

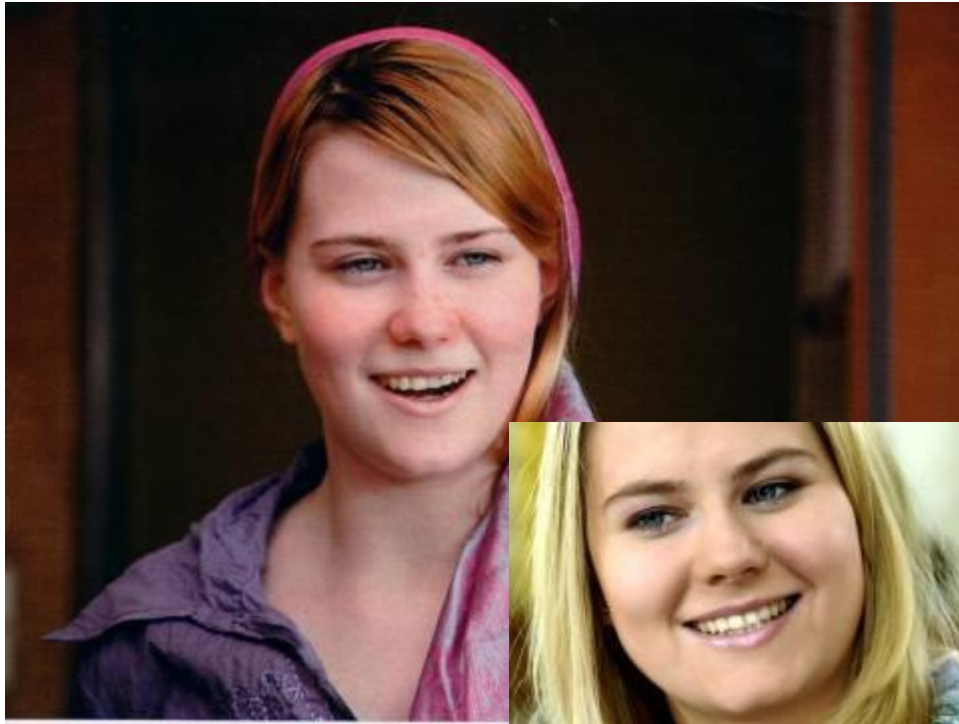


RESILIENZ

psychosoziale Faktoren und Persönlichkeitseigenschaften für eine erfolgreiche Lebensbewältigung

Prof. Dr. med. Samuel Pfeifer

Natascha Kampusch 2006



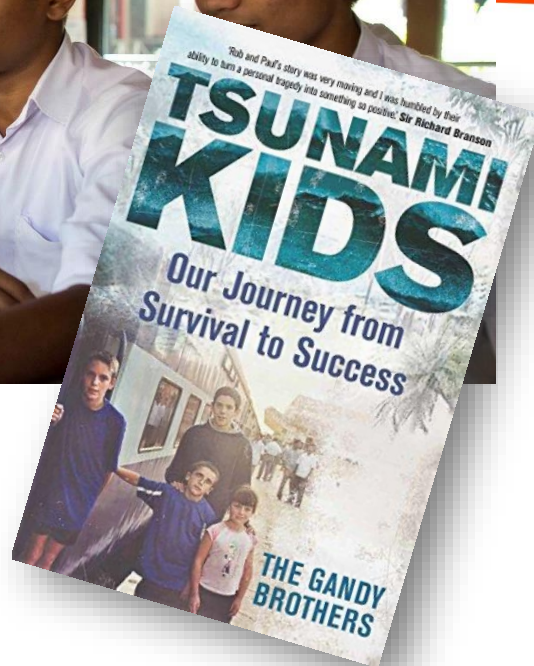
„Ja, also ich war nicht einsam, in meinem Herzen war meine Familie, und glückliche Erinnerungen waren immer bei mir und ich hab mir eines Tages geschworen, dass ich älter werde, stärker und kräftiger, um mich eines Tages befreien zu können, ich hab sozusagen mit meinem späteren Ich einen Pakt geschlossen, dass es kommen würde, und das kleine zwölfjährige Mädchen befreien.“ (aus dem ersten ORF-Interview)

3096 Tage gefangen hinter einer schalldichten Tresortür

Fallbeispiel «Tsunami Kids»



Rob und Paul Forkan
verloren ihre Eltern
beim Tsunami 2004



» <https://www.gandyslondon.com/our-journey>

«Wir möchten diejenigen Werte weiterführen,
die unser Eltern uns vermittelt haben.»

Hilfe für unterprivilegiert Kinder in Sri Lanka

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 / Seligman 2011)
- » 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.*

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

Emmy E. Werner et al. (2001). **Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery.** Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. Cornell University Press, Ithaca NY.

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

- » 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 interpersonellen Beziehungen*

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 selbst erzeugtes, soziales Netzwerk plus eine optimistische Grundhaltung.

Fallbeispiel: Heidi-Buch als Inspiration



- » Eine 48-jährige Frau erzählt von ihrer traumatischen Kindheit. „Ich hatte eine schwere Kindheit, die mich später geformt hat.“
- » Die schwer gestörte Mutter schlägt sie häufig, bestraft sie ungerecht; als 9-jährige muss sie schon auf die kleinen Geschwister aufpassen; in der Schule wird sie gehänselt (sprach Bauern-Dialekt); isoliert;
- » RESILIENZ – was hat ihr geholfen? – die ersten sieben Jahre bei den Grosseltern haben ihr gezeigt, dass es Menschen mit gutem Herz gibt. Unbeschwerte frühe Kindheit; sie las Heidi-Buch – im Schlaf „immer bei den Grosseltern“ (auch in der Fantasie); Dann kommen die Grosseltern dazu und versuchen, sie zu schützen;
- » Später wegen ihrer Intelligenz im Mittelpunkt; stärkte ihr Selbstwertgefühl;

4 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.

Personale Ressourcen

(nach Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse 2011)

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Wie gemein! Was geht im andern vor?

Selbststeuerung

Regulation von Gefühlen und Erregung – Aktivierung oder Beruhigung

Ruhig Blut!

Selbstwirksamkeit

Überzeugung, Anforderung bewältigen zu können

Das schaff ich!

Soziale Kompetenzen

Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konfliktlösung

Ich geh zu meinem Freund!

Umgang mit Stress

Eigene Kompetenzen aktivieren in der Situation

Eins nach dem andern!

Problemlösen

Analyse und Problembewältigung

Es muss was gemacht werden!

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.

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 ungewöhnlichen Lösungswegen oder von künstlerischem Ausdruck
Humor	in Form von Sarkasmus und Ironie als Methode der Distanzierung
Moral	in Form eines von den Eltern unabhängigen stabilen Wertesystems.

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.

Zwischenbilanz: Drei Ebenen

- *1. Temperaments-Disposition für Resilienz*
- *2. Soziokulturelle Faktoren für Resilienz*
- *3. Lernbare Verhaltensweisen für Resilienz*

Resilienz bei Erwachsenen



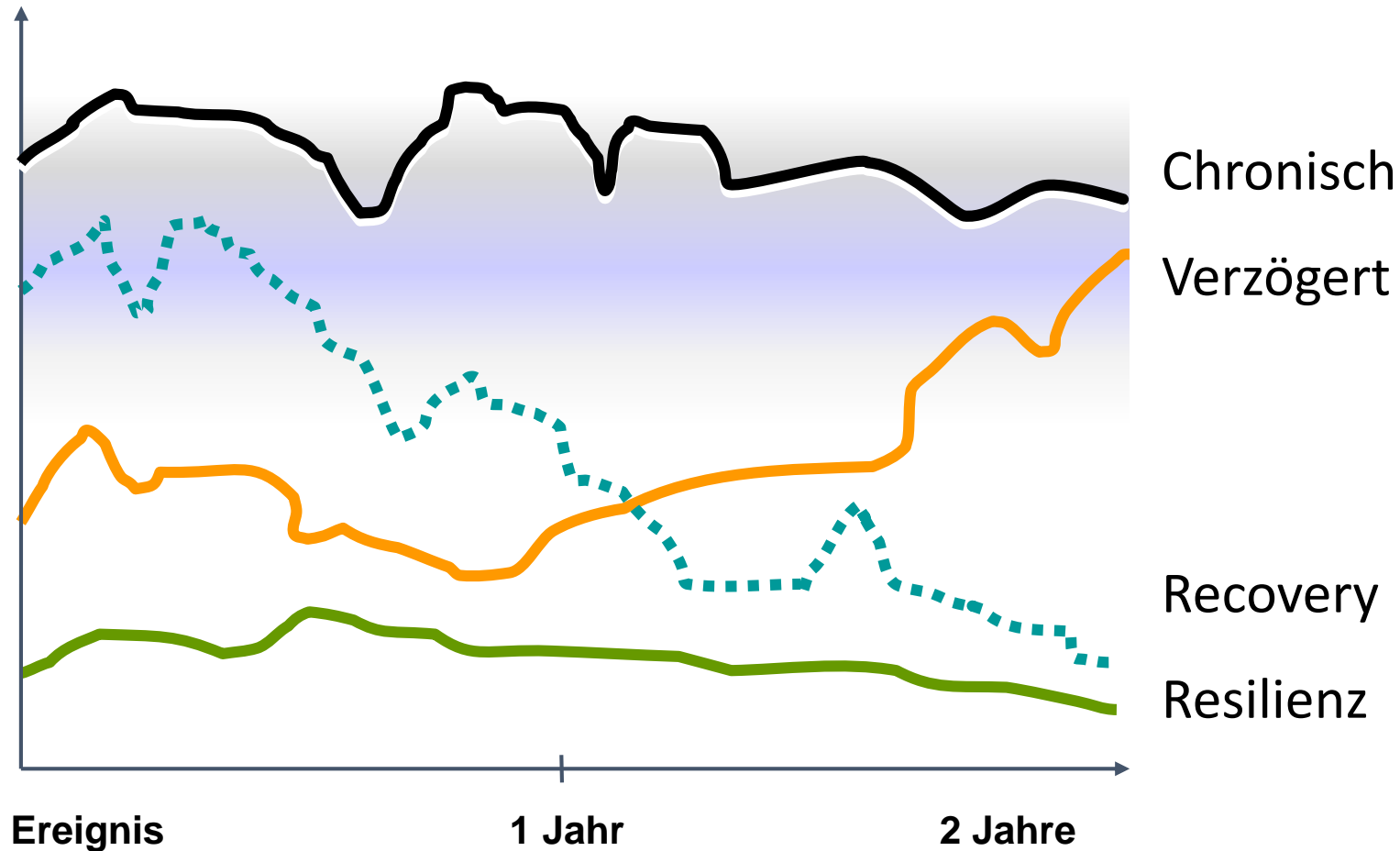
- » Die Katastrophe vom 11. September 2001 hat viele Forschungen zum Thema Resilienz gefördert.
- » Die grosse Frage:
Was hilft Menschen, mit Katastrophen und schweren Lebensereignissen umzugehen, ohne daran zu zerbrechen?
- » Überraschende Antworten

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 %.

Bonanno G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist 59:20-28.

Vier Muster der Verarbeitung



Bonanno G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist* 59:20-28.

Trauer ist vielfältig – Resilienz (Bonanno 2004)

- » Trauer ist nicht gleichzusetzen mit PTSD.
- » Ca. 50 % aller Hinterbliebenen zeigen nach einer angemessenen Zeit keine Trauersymptome mehr.
- » Dies bedeutet nicht, dass ihnen die verlorene Person nichts bedeutet hat – oft ist da auch die Dankbarkeit für die Zeit, die man mit der geliebten Person 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.

Bonanno G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist* 59:20-28.

Faktoren der Resilienz bei Erwachsenen

- » Hardiness – Widerstandsfähigkeit
 - *Lebenssinn; Glaube, die Umwelt beeinflussen zu können; aus schweren Erfahrungen lernen.*
- » Self-Enhancement – Selbstaufwertung / -bewusstsein
 - *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*

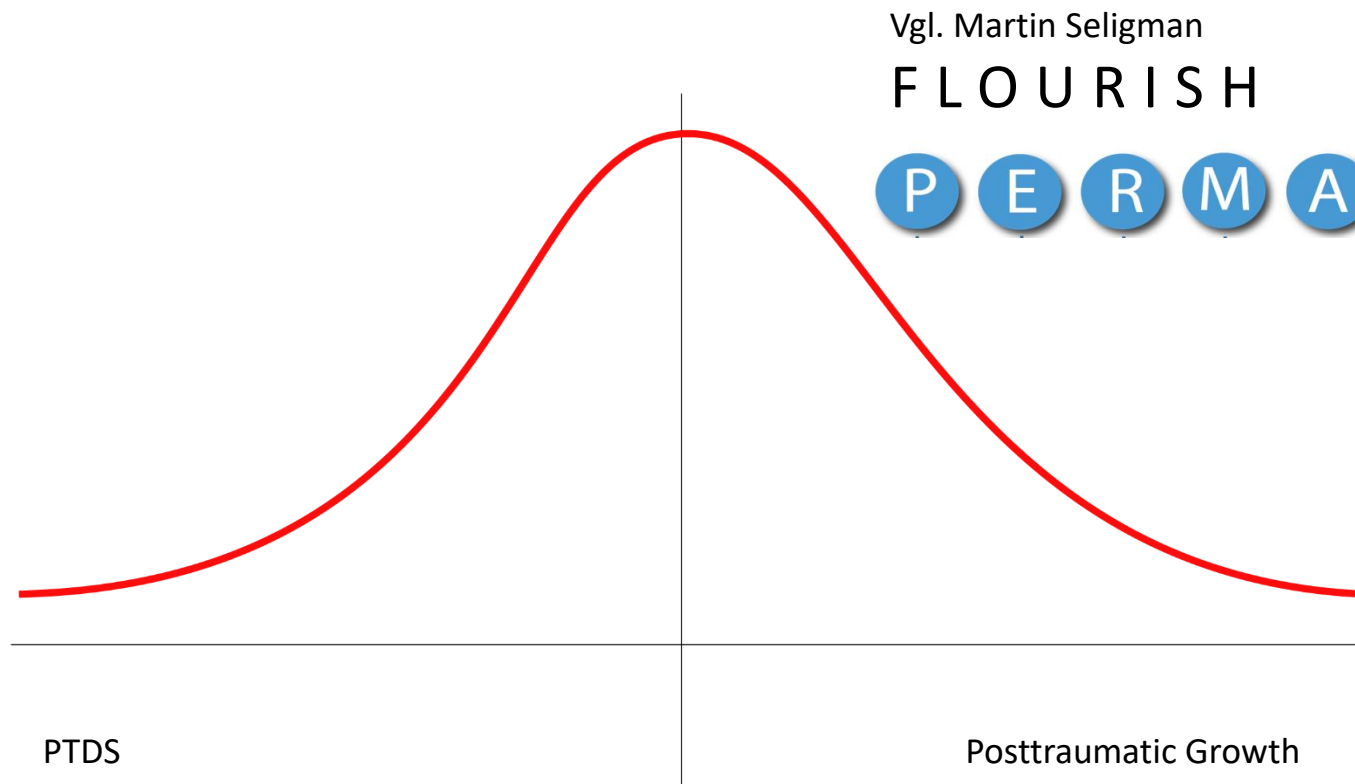
Bonanno G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist* 59:20-28.

Verletzlichkeit / Widerstandskraft

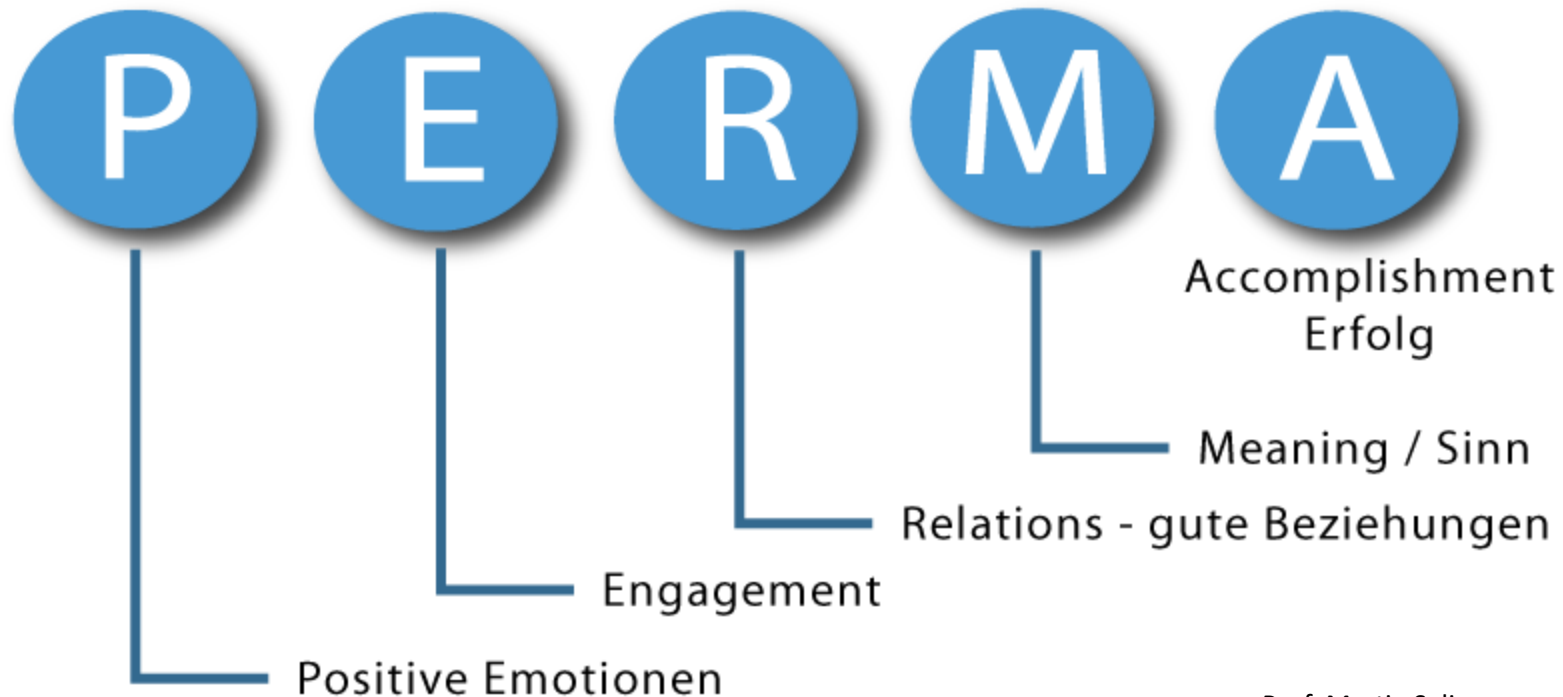
Verletzlichkeit	Widerstandskraft
Verwirrung	Integrität
Isolation	Gemeinschaft
Verzweiflung	Hoffnung
Hilflosigkeit	Bewusstes Handeln
Sinnlosigkeit	Sinn
Gleichgültigkeit	Engagement
Feigheit	Mut
Verbitterung	Dankbarkeit

Nach Griffiths 2013

Unterschiedliche Reaktionsweisen



Faktoren für ein glückliches Leben (Seligmann)



Prof. Martin Seligman

Post-traumatic Growth

Dieser relativ 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.*
- *Tiefere Spiritualität*
- *Mehr Wertschätzung persönlicher Beziehungen.*
- *Erhöhtes Selbstwertgefühl und Bewältigungsfähigkeit.*

Fallbeispiel Viktor Frankl (1905 – 1997)



- » Manuskript des Buches „Ärztliche Seelsorge“. Verloren im KZ, nur noch im Gedächtnis.
- » Während viele andere am Erlebten zerbrachen, blieb Frankl dabei: Es gilt, selbst in schwersten Umständen einen Sinn zu finden. „Trotzdem Ja zum Leben sagen – ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, so betitelte er das Buch, das er schon bald nach der Befreiung aus dem KZ verfasste. Überzeugt, «dass man dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen.»
- » Frankl hatte kein spirituelles „Erleuchtungserlebnis“ wie z.B. Paul Tournier, doch das Erleben im KZ prägte und bestätigte ihn in seinen frühen Grundsätzen, die auch durch eine starke Familie geprägt waren..

Fallbeispiel Steven Jobs /Apple (1955 – 2011)



- » Von einer jungen ledigen Mutter zur Adoption freigegeben
- » Von einem Ehepaar in einfachen Verhältnissen adoptiert.
- » Konnte aus Geldmangel nur 1 Jahr an ein College gehen, kein eigenes Zimmer, nur eine warme Mahlzeit pro Woche im Krishna Tempel auf der anderen Seite der Stadt.
- » Gibt die regulären Vorlesungen auf und besucht noch eine Grafik-Kurs, weil er gratis war.
- » Dies sei die Grundlage für die grafikorientierte Oberfläche des späteren Macs gewesen.

«You have to trust that the dots will somehow connect in the future. You have to trust in something, God, life, destiny, karma, whatever – because believing that the dots will connect down the road will give you the confidence to follow your heart, even if it leads you off the well-worn path – and that will make all the difference.»

M.A. Religion & Psychotherapie

AN DER EV. HOCHSCHULE TABOR IN MARBURG

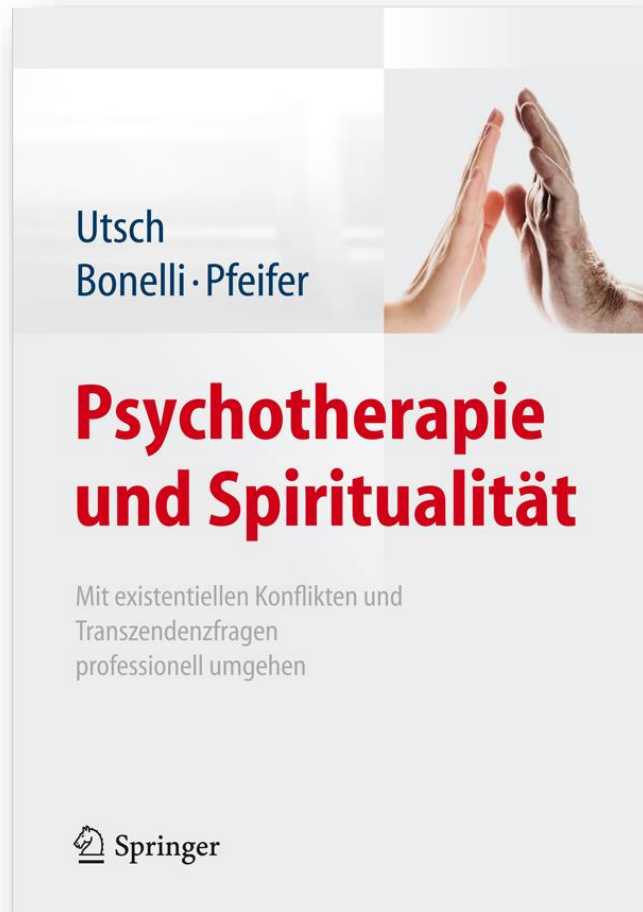


«Ich möchte das Spannungsfeld von Psychotherapie und Seelsorge besser verstehen!»

berufsbegleitend
auch einzelne Module

www.studium-religion-psychotherapie.de

Ein neuer Standardtext



» M. Utsch, R. Bonelli & S. Pfeifer (2014). *Psychotherapie und Spiritualität*. Springer-Verlag.

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.
- » Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse (2011). *Resilienz*. UTB Reinhardt Verlag, München und Basel.
- » Leppert K., Richter F. & Strauss B. (2013). Wie resilient ist die Resilienz? Für die Psychotherapie relevante Forschungsergebnisse. *Psychotherapie im Dialog* 1 /2013, S. 52-55.
- » 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.
- » 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.