

Was fördert Resilienz?

Ein paar Anregungen und Hinweise

Franz Liechti-Genge
www.colombe.ch

6.1.25

Resilienz

Die Fähigkeit, an den
«Widrigkeiten des Lebens zu
wachsen»

Resilienz etymologisch

von lateinisch resilire:

zurückspringen, abprallen, nicht anhaften

Resilienz Definition I

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

Fröhlich-Gildhoff / Rönna-Böse: Resilienz, S.9

Resilienz Definition II

«Das Konstrukt Resilienz ist ein dynamischer oder kompensatorischer Prozess positiver Anpassung bei ungünstigen Entwicklungsbedingungen und dem Auftreten von Belastungsfaktoren. Charakteristisch für Resilienz sind ausserdem ihre variable Grösse, das situationsspezifische Auftreten und die damit verbundene Multidimensionalität.»

Fröhlich-Gildhoff / Rönna-Böse: Resilienz, S.14

Rahmenmodell Resilienz

(nach Wustmann / Seiler, 2020)

- Stressor
- Umweltbedingungen:
Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- Transaktionaler Prozess zwischen Person und Umwelt
- Personale Ressourcen / Resilienzfaktoren
- Resilienzprozess und Anpassungsmechanismen
- Anpassung / Fehlanpassung

Resilienzfaktoren

- Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- Soziale Kompetenz
- Umgang mit Stress
- Problemlösefähigkeiten

Ein Lied

I have a dream...

(Abba)

I have a dream ...

Ich habe einen Traum

- Ziele haben
 - eine Vorstellung, wie ich leben will und kann
 - a **sense** of coherence (Salutogenese)
 - Orientierung
- Selbststeuerung

... a song to sing

ein Lied, das ich singe

- *konkrete* Ziele
 - *angemessene* Ziele
 - *erreichbare* Ziele

 - Fähigkeit, die Ziele zu adaptieren
 - den Fähigkeiten entsprechend
 - den Umständen entsprechend
 - dem Alter entsprechend
- Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Umgang mit Stress

... to help me cope with anything
das mir hilft, alles zu bestehen

Coping = Bewältigungsstrategie

aushalten statt verändern

→ Problemlösefähigkeit

... aus der christlichen Tradition

Gott, schenke mir Gelassenheit,
das hinzunehmen, was ich nicht ändern kann
Mut, das zu ändern, was ich ändern kann,
und Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr, 1943

... the wonder of a fairytale

die Wunder in Geschichten

- Geschichten ordnen den Lebenslauf
- Geschichten geben Halt
- Geschichten bieten Lösungen und Optionen
- Geschichten ermöglichen Identifikation
- Geschichten prägen die Kultur (Master-Stories)

... you can take the future du kannst die Zukunft meistern

- Selbstwirksamkeit einüben
- nicht ausgeliefert sein
- Vertrauen aufbauen (Spiritualität)
- Sinnhaftigkeit erkennen
- Mut

... even if you fail

auch wenn du scheiterst

- Resilienz darf nicht Perfektion sein
- Resilienz heisst: auch scheitern lernen
- Abgründe gehören zum Leben
- Umgang mit Schuld, Verlust, Kränkung
- Prophylaxe gegen Allmachtsphantasien und Optimierungswahn

→ Selbstwahrnehmung, Umgang mit Stress

... aus der christlichen Tradition

Du kannst nicht tiefer fallen
als nur in Gottes Hand
die er zum Heil uns allen
barmherzig ausgespannt.

Arno Pötsch, 1941

... I believe in angels

ich glaube an Engel

- Spiritualität als Ressource
- Erfahrungen in ein grösseres Ganzes einordnen können
- Umgang mit den «grossen Fragen»
- Kennen der «Master-Stories»
- Spiritualität ist Arbeit und Übung

Schwarzbrot-Spiritualität (Fulbert Steffensky)

... I'll cross the stream

ich überquere den Fluss

- Übergänge
 - Übergänge als besondere Herausforderungen
 - Übungsfelder für Resilienz
 - Übergänge wahrnehmen – gestalten – leben
- Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit,
Umgang mit Stress

... to help me through reality
um mir durch die Realität zu helfen

- Die Welt so sehen, wie sie ist
- keine «dis-counts» (Transaktionsanalyse)
- Desillusionierung

... kann auch eine spirituelle Übung sein

**... and my destination makes it worth
a while, pushing through the
darkness still another mile**

und mein Ziel entschädigt mich für
die Zeit, in der ich mich eine weitere
Meile durch die Dunkelheit hindurch
kämpfe

... and my destination makes it worth a while, pushing through the darkness still another mile

und mein Ziel entschädigt mich für die Zeit, in der ich mich eine weitere Meile durch die Dunkelheit hindurch kämpfe

- Reprise: Ziele haben
- Motivation: intrinsisch - extrinsisch
- Ziele «stossen» nicht nur sie «ziehen» auch
- vorwärts gehen
- «the way in is the way out»

... aus der christlichen Tradition

De noche iremos, de noche
que para encontrar la fuente,
sólo la sed nos alumbra.

*Des nachts werden wir ziehen,
um die Quelle zu finden.
Nur der Durst leuchtet uns*

Teresa von Avila

Reprise: Resilienz Definition

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

Fröhlich-Gildhoff / Rönna-Böse: Resilienz, S.9

Resilienz – sense of coherence

Das Kohärenzgefühl
nach Aaron Antonovsky (1923–1994) hat drei Aspekte:

- Die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen
– das Gefühl der Verstehbarkeit.
- Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können
– das Gefühl der Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit
- Das Gefühl von Bedeutsamkeit / Sinnhaftigkeit des Lebens

... so weit für heute abend ...

vielen Dank

ich freue mich auf das anschliessende
Gespräch