

Resilienz verstehen – Verletzlichkeit anerkennen

Resilienz ist das Modewort der Stunde. Oft wird es mit «innere Stärke» oder «seelische Widerstandskraft» übersetzt – Eigenschaften, die wir zur Bewältigung von Lebensaufgaben brauchen und die in der Corona-Krise gerade besonders gefragt sind. Doch was genau ist Resilienz?

Wir alle kennen sie, die Geschichten von Menschen, die trotz existenzieller Krisen ihre Lebenskraft erhalten oder zurückgewonnen haben. Auch Personen mit einer Behinderung werden hier gerne angeführt. Samuel Koch zum Beispiel: Beim Versuch, in der TV-Sendung «Wetten, dass...» über ein fahrendes Auto zu springen, stürzte der junge Deutsche vor laufender Kamera schwer und zog sich eine Querschnittlähmung zu. Nach der Reha baute er sich eine zweite Karriere als Schauspieler und Buchautor auf. Über sein neues Leben sagt er: «Ich bin dankbar und glücklich.» Oder Malala Yousafzai, die sich in Pakistan öffentlich für Bildung einsetzte und der die Taliban in den Kopf schossen. Doch die junge Frau führte ihren Kampf für die Mädchen in ihrem Land unbeirrt fort und wurde 2014 die jüngste Friedensnobelpreisträgerin der Geschichte. Oder Nils Jent, der mit 19 Jahren einen Motorradunfall mit schwersten Verletzungen überlebte und heute blind, sprech- und körperlich schwer behindert als Professor an der Universität St. Gallen Diversity Management lehrt.

Resilienz als Anpassungsleistung

Auch im eigenen Umfeld finden sich Menschen, die trotz Erschütterungen psychisch gesund ge-

blieben sind, während andere auf eine ähnliche Situation mit Depression, Sucht oder posttraumatischen Belastungsstörungen reagierten. Erstere sind nicht etwa besonders abgestumpft (das gibt es auch, ist aber kein Zeichen von Resilienz). Sie fühlen nicht weniger Schmerz, und nach einem Verlust kann es ihnen genauso den Boden unter den Füßen wegziehen wie anderen auch. Es gelingt ihnen nur eher als anderen, das Erlebte zu verarbeiten und in ihr Leben zu integrieren. Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus der Physik, wo er die Eigenschaft von bestimmten Materialien bezeichnet, bei Verformungen nach diversen Anpassungsleistungen wieder die frühere Gestalt anzunehmen. Das erinnert entfernt an das oben beschriebene Wiederfinden des inneren Gleichgewichts.



Erfolgreich im Rollstuhl unterwegs: Buchautor und Schauspieler Samuel Koch.

(Das lateinische Wort *resilire* bedeutet so viel wie zurückspringen). Eine einheitliche Definition des Begriffs gibt es nicht. Übereinstimmend wird Resilienz beim Menschen aber als positives Gegenkonstrukt zur Vulnerabilität verstanden, also der genetisch und/oder biografisch erworbenen Verletzbarkeit.

Die starken Kinder von Kauai

Resilienz (genauer: das, was Resilienz ausmacht) benötigen wir aber nicht nur zur Bewältigung in Lebenskrisen. Auch sogenannte Entwicklungsaufgaben wie Wachstum, Pubertät, Ablösung von den Eltern, Eintritt ins Berufsleben, Alter usw. sind mit Risiken verbunden, zu deren Abwendung wir Resilienz brauchen. Das gleiche gilt für die Bewältigung zahlreicher Anforderungen im Alltag, insbesondere für den Umgang mit Stress und Angst.

Wissenschaftlich intensiv erforscht wird Resilienz seit den 1970er-Jahren. Als Pionierin gilt die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner. Sie begleitete mit ihrem Team über drei Jahrzehnte die Entwicklung von 700 Kindern auf der Hawaii-Insel Kauai. Ihre 1977 veröffentlichte Studie zeigte, dass sich Kinder, die biologischen/medizinischen und sozialen



Corona macht bewusst, wie verletzlich Menschen sind – und wie anpassungsfähig.

Risiken (etwa Komplikationen bei der Geburt, Armut, Hunger, Vernachlässigung, Gewalt) ausgesetzt sind, im Durchschnitt schlechter entwickeln als Kinder ohne solche Risikofaktoren. Sie sind häufiger delinquent, alkoholabhängig, psychisch und körperlich weniger gesund und später beruflich weniger erfolgreich.

Das meistbeachtete Ergebnis der Studie jedoch war, dass etwa ein Drittel dieser Kinder sich trotz zahlreicher Risikofaktoren (sehr) positiv entwickelt hatten. Sie mussten etwas in ihrem «Lebensrucksack» haben, das sie ausreichend vor Krankheit und Absturz schützte – und es musste etwas sein, worauf die anderen Kinder nicht oder nicht in genügendem Mass zurückgreifen konnten.

Perspektivenwechsel

Grosse Beachtung fand auch eine Studie des israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky über die Gesundheit von Frauen, die die Haft in einem Konzentrationslager überlebt hatten. Obwohl sie unvorstellbare Qualen erlitten hatten, erwies sich später ein Teil dieser Frauen als psychisch und körperlich gesund. Folglich muss es Faktoren geben, die auch unter prekärsten Umständen gesundheitserhaltend wirken. Ausgehend von diesem Gedanken, entwickelte Antonovsky in den 1980er Jahren das Modell der Salutogenese. Anders als die Medizin, die die Entstehung von gesundheitlichen Störungen erforscht (Pathogenese), fragt die Salutogenese danach, was Menschen gesund erhält.

Als besonders wirksamer Schutzfaktor erwies sich das sogenannte Kohärenzgefühl (kohärent = zusammenhängend, logisch, schlüssig). Es besteht aus drei Komponenten:

- **Verstehbarkeit:** das Gefühl, Ereignisse und Situationen verstehen zu können,
- **Handhabbarkeit:** das Gefühl, auch schwierige Situationen bewältigen zu können und ihnen nicht ohnmächtig ausgeliefert zu sein,
- **Sinnhaftigkeit:** das Gefühl, dass das, was ich tue oder erlebe, einen Sinn hat (Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit, auch Glaube).

Die Salutogenese beeinflusste die Resilienzforschung; beiden Modellen gemeinsam ist, dass der Fokus

von einer an Defiziten und Mängeln orientierten Sichtweise zur Orientierung an Ressourcen verschoben wird. Dieser Perspektivenwechsel führte zu einer Flut von neuen Studien, die ihrerseits neue, vielversprechende Handlungsansätze zur Folge hatten, nicht zuletzt in der Förderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Behinderungen.

Schutzfaktoren, Kompetenzen und Ressourcen

Während die Salutogenese gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und Verhältnisse im Blick hat, stehen bei der Resilienz Prozesse der Anpassung und Bewältigung im Zentrum. Die Forschung hat gezeigt, dass bei diesen Prozessen ganz bestimmte Fähigkeiten (Kompetenzen) aktiviert werden. Das setzt voraus, dass der betreffende Mensch diese Kompetenzen entwickeln kann. Besonders grossen Einfluss auf die Bildung von Resilienz haben offenbar verlässliche Beziehungen. Tatsächlich hatten die «starken Kinder von Kauai» zumindest einen Menschen in ihrem Leben, der stets zu ihnen hielt. Ein Elternteil, eine Leh-

rerin, ein Bruder oder eine Schwester stand ihnen zur Seite, förderte sie, liess sie spüren, dass sie etwas wert sind. Unter dieser Voraussetzung konnten sie ausreichend jene Fähigkeiten entwickeln, die Resilienz ausmachen.

Resilienz als Entwicklungsaufgabe

Resilienz ist also keine feste Eigenschaft, sondern speist sich aus verschiedenen Quellen (Ressourcen). Dabei gilt es zu unterscheiden zwischen personalen (= in der Person angelegten) Ressourcen und sozial vermittelten (= von aussen kommenden) Ressourcen.

Die folgenden sechs personalen Resilienz-Faktoren haben sich in vielen Studien als wirksam für die Entwicklung von Resilienz erwiesen:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Kompetenz
- Selbstregulation
- Problemlösefähigkeiten
- Aktive Bewältigungskompetenzen

Alle Menschen entwickeln mit der Zeit ein gewisses Mass an Resilienz, sonst würden sie nicht überleben. Aber auch unter idealen Voraussetzungen ist Resilienz nicht beliebig förderbar, denn Menschen sind «von Natur aus» nicht alle gleich belastbar. Kinder mit bestimmten Behinderungen zum Beispiel sind

bei Alltagsaktivitäten und Problemlösungen oft auf Unterstützung angewiesen und deshalb auch verletzlicher. (Siehe Seite 8.)

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass Menschen objektive Stresssituationen sehr unterschiedlich empfinden: Was den einen aus der Fassung bringt, nimmt ein anderer gelassen oder sogar als willkommene Herausforderung.

Damit sich die von der Wissenschaft identifizierten Resilienz-Faktoren entwickeln können, braucht es neben bestimmten (zum Teil auch genetisch bedingten) Merkmalen der Person auch externe Ressourcen. Diese umfassen die Erfüllung der Grundbedürfnisse wie Nahrung, Schlaf, Sicherheit, Geborgenheit und Liebe sowie generell eine anregende, wertschätzende und dadurch entwicklungsfördernde Umgebung.

Kein Allheilmittel

Das Resilienz-Modell hat viele Anhänger gefunden und wird mittlerweile sehr beliebig verwendet. Seit Ausbruch der Corona-Pandemie hat der Hype nochmals zugenommen. Im Netz werden «Superkräfte» durch Resilienz-Coaching versprochen und es wird von «unverwundbaren Stehauf-Männchen» geschwärmt. Der Wildwuchs scheint jenen Forschern rechtzugeben, die den Boom schon vor Corona kritisch gesehen haben. Der lockere Umgang habe «mit dazu geführt, dass der Begriff fast bedeutungslos und zu einem entwerteten Modebegriff geworden ist und dass eine Fülle von Interventionsangeboten entstanden ist, die glauben machen, es sei ganz leicht, Heranwachsenden den richtigen



Die Basis für Resilienz wird in der frühen Kindheit gelegt.

Weg zu weisen», bedauert etwa die Schweizer Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm in einem Beitrag über verletzte Kinder.¹⁾

Resilienz braucht Ressourcen

Die Verletzlichkeit verschwindet aber nicht einfach mit der Förderung von Resilienzfaktoren, weder bei Kindern noch bei Erwachsenen. Dies ruft uns die Corona-Pandemie gerade überdeutlich in Erinnerung: Viele Menschen und die Gesellschaft als Ganzes tut sich auch deshalb so schwer mit dem neuen Alltag, weil bei uns niemand je eine vergleichbare Situation erlebt hat. Es fehlt das nötige Erfahrungswissen, wie mit den Einschränkungen und den vielen Unsicherheiten am besten umzugehen ist. Das ist ein Lernprozess und für uns eine Konfrontation mit einer Wirklichkeit, die für viele Menschen in anderen Teilen der Welt Alltag ist.

Auch hier zeigt Corona, wie wichtig beim Umgang mit Belastungen neben persönlicher Resilienz externe Ressourcen sind, allem voran Geld, Zugang zur Gesundheitsversorgung, kreative Vorbilder, tragfähige soziale Netze und Solidarität. Auf sich allein gestellt, hält den Belastungen dieser Welt niemand stand.

Angie Hagmann

Quellen / mehr erfahren:

1) Margrit Stamm, Isabelle Halberkann: Resilienz – Kritik eines populären Konzepts, in: Andresen G., Koch C., König J. (Hrsg.): Vulnerable Kinder. Springer, Wiesbaden 2015 (64-67)
Opp G., Fingerle M., Suess G. (Hrsg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz.

Resilienzfaktoren auf der persönlichen Ebene



- Entwicklungsaufgaben • Aktuelle Anforderungen • Krisen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Eigene Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken wahrnehmen und auch zu sich selbst «in Beziehung treten» können (Wer bin ich?); Gefühle anderer Personen wahrnehmen und «richtig» einschätzen; die Perspektive wechseln können.

Selbstwirksamkeit

Darauf vertrauen, dass man Schwierigkeiten mit den eigenen Fähigkeiten überwinden und Ziele erreichen kann; die Erwartung, durch eigenes Handeln etwas bewirken/verändern zu können.

Soziale Kompetenz

Soziale Situationen mit anderen einschätzen können und sich angemessen verhalten, sich in andere einfühlen und sich selbst behaupten, Konflikte ansprechen und gewaltfrei lösen können. Aktiv auf andere zugehen können, die Kommunikation aufrechterhalten oder angemessen beenden. Sich Unterstützung holen.

Selbstregulation

Gefühle und Spannungszustände herstellen und aufrechterhalten und deren Intensität und Dauer selbstständig beeinflussen bzw. kontrollieren können. Wissen, wie man sich selbst beruhigen kann und welche alternativen Handlungen wirkungsvoll sind.

Problemlösefähigkeiten

Unbekannte Sachverhalte gedanklich richtig erfassen und Hindernisse mit den aktuell verfügbaren Ressourcen (eigenes Wissen, Hilfsmittel...) überwinden können. Problemlösefähigkeiten erwirbt man oft mit der Methode Versuch und Irrtum.

Aktive Bewältigungskompetenzen

Stressauslösende Situationen angemessen einschätzen und aktiv darauf zugehen. Wissen, was mir in kritischen Situationen am besten hilft. Dies erfordert eine gute Kenntnis der eigenen Belastbarkeit, Kompetenzen und Grenzen und die Fähigkeit, bei Bedarf Unterstützung zu suchen.