



Gestärkt aus der Krise? – Resilienz als seelisches Immunsystem

21.11.2018

Dipl.-Psych. Kerstin Dorsch & M.Sc. Psych. Theresa Meyer

Psychologische Psychotherapeutinnen (Verhaltenstherapie) und
Bezugstherapeutinnen in der salus klinik Hürth - Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen



- I. Definition von Resilienz**
- II. Geschichte der Resilienzforschung**
- III. Salutogenese-Modell von Antonovsky**
- IV. Forschungsstand**
 - a) Von Risiko- über Schutz- zu Resilienzfaktoren
 - b) Stabiles Persönlichkeitsmerkmal oder erlernbare Fähigkeit?
- V. Fragen und Diskussion**



I. Definition von Resilienz

II. Geschichte der Resilienzforschung

III. Salutogenese-Modell von Antonovsky

IV. Forschungsstand

- a) Von Risiko- über Schutz- zu Resilienzfaktoren
- b) Stabiles Persönlichkeitsmerkmal oder erlernbare Fähigkeit?

V. Fragen und Diskussion

I. Definition von Resilienz



- **Resilienz** stammt vom englischen Wort „resilience“ ab (Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit; von lateinisch „resilire“ = abprallen)
- ursprünglich aus der Physik und Materialkunde
- Heute Verwendung in vielen wissenschaftlichen Disziplinen (Psychologie, Soziologie, Pädagogik, Ökologie...)



- In der Psychologie: ***Widerstandskraft von Individuen angesichts belastender Lebensereignisse***
- Konzept genießt große Popularität („*Rorschachtest des neuen Jahrtausends*“, Rutter 1999)
- Eher als Oberbegriff zu verstehen, der je nach Forscher verschiedene Facetten beinhaltet



Resiliente Menschen...

- ... haben vergangene oder aktuelle Belastungen erfolgreich bewältigt
- ... begegnen Schwierigkeiten mit einer gewissen Flexibilität und Akzeptanz
- ... besitzen Kraft und innere Stärke
- ... werden häufig als optimistisch, gelassen, humorvoll, zuversichtlich, selbstbewusst etc. beschrieben
- ... zeigen eine gesündere körperliche Stressreaktion (weniger Stresshormone und Entzündungsmarker im Blut) und eine erhöhte neuronale Plastizität

➔ *Wen in Ihrem sozialen Umfeld würden Sie als resilient beschreiben und was zeichnet diese Person aus?*

I. Definition von Resilienz



www.unsplash.com/ Rob Mullaly

3 Facetten von Resilienz:

1. Resistenz

Personen bleiben auch bei belastenden Lebensereignissen ***psychisch stabil***

Vergleichbar mit Immunität des Körpers gegen bestimmte Erreger

I. Definition von Resilienz



www.unsplash.com/ Kelly Bozath

3 Facetten von Resilienz:

2. Regeneration

Betroffene sind durch ein belastendes Lebensereignis zwar kurzfristig belastet, finden aber mit der Zeit problemlos in ihren Alltag zurück

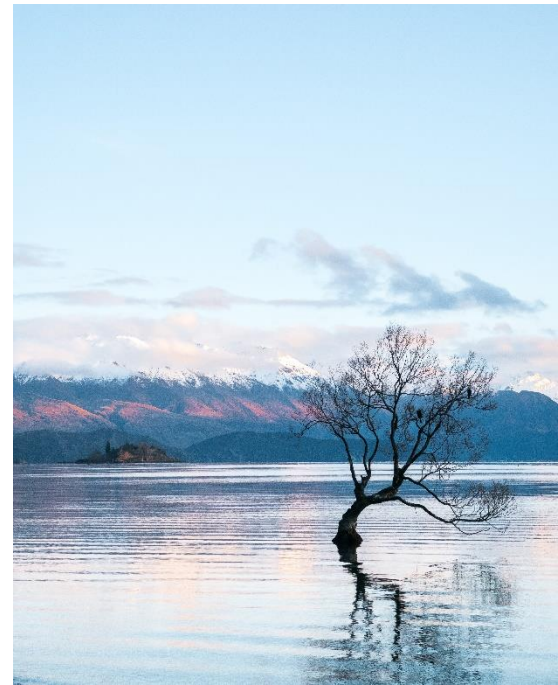
Prinzip der **Homöostase** (selbstregulative Fähigkeit des Systems, Stabilität wiederherzustellen)

I. Definition von Resilienz

3 Facetten von Resilienz:

3. Rekonfiguration

Betont die Anpassungsfähigkeit von Personen



www.unsplash.com/ Harnish Clark

Nach einem traumatischen Erlebnis kann es notwendig sein, Verhaltensweisen, Denkmuster oder Lebensumstände zu verändern, um gegen erneute Krisen besser gewappnet zu sein (= **Adaption**)

I. Definition von Resilienz



- Zusammenfassend: Resilienz ist...

... **individuell**: hilfreiche Fähigkeiten unterscheiden sich von Person zu Person

... **dynamisch**: Mensch-Umwelt-Interaktion als Prozess

... **variabel**: Unterschiede im Lebensverlauf möglich

... **situationspezifisch**: Stressor ist nicht gleich Stressor

... **multidimensional**: Unterschiede zwischen verschiedenen Bereichen der Bewältigung



I. Definition von Resilienz

II. Geschichte der Resilienzforschung

III. Salutogenese-Modell von Antonovsky

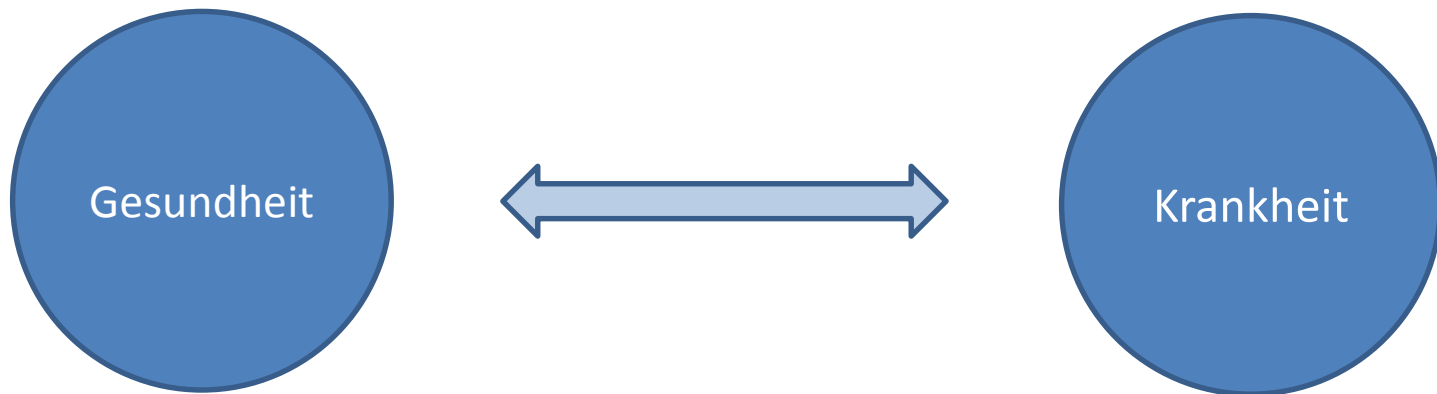
IV. Forschungsstand

- a) Von Risiko- über Schutz- zu Resilienzfaktoren
- b) Stabiles Persönlichkeitsmerkmal oder erlernbare Fähigkeit?

V. Fragen und Diskussion



Lange Zeit Vorherrschen des **biomedizinischen Krankheitsmodells**

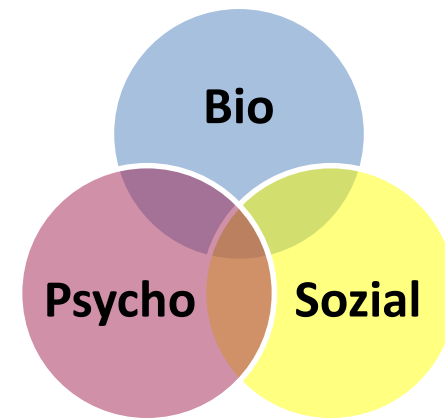


- Prävention = Verringerung von Risikofaktoren
- 1950er Jahre viele Längsschnittuntersuchungen (z.B. Werner & Smith 1955 auf Kauai)
- ***Annahme: gesunde Entwicklung trotz Belastungen ist die Ausnahme („Kuriosum“)***

II. Geschichte der Resilienzforschung



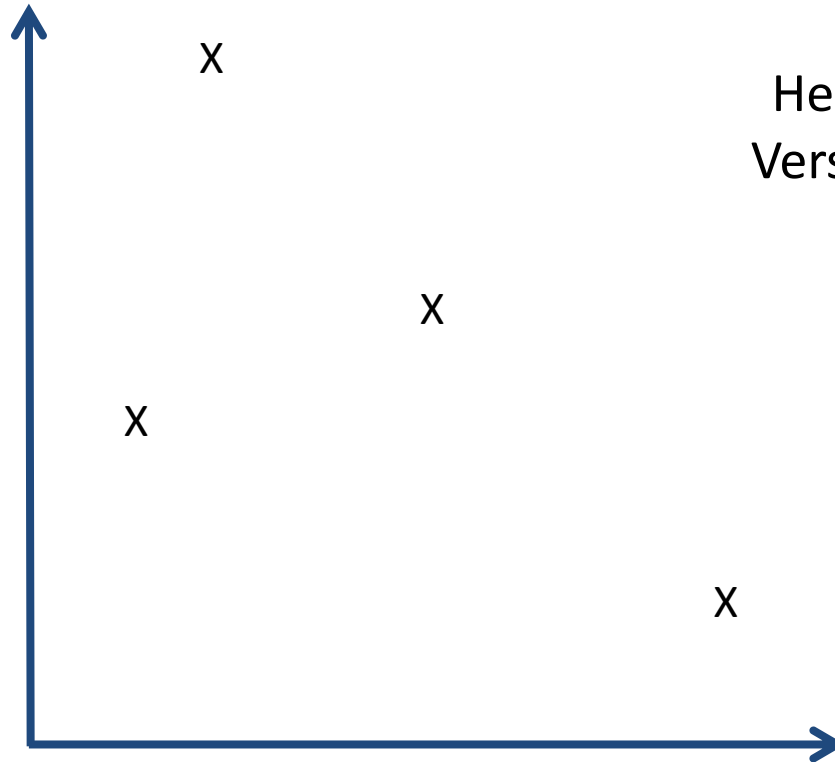
Fokus hin zur **biopsychosozialen Betrachtung**



- **Neue Erkenntnis: gesunde Entwicklung trotz Belastungen ist die Regel**
(Ann Masten: „ordinary magic“)
- Ab den 1970er Jahren erste Konzepte der Gesundheitsförderung
- Der Begriff **Resilienz** wird entdeckt
- 1979 Antonovskys Konzept der **Salutogenese**
→ erstmals Fokus auf Bedingungen von Gesundheit
- 1986 WHO: Förderung von Gesundheit als Ziel von Prävention
- 1994 WHO: Definition von zehn „Life Skills“ (Lebenskompetenzen)



Gesundheit



Heute: zweidimensionales
Verständnis von Gesundheit
und Krankheit

Krankheit



I. Definition von Resilienz

II. Geschichte der Resilienzforschung

III. Salutogenese-Modell von Antonovsky

IV. Forschungsstand

a) Von Risiko- über Schutz- zu Resilienzfaktoren

b) Stabiles Persönlichkeitsmerkmal oder erlernbare Fähigkeit?

V. Fragen und Diskussion



Aus dem Leben **Aaron Antonovskys**

(*1923, † 1994)

- Geboren in Brooklyn, USA, Studium der Soziologie, 1960 Emigration nach Israel, Forschung zum Thema Stress
- Untersuchungen an Frauen zum Thema Wechseljahre, von denen einige während des zweiten Weltkrieges im KZ inhaftiert waren
- Gruppe der Inhaftierten insgesamt gesundheitlich belasteter, aber immerhin 29% (!) hatten eine relativ gute psychische Gesundheit

→ Frage: Warum sind sie gesund geblieben?



Forschungsthema **Salutogenese**:

(lateinisch **salus** = Gesundheit, Wohlbefinden; griechisch **genesis** = Entstehung)

- Warum bleiben Menschen – trotz vieler potenziell gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund?
- Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?
- Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen?

III. Salutogenese-Modell von Antonovsky



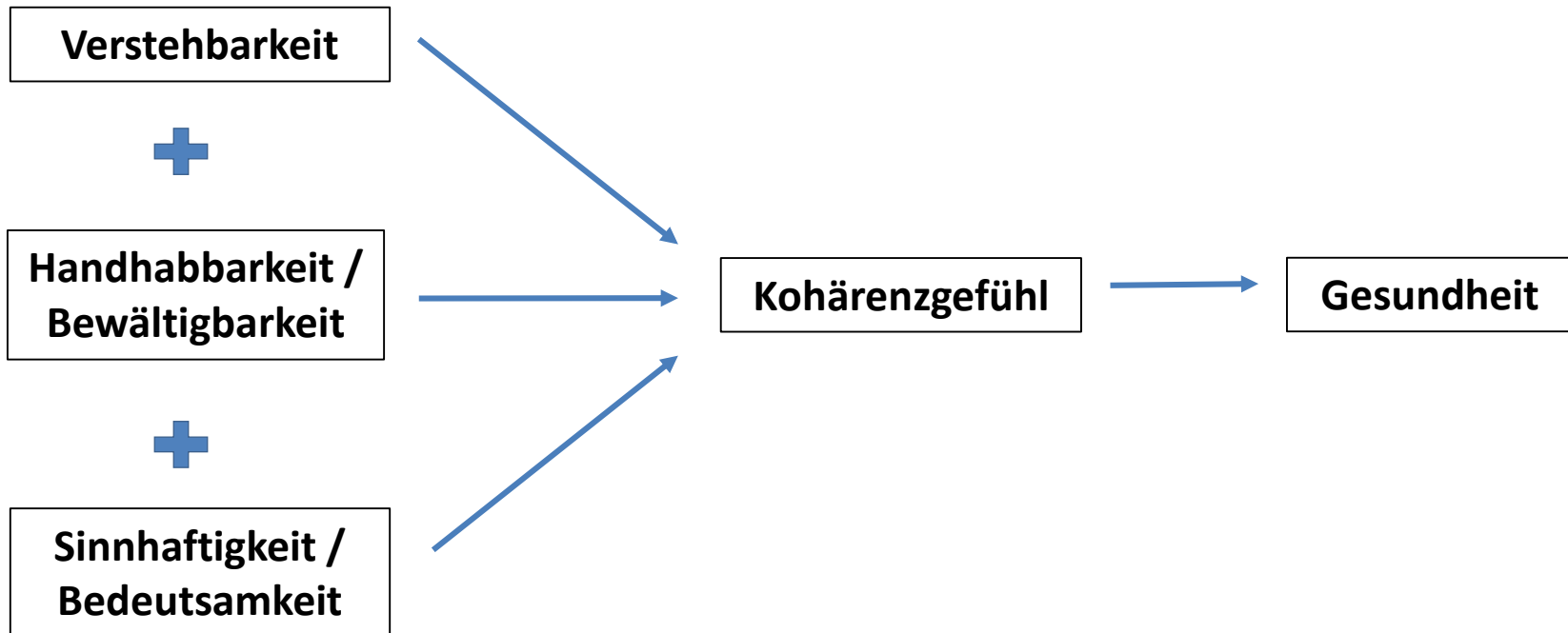
Idee eines Kontinuums

**Gesundheit /
Wohlbefinden**

**Krankheit /
Missempfinden**



III. Salutogenese-Modell von Antonovsky





- I. Definition von Resilienz
- II. Geschichte der Resilienzforschung
- III. Salutogenese-Modell von Antonovsky
- IV. Forschungsstand**
 - a) Von Risiko- über Schutz- zu Resilienzfaktoren**
 - b) Stabiles Persönlichkeitsmerkmal oder erlernbare Fähigkeit?
- V. Fragen und Diskussion**



Risikofaktoren

- Erhöhen die Wahrscheinlichkeit, psychische Störungen zu entwickeln
 - ❖ **Vulnerabilitätsfaktoren** (in der Person liegende, biologische und psychologische Merkmale): z.B. genetische Prädisposition, Persönlichkeit, körperliche oder psychische Erkrankungen
 - ❖ **Umweltfaktoren / Stressoren**: z.B. sozioökonomische Benachteiligung, Erkrankung der Eltern, traumatische Lebensereignisse, daily hassels



Schutzfaktoren

- Minimieren das Risiko einer psychischen Erkrankung und erhöhen die Chance auf eine positive Entwicklung, aber garantieren keine Resilienz!
 - ❖ **Personale Faktoren:** körperliche Faktoren, Intelligenz, Bewältigungsstrategien, Temperament
→ **Resilienzfaktoren**
 - ❖ **soziale Faktoren:** soziale Unterstützung, finanzielle Möglichkeiten
 - ❖ **soziokulturelle Faktoren:** kulturelle Stabilität, persönliche Sicherheit
- Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen sich gegenseitig (**Interaktion**)



Personale Faktoren zur Entwicklung von Resilienz (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2009)





Selbstwirksamkeitsüberzeugung

= Überzeugung, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können

- Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung führt zu besserer psychischer Bewältigung traumatischer Lebensereignisse und Resilienz bei chronischen Belastungen
- Mögliche erklärende Mechanismen:
 1. Geringere Wahrnehmung von Verletzlichkeit und Bedrohung durch die Situation → weniger Hilflosigkeit und Stress
 2. Nutzung aktiver, problemorientierter Bewältigungsstrategien
 3. Personen lassen sich nicht von negativen Gedanken beunruhigen, sondern vertrauen auf ihre Fähigkeiten
 4. Positivere Bewertung der eigenen Handlungen im Anschluss
- In vielen Studien einer der besten Prädiktoren für eine resiliente Anpassung



Stressbewältigung

- ❖ **problemorientierte** Stressbewältigung (Ursachen angehen)
- ❖ **emotionsorientierte** Stressbewältigung (Abbau der körperlichen und emotionalen Stressreaktion)
- ❖ **vermeidende** Stressbewältigung (z.B. Ablenkung, Verdrängung, Suchtverhalten)

Situationsspezifisch sind verschiedene Bewältigungsstile adaptiv:

- Wenn Situationen *kontrollierbar* erscheinen
→ problemorientierte Stressbewältigung
- Wenn Situationen *unkontrollierbar* erscheinen
→ emotionsorientierte Stressbewältigung

IV. Forschungsstand: Von Risiko- über Schutz- zu Resilienzfaktoren



Weitere Resilienzfaktoren:

- ***Selbst- und Fremdwahrnehmung***: Fähigkeit zur differenzierten Wahrnehmung der eigenen Person und anderer Personen
- ***Selbststeuerungsfähigkeit***: Fähigkeit, eigene Handlungen, Reaktionen und Emotionen zielführend beeinflussen zu können
- ***Soziale Kompetenzen***: Fertigkeiten, um soziale Beziehungen funktional zu gestalten
- ***Problemlösefähigkeiten***: Notwendige Schritte zur Lösung eines Problems planen und durchführen zu können



I. Definition

II. Geschichte der Resilienzforschung

III. Salutogenese-Modell von Antonovsky

IV. Forschungsstand

a) Von Risiko- über Schutz- zu Resilienzfaktoren

b) Stabiles Persönlichkeitsmerkmal oder erlernbare Fähigkeit?

V. Fragen und Diskussion

IV. Forschungsstand: Stabiles Persönlichkeitsmerkmal oder erlernbare Fähigkeit?



Wir wissen heute:

- Resilienz ist keine stabile Persönlichkeitseigenschaft, sondern eine **Fähigkeit, die trainiert werden kann!**
- Resilienz ist kein stabiler Endzustand, sondern ein **dynamischer, andauernder (Anpassungs-)Prozess!**
- Resilienz hat verschiedene Formen: Resistenz, Regeneration, Rekonfiguration



„Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz. Damit ist keine angeborene Eigenschaft gemeint, sondern ein variabler und kontextabhängiger Prozess.“

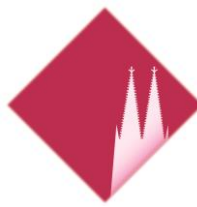
(Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2009, S. 9)



- I. Definition
- II. Geschichte der Resilienzforschung
- III. Salutogenese-Modell von Antonovsky
- IV. Forschungsstand
 - a) Von Risiko- über Schutz- zu Resilienzfaktoren
 - b) Stabiles Persönlichkeitsmerkmal oder erlernbare Fähigkeit?

V. Fragen und Diskussion





- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012): Fachheftreihe „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“, Band 43: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter – Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Köln: BzGA: 2012.
- Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001): Fachheftreihe „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“, Band 6: Was erhält Menschen gesund? – Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln: BzGA: 2001.
- Bühler, A. & Heppekausen, K. (2005): Fachheftreihe „Gesundheitsförderung konkret“, Band 6: Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Köln: BzGA: 2005.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2009): Resilienz. München: Reinhardt (UTB-Profil, 3290).
- Helmreich I. (2016) :Gestärkt aus der Krise. In "Ein Knacks im Leben. Wir scheitern ... und wie weiter?", Vögele Kultur Bulletin, Ausgabe 102/2016, Hrsg. Stiftung Charles und Agnes Vögele, Pfäffikon SZ.
- Helmreich I., Kunzler A., Lieb K. (2016) Schutzschild gegen Stress. Im OP 2016; 06(06): 270-274. doi: 10.1055/s-0042-113669.
- Helmreich I., Lieb K. (2015) Schutzmechanismen gegen Burnout und Depression. InFo Neurologie & Psychiatrie 17(2):52-62.
- Johnstone, M. (2015): Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst. München: Antje Kunstmann.
- Kalisch, R. (2017): Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. München: Berlin Verlag.
- Kunzler, A. Dr. Helmreich I. & Dr. Lieb, Prof. Klaus (2016): Zauberformel für die Seele. Im Rahmen von CNE (Certified Nursing Education), Georg Thieme Verlag.
- Masten, Ann S. (2016): Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie. Paderborn: Junfermann.
- <https://www.deutsche-rentenversicherung.de/cae/servlet/contentblob/232574/publicationFile/51584/entwoehnungsbehandlung.pdf> (Zugriff am 19.11.2018)
- <https://www.salus-kliniken.de/huerth-sucht/> (Zugriff am 19.11.2018)
- <http://www.resilienz-freiburg.de/index.php/was-ist-resilienz/resilienzfaktoren> (Zugriff am 19.11.2018)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!