from birth to age 18, In: *Journal of Studies on Alcohol*, Piscataway NJ, USA: State University of New Jersey 47 (1986), S. 34-40.
- Werner E.E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological Science* 4:81-85.
- Werner E.E. et al. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery. Perspectives from the Kauai Longitudinal Study*. Cornell University Press, Ithaca NY.
- Wolin, S.; Wolin, S.: Resilience among youth growing up in substance-abusing families, In: *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, Binghamton, NY, USA: Haworth Press 42 (1995), S. 415-42.
- Wustmann, C. (2004). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität*, hrsg. von W.E. Fthenakis. Weinheim/Basel: Beltz.

www.mcare21.com