

Was stark und widerstandsfähig macht

Resilienz fördernde Lebensführung

Diane Lange

Resilienz I

- viele haben gelernt, dass Stress schädlich und daher zu meiden ist
- aber: Menschen, die im Leben schwierige Situationen erlebt und bewältigt haben, weisen
 - höheres Wohlbefinden
 - bessere psychische Gesundheit auf
- Resilienz „wächst erst an den giftigen Attacken des Lebens!“
(Berndt, 2013)
- entscheidend: nicht in den negativen Gefühlen von Angst und Hilflosigkeit stecken bleiben
- daher ist es sinnvoll, Resilienz zu trainieren

Resilienz I



Resilienz II



Resilienz II



Optimismus I

- „Comprehensive Soldier Fitness“
- „Learned Optimism“
- Schlüssel zur Resilienz = Optimismus

Optimismus II

- Faktor, der deutlich mit Resilienz assoziiert ist
- Zukunftsorientierte Haltung, die Hoffnung und Vertrauen beinhaltet, dass die Dinge gut ausgehen
- Resiliente Optimisten ignorieren selten problemrelevante negative Informationen; “realistic optimism“ (Reivich & Shatté)
- sie haften jedoch nicht am Negativen, widmen sich stattdessen jenen Aufgaben, die bewältigbar sind

Optimismus III

Optimismus ...

- weist günstige Auswirkungen auf körperliches und psychisches Wohlbefinden auf
 - an unterschiedlichen Populationen nachgewiesen
 - Verbesserung der Immunabwehr
 - Positivere Verläufe bei schweren oder chronischen Erkrankungen (Herztransplantationen, Bypass-OPs, kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebs)
 - Seltener Entwicklung von PTBS oder Depression als Folge von Kriegserlebnissen
- schützt vor negativen Effekten von Stress
- positive Gefühle insgesamt begünstigen Ausbildung persönlicher Ressourcen, steigern Resilienz
 - Broaden-and Build-Theorie (Fredrickson)

Förderung von Optimismus I

- *"To hunt the good stuff"*
 - Positivtagebuch mit mind. 3 Einträgen pro Tag
 - Wahrnehmung für positive Ereignisse schärfen
 - den Tag positiv mit den Einträgen beenden
- **Auskosten** → positive Erfahrungen verlängern oder vertiefen
 - Imagination der Ereignisse, um Gefühl zu stärken
 - positiver Start am nächsten Morgen: Tagebucheinträge vom Vorabend lesen

Förderung von Optimismus II

- Orientierung auf eigene Stärken
 - Stärken und Tugenden sind entscheidend beim Aufbau von Resilienz
 - „*Du bist toll*“-Übung
 - „Signatur-Stärken“ (Seligman, 2002)
 - die 5 ausgeprägtesten Stärken ermitteln
 - mittels VIA-IS oder www.authentichappiness.org
 - je eine dieser Stärken eine Woche lang auf neue Art praktizieren
 - trainiert auch kognitiv-emotionale Flexibilität
 - Handeln wird als bedeutsamer erlebt

Resilienz

- Optimismus
- **Bedeutung und Sinn finden**
- Kognitiv-emotionale Flexibilität
- Emotionssteuerung
- Soziale Unterstützung

Bedeutung und Sinn

- grundlegendes Bedürfnis nach Sinn; *Wille zum Sinn*
(Viktor Frankl)
 - tief sitzendes Ringen und Streben nach einer höheren Bedeutung unserer Existenz
 - einen sinnbestimmten Lebensweg einzuschlagen, der uns in Kontakt mit etwas Größerem im Weltganzen bringt, kann Resilienz steigern
- Sinnerosion in unserer heutigen Zeit
 - übermäßige Fokussierung auf das Selbst
 - Schwinden des Gemeinnsinns
 - Verebben der Orientierung an einer höheren Bedeutung, die über die eigene Existenz hinausgeht

Sinnbestimmter Lebensweg

→ gezielte Verbesserung von Stärken, die mit Menschlichkeit und Transzendenz zusammenhängen (Frank, 2010)

- Dankbarkeit
- Freundlichkeit; Großzügigkeit
- Vergeben / Verzeihen

Dankbarkeit

- „other-praising emotion“ (Jonathan Haidt)
 - beinhaltet deutlich anderes Gefühlserleben als Freude
 - erhebendes Gefühl angesichts großzügigen Verhaltens anderer
 - motiviert zu prosozialem Handeln
- Dankbarkeitstagebuch: *Wofür kann ich heute dankbar sein?*
- nach Lebensereignis suchen, bei dem man sich dankbar an Mitmenschen erinnert
 - Dankbarkeitsbrief schreiben
 - Brief persönlich übergeben oder
 - Brief als vorbereitende Reflexion für ein persönliches Gespräch mit der Person nutzen

Freundlichkeit

- Hilfsbereitschaft, Güte und Großzügigkeit praktizieren, persönliche Zeit verschenken (vgl. Lyubomirsky et al., 2005)
 - in der Familie
 - bei Freunden
 - in Gemeinschaften oder Nachbarschaft
- Wohlbefinden, Resilienz, Selbstwert & Zugehörigkeitsgefühl ↑
- cave: richtige „Dosierung“ wählen

Vergeben / Verzeihen

- „Feststecken“ in negativen Gefühlen wie Ärger, Hass, Verbitterung → Resilienz ↓
- Distanzierung, Vergeben, Verzeihen sind wichtig für unser Wohlbefinden
 - Optimismus, Energie & Mitgefühl ↑; Schmerzen, Depressivität & Wut ↓
- **wichtig: vergebend *handeln*** (schon Imagination einer entsprechenden Hdl. wirkt stressmindernd)
- Verzeihen = Geschenk an sich selbst
- Verzeihensbrief an den Verursacher schreiben (nicht versenden, nur für die eigene Verarbeitung)
- Achtsamkeitsübungen zum Loslassen der negativen Gefühle

Der Widrigkeit neue Bedeutung verleihen I

„Hat man sein ‚Warum?‘ des Lebens, so verträgt man sich
mit fast jedem ‚Wie?‘ “ Nietzsche

- eindrucksvolle Beispiele für diesen Resilienzfaktor:

Viktor Frankl

Nelson Mandela

- Sinn und Bedeutung, die wir Widrigkeiten oder gar Traumata zuschreiben
 - können uns Stärke und Mut verleihen
 - stellt wichtige Komponente von Resilienz dar
- "*tragic optimism*" (Frankl): Fähigkeit, eine Bedeutung aus der Not zu extrahieren

Der Widrigkeit neue Bedeutung verleihen II

"tragic optimism" = mehrschrittiger Prozess (z.B. White, 2008)

- victim → survivor: manche quittieren Opferrolle, werden zu Überlebenden; fokussieren mehr auf das,
 - was sie gewonnen haben
 - was sie gelernt haben
- einige entwickeln sich noch weiter zum "super-survivor", erkennen die politische oder religiöse Dimension ihres Unglücks und dienen der Allgemeinheit
 - anderen Betroffenen helfen, gütiges Handeln, Mitarbeit in Peer-Support-Gruppen => der Überlebende fühlt sich weniger als Opfer
- Entwicklung ist durch kognitive und emotionale Flexibilität gekennzeichnet

Resilienz

- Optimismus
- Bedeutung und Sinn finden
- **Kognitiv-emotionale Flexibilität**
- Emotionssteuerung
- Soziale Unterstützung

Kognitive und emotionale Flexibilität

- Akzeptanz
- Kognitive Neubewertung

Akzeptanz

- heißt ...
 - die Fakten anerkennen
 - aktuelles Erleben zulassen und annehmen
- Ausgangspunkt, um problemorientiert und zielgerichtet handeln zu können
- stellt ein Schlüsselement der Fähigkeit dar, hochgradig belastende Situationen zu ertragen
- ist verbunden mit besserer psychischer und körperlicher Gesundheit
 - z.B. bei 9/11-Opfern: hohe Akzeptanz war mit geringeren PTBS-Symptomen assoziiert (Silver et al., 2002)

Training von Akzeptanz

- Erlernen von Achtsamkeit bedeutsam
- Übung zu *radikaler Akzeptanz* (Linehan, 1996)
- dem inneren Erleben mit Mitgefühl und Freundlichkeit begegnen (Thich Nhat Hanh, 2007)

Kognitive Neubewertung

- für eine (neutrale o.) negative Situation eine alternative positive Bedeutung finden
- Prozess
 - des Reframings von Negativem,
 - der Suche nach Chancen inmitten der belastenden Situation oder
 - der Sinnfindung
- Neubewertung traumatischer Erfahrung
 - einige berichten, das Trauma habe sie Neues gelehrt
 - nicht selten hohes Maß an Dankbarkeit; Erfahrung, dass das Leben kostbar ist
- Neubewertung von Scheitern: ME beinhaltet wichtige Informationen, ermöglicht Weiterentwicklung
 - *Es zählt nicht, wie oft du gefallen, sondern wie oft du aufgestanden bist.*

Übungen zur Neubewertung

- eigenständiges Hinterfragen
 - Wie sonst kann ich über die Situation denken?
 - Wie würde jemand anderes darüber denken?
 - Wie ist die Situation für die anderen Beteiligten?
- *transformational coping* (Maddi & Khosbaba, 2005)
 1. Vollständige Beschreibung der Situation
 2. Wie könnte die Situation schlechter ausfallen?
 3. Wie könnte die Situation besser ausfallen?
 4. Entwickle eine Geschichte zur schlechten Version.
 5. Entwickle eine Geschichte zur guten Version.
 6. Was kannst du tun, eine bessere Version zu schaffen und die Wahrscheinlichkeit für die schlechtere zu reduzieren?
 7. Relativiere die Situation, rücke sie in die Perspektive.

Resilienz

- Optimismus
- Bedeutung und Sinn finden
- Kognitiv-emotionale Flexibilität
- **Emotionssteuerung**
- Soziale Unterstützung

Emotionssteuerung

- Expressives Schreiben
- Angstbewältigung
- Achtsamkeit

Expressives Schreiben

- Ansatz von Pennebaker (1990)
 - genaues Betrachten der persönlichen Erlebnisse
 - Nachspüren, was berührt hat
- regt starkes kognitiv-affektives Involviertsein bei Auseinandersetzungen mit Problemen an
- Ziele:
 - Gefühle ausdifferenzieren, ordnen
 - sich entlasten
 - Wirksamkeit belegt (z.B. Metaanalyse von Smyth, 1998)
 - Trauer und Depression
 - lebensbedrohlichen Erkrankungen
 - schweren Traumata (vergleichsweise längere Verarbeitungszeit)

Angstbewältigung

„I learned that courage was not the absence of fear, but the triumph over it. The brave man is not he who does not feel afraid, but he who conquers that fear“

Nelson Mandela, 1995

- Angst ist allgegenwärtig
- kann sich durch Vermeidung schnell zu einem *nicht resilienten* Gefühl entwickeln
- resiliente Personen zeichnen sich oft dadurch aus, dass sie sich ihrer Angst stellen
- Neubewertung von Angst als
 - Katalysator für Weiterentwicklung
 - Plattform, um Mut, Selbstwirksamkeit und –wertgefühl zu fördern
- sich motivierende Ziele (*Annäherungs~*) stecken
- mit Bildern / Metaphern arbeiten
- ggf. Unterstützung einholen
 - von Freunden; mit Gleichgesinnten gemeinsam trainieren
 - spirituelle Unterstützung

Achtsamkeit / *mindfulness*

- Form der Aufmerksamkeit
 - *absichtsvoll*,
 - bezieht sich auf den *gegenwärtigen Moment*
 - *nicht wertend* (Kabat-Zinn, 1990)
- regelmäßiges Praktizieren von Achtsamkeit
 - Abbau von Stressreaktionen (z.B. Cortisol ↓, Blutdruck ↓)
 - Steigerung von positivem Erleben
- z.B. Basisübung in MBSR => *Body Scan*
 - systematisch mit Aufmerksamkeit durch den Körper zu wandern
 - im Liegen; zunächst Konzentration auf die Atmung legen
 - dann Aufmerksamkeit zum großen Zeh des li. Fußes usw.
 - alle Empfindungen genau wahrnehmen

Resilienz

- Optimismus
- Bedeutung und Sinn finden
- Kognitiv-emotionale Flexibilität
- Emotionssteuerung
- **Soziale Unterstützung**

Soziale Unterstützung

- Menschen = soziale Spezies
- *soziale Unterstützung* (SU) verknüpft mit
 - positiver körperlicher und psychischer Gesundheit
 - höherer Resilienz
- sogar bei starker Belastung: Personen mit hohem Ausmaß an SU weisen ausgeprägtere Resilienz auf
 - z.B. Irak-/Afghanistan-Veteranen (Pietrzak et al., 2010)
- soziale Unterstützung zu geben ggf. noch wirksamerer Schutzfaktor (z.B. Brown et al., 2003)

Soziale Unterstützung auf- & ausbauen I

- Analyse des sozialen Netzes
 - alle wichtigen Kontakte auflisten
 - Kontakthäufigkeit
 - Grad der Nähe
 - Problembelastetheit der Beziehung
- Fragen zur Klärung des sozialen Netzes
 - Auf wen kann ich zählen, mir zu helfen, wenn Trennung oder Verlust erfolgen?
 - Auf wen kann ich zählen, mir bei Verlust des Arbeitsplatzes zu helfen?
 - Welches meiner Familienmitglieder / welcher Freund hört mir zu und versteht mich?
 - Habe ich Probleme, die ich nicht mit Freunden / Familienangehörigen besprechen kann?
 - ...

Soziale Unterstützung auf- & ausbauen II

- Kontakte herstellen und / oder vertiefen
- sich für andere Menschen interessieren
- soziale Fertigkeiten verbessern
- anderen helfen, denen es nicht gut geht
- an Gruppen teilnehmen
 - Selbsthilfegruppen, Sport, Kurse, Gemeindegarbeit, soziale / politische Organisationen

Bindung und Resilienz I

- besonders wichtig für Resilienz ist mindestens eine tragende Bindungsbeziehung (Werner, 1992; Bender & Lösel, 1997)
- Bindung = biologisches Grundbedürfnis, um Überleben des Säuglings zu sichern (Bowlby, 1969)
- 2 komplementäre Verhaltenssysteme
 - Bindungssystem beim Kind
 - Fürsorgesystem bei der Bezugsperson
- **Bindungssystem** wird aktiviert, wenn Sicherheitsbedürfnis des Säuglings bedroht ist
- **Fürsorgesystem** ist darauf ausgerichtet, durch geeignetes Verhalten die kindlichen Bedürfnisse nach Nähe und Sicherheit zu befriedigen

Bindung und Resilienz II

- Elterliches Fürsorgesystem stellt Möglichkeit dar, die Resilienz der nächsten Generation zu fördern
- Konzept der **Feinfühligkeit** (Ainsworth) von großer Bedeutung
 - sensitiv auf kindliche Signale eingehen
 - Ko-Regulation: Kind in seiner Affektregulation unterstützen
 - entsprechend dem Entwicklungsstand
 - Bedürfnisbefriedigung sukzessive aufschieben
 - Kind in seiner **Selbstständigkeit** fördern; **Balance** aus Schutz und Fordern
- Überzogener Schutz: *Helikopter-Eltern*
 - Resilienzentwicklung eingeschränkt
 - Kinder entwickeln vermehrte Hilflosigkeit und Ansprüchlichkeit anstatt Wirkmächtigkeit

Kritik

- bislang kaum evidenzbasierte Programme zur Förderung von Resilienz
- Diskrepanz zwischen Stand der Forschung bzgl. Prädiktoren und Angebot an prophylaktischen Programmen
- Evaluationsstudien
 - Vorsicht: Zirkelschlüsse
 - Wahl der abhängigen Variable
 - teils Messung von „Resilienz“ ohne Vorliegen von Stressoren

take-home message

- Resilienz heißt v.a. ...
 - nicht in negativen Gefühlen gefangen zu bleiben
 - positive Gefühle fördern
 - sich Ängsten stellen
 - flexibel auf belastende Ereignisse zu reagieren
- Förderung von Resilienz
 - mit 1-2 Bereichen beginnen
 - Resilienzmerkmale hängen eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig positiv
 - wir können nicht immer und überall resilient sein
 - Toleranz für Rückschläge zeigen, denn ...
 - Fehler stellen eine günstige Gelegenheit zur Neubewertung und Nachjustierung dar

„I’ve missed over 9.000 shots in my career. I’ve lost almost 300 games. 26 time I’ve been trusted to take the game-winning shot and missed.

I’ve failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.“

Michael Jordan, NBA World Champion.