Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 83 (2012)

Heft: 6: Glück : wie das Leben gelingt

Artikel: Resilienz - Widerstandsfähigkeit in Krisen : die Kunst, die Opferrolle zu verlassen

Autor: Nicole, Anne-Marie

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-803781

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Resilienz – Widerstandsfähigkeit in Krisen

Die Kunst, die Opferrolle zu verlassen

Resilienz beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz körperlicher und seelischer Verletzungen und trotz schwieriger Lebensumstände positiv zu entwickeln. Resilienz lässt zwar auf ein besseres Leben hoffen. Eine Patentlösung ist sie aber nicht.

Von Anne-Marie Nicole

Die Berichte über leidvolle Lebenswege nehmen in den Regalen der Buchläden immer mehr Platz ein, und Fernsehsendungen mit Erfahrungsberichten von durchlebten Tragödien werden immer häufiger. Auch wenn diese Tendenz zur Medialisierung des Privatlebens eine Modeerscheinung ist, kann das Schreiben oder Erzählen doch eine echte therapeutische Wirkung entfalten, indem es Menschen hilft, nach einem belastenden Ereignis auf Distanz zu gehen und sich neu aufzubauen. Die repräsentativste unter den resilienten Persönlichkeiten ist sicherlich Martin Gray, der im Schreiben die Kraft für den Kampf gegen die Krise geschöpft hat. Im 1971 erschienenen autobiografischen Buch mit dem Titel «Au nom de tous les miens» («Im Namen der Meinigen»), das Millionen gelesen haben, erzählt er vom Verschwinden seiner Eltern und seiner beiden Brüder in den Konzentrationslagern der Nationalsozialisten und vom Verlust seiner Ehefrau und seiner vier Kinder, die 1970 in einem Brand ihres Hauses in Südfrankreich ums Leben kamen. In einem weiteren Werk, «Vivre debout» (etwa: «Aufrecht leben»), das er zwanzig Jahre später schrieb, erzählt er, wie es möglich ist, in sich selbst die Kraft zu schöpfen, weiterhin aufrecht zu leben, auch wenn alles um einen herum zusammenbricht. Denn es stellt sich ja diese Frage: Wie kann man erklären, dass bestimmte Personen die schlimmsten Tragödien überstehen – mehrere Todesfälle im engsten Familienkreis, schwere Krankheiten, Scheidung, Krieg, Gewalt –, während andere einfach nicht in der Lage sind, sich wieder aufzurichten? «Man denkt sich manchmal: Wenn mir ein solches Unglück zustiesse, würde ich mich davon nie wieder erholen», erklärt Rosette Poletti. «Und dennoch kommt es vor, dass die existenziellen Tragödien bisher unvermutete Kräfte und Ressourcen zu Tage fördern.» Poletti verfügt über zwei Master in Krankenpflege, einen Doktortitel in Erziehungswissenschaften sowie ein Psychotherapie-Zertifikat mit Ausübungsrecht im Kanton Waadt. Sie ist Präsidentin der Schweizer Sektion der europäischen Vereinigung «Vivre son deuil» («Seine Trauer leben»). Rosette Poletti verbringt ihr Leben zwischen Krebsforschung, Psychiatrie- und Palliativpflege, zwischen Lehre und Betreuung. Dabei begegnet sie im Alltag Menschen, die das Leben nicht geschont hat und die doch eine Widerstandsfähigkeit gegenüber schlimmen Krisen und Schicksalsschlägen beweisen. «In der Trauerbegleitung versuchen wir zu verstehen, welche inneren Kräfte es sind, über die Menschen verfügen, und helfen ihnen dabei, herauszufinden, wo sie nach Ressourcen suchen müssen, die es ihnen ermöglichen, wieder auf die Beine zu kommen.»

Resilienz ermöglicht den Menschen, nicht auf Dauer in negativen Gefühlen zu versinken.

Die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben

«Die Kunst, wieder auf die Beine zu kommen»: So definiert Rosette Poletti die Resilienz. Es ist auch der Titel eines kleinen Buches, das sie in Zusammenarbeit mit Barbara Dobbs, ebenfalls Spezialistin in Krankenpflege und Ausbildnerin, geschrieben hat. «Die Resilienz ist ein Prozess, der den Leuten die Möglichkeit eröffnet, glücklicher zu sein, aufzuräumen, umzublättern, auch die Fähigkeit zu erlangen, im Hier und Jetzt zu leben. Resilient sein bedeutet, sich selbst zu schätzen», erklärt sie.

>>

Bruno Roth, 48,
Wohnheim Acherli, Bern

Foto: swe

Ein wenig fort, in die Stadt

«Hier im Acherli gefällt es mir. Im Heim vorher passte es mir nicht. Sie liessen mich im Zimmer liegen. Am glücklichsten bin ich, wenn ich mit Andreas, meinem Betreuer, ein wenig fort kann. In die Stadt, eine CD kaufen, mit türkischer Musik. Dann ins Migros-Restaurant, wo ich Schwarzwäldertorte und Chococino bestelle. Das fägt! Weisst du, ich kann nicht alleine weggehen, wie das andere Leute können. Es muss immer jemand mitkommen.»

Die Resilienz ist ein Begriff aus dem Wortschatz der Physiker, der den Widerstand eines Materials bezeichnet und dessen Fähigkeit, nach einer Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren. Im Bereich der Psychologie tritt der Begriff erstmals in den 1940er Jahren in den USA auf – gemäss den Forschern mit dem Unterschied zu Materialien, dass die Menschen nach einem Trauma niemals wirklich wieder dieselben sind. Resilienz wird in den 1980er Jahren zu einer eigentlichen Modeerscheinung. Genau in dieser Zeit begann Rosette Poletti sich dafür zu interessieren; sie entdeckte die Arbeiten von Julius Segal, einem amerikanischen Psychiater, der Flüchtlinge, Kriegsgefangene, Geiseln und Überlebende des Holocaust befragte. Dank einer dreissig Jahre langen Forschung stellte dieser Psychiater fünf charakteristische Schlüsselelemente der Resilienz beim Erwachsenen fest, die auch Rosette Poletti bei den leidenden Personen beobachten kann und die sie folgendermassen beschreibt:

- Die Kommunikation: verbale, nonverbale, schriftliche, künstlerische: Egal in welcher Form – die Kommunikation ist wesentlich, um mit der Welt in Verbindung zu bleiben, sich auszutauschen und Ereignisse besser zu verstehen, um Sachen «sich setzen» zu lassen.
- Die Kontrolle oder die Macht über das eigene Leben: Das Gefühl, die Umstände kontrollieren zu können, ermöglicht es, die Opferrolle zu verlassen und die Situation zu bewältigen.
- Das klare Bewusstsein: Die Fähigkeit, umzublättern, in die Zukunft zu blicken, nicht auf Dauer in negativen Gefühlen zu versinken wegen belastender Ereignisse.
- Die Überzeugungen: Trotz widriger Umstände weiterhin nach den eigenen Werten – religiösen oder nichtreligiösen – zu leben und einen Sinn im erlebten Unglück zu finden.
- Das Mitgefühl: Die Menschen, die unerträgliche Belastungen durchgestanden haben, können sich dem öffnen, was andere durchleben. Sie finden Ressourcen für sich selbst, indem sie helfen und Anteil nehmen.

Im Allgemeinen wird die Resilienz als Fähigkeit akzeptiert, Krisen zu bewältigen und Krisensituationen zu überwinden. Die Faktoren der Resilienz unterscheiden sich jedoch deutlich je nach Autor. In Frankreich interessierte sich Boris Cyrulnik in den 1990er Jahren für die Entwicklung von Resilienzressourcen beim Kind, deren Hauptfaktoren die Bindung und das Sinnhafte ausmachen. Als Neuropsychiater, Psychologe, Psychoanalytiker und Ethologe liess sich Boris Cyrulnik von Arbeiten anregen, die in den USA entstanden, um die Bedeutung der Bindung des Kindes an seine Eltern ab den ersten Lebensmonaten hervorzustreichen – was er als «Urvertrauen» bezeichnet. Diese Bindung kann – wenn ein geeignetes Familienmilieu fehlt – auch zu einer anderen Person, einer Art Vormund, entstehen, die dem Kind Selbstvertrauen und Selbstachtung vermittelt.

Studie mit benachteiligten Jugendlichen

Im Jahr 1999 veröffentlichten Friedrich Lösel und seine Mitarbeiter in Deutschland die Ergebnisse einer Studie, die in 27 spezialisierten Einrichtungen an ungefähr 150 Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren durchgeführt wurde. Die Jugendlichen stammten alle aus benachteiligten Familien oder Scheidungsfamilien oder hatten oder schulische Probleme. Das Ziel der Untersuchung bestand darin, die Widerstandsfähigkeit dieser jungen Menschen, die als Risikojugendliche galten, zu analysieren und die Schutzfaktoren ausserhalb der Familie zu beobachten, die zur Entwicklung von Resilienzressourcen beitragen. Es stellte sich heraus, dass die als resilient betrachteten Jugendlichen im Gegensatz zur Gruppe der Nichtresilienten ihre Zukunft realistisch einschätzten, temperamentvoll waren, über eine positive Selbsteinschätzung und einen aussergewöhnlichen Unternehmungsgeist verfügten sowie den Willen hatten, die Dinge in die Hand zu nehmen. Ausserdem konnte sich die Mehrzahl von ihnen auf eine ausserhalb der Familie stehende Vertrauensperson verlassen. Die wissenschaftlichen Arbeiten

der amerikanischen Familientherapeuten Steven und Sybil Wolin über die Widerstandsfaktoren von Erwachsenen, die sie während der Kindheit erworben hatten, führten zu denselben Schlussfolgerungen und widersprechen demnach der Vorstellung, dass ein Kind mit einem schlechten Start ins Leben für immer unglücklich sein muss und leiden wird.

Auch wenn Resilienz zum Teil angeboren, das heisst genetisch vererbt ist, entwickeln sich die entsprechenden Kapazitäten in der Interaktion mit der familiären, kulturellen und sozialen Umgebung. Für die Entwicklung des Resilienzprozesses gibt es kein bestimmtes Alter. «Bei jungen Leuten erfolgen die Strategien vorzugsweise in der nach aussen gekehrten Aktion. Bei den Menschen im Alter, die dazu tendieren, zu denken, dass sie nicht mehr viel ändern können, findet der Prozess eher im Innern statt. Dabei geht es darum, die Ereignisse zu verstehen, einen Sinn fürs Leben zu finden, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln und die positiven Dinge hervorzuheben», analysiert Rosette Poletti. So gibt es alte Menschen, die den Einzug ins Pflegeheim als eine Krise erleben, als einen Bruch, sogar als einen Trauerfall. «Wir müssen diesen Menschen helfen, ihre Ressourcen zu finden – durch Zuhören, Respekt und Wertschätzung der Lebensgeschichten. Aber ich bin mir nicht sicher, ob wir das wirkliche Ausmass einer solchen Trauer immer erkennen. Vielleicht gäbe es etwas, was wir auf ritueller Ebene machen könnten, um die Umstellung zu erleichtern.»

Ein komplexes Phänomen

Nur Anhänger hat das Phänomen der Resilienz nicht. Doch denen, die sie als Modeerscheinung kritisieren, entgegnet Rosette Poletti, Resilienzsituationen habe es schon lange gegeben, bevor die Psychologie daraus ein Konzept machte. «Früher hatte die Fähigkeit, Krisen zu verkraften, eine moralische Bedeutung, wobei die Starken, also diejenigen, die widerstandsfähig waren, den Schwachen gegenüberstellt wurden. Glücklicherweise gibt es diese moralische Bedeutung im Resilienzkonzept heute nicht mehr. Die Menschen haben ein Bewusstsein dafür, dass sie über Ressourcen verfügen und dass sie diese entwickeln können.»

Nicht alle mit Resilienz ausgestatteten Menschen sind so heldenhaft und beeindruckend wie Martin Gray. Genauso wenig ist Resilienz etwas Absolutes. «Es handelt sich dabei um ein komplexes Phänomen», betont Rosette Poletti. Genauso wie die Leute in sich selbst unvermutete Ressourcen entdecken, können sie Resilienzmechanismen, die sie zu kennen glauben, auch wieder verlernen. «Es ist ein Prozess, eine Entwicklung, eine Haltung. Wir müssen aufmerksam bleiben. Die Resilienz schützt nicht gegen Rückfälle und Scheitern. In keinem Fall ist Resilienz eine Patentlösung», ist Poletti überzeugt. Friedrich Lösel drückt es in anderen Worten aus. Er ist überzeugt, dass die Resilienz uns dazu bewegen sollte, eine «realistische Hoffnung» zu suchen. ●

Anzeige

Schulthess-Wet-Clean –
Die erste Wahl für alle Textilien

Schulthess Wet-Clean reinigt äusserst schonend mit Wasser und umweltfreundlichen Flüssigwaschmitteln:

- Uniformen
- Bettwaren
- Bekleidung
- Schutzbekleidung
- Sitzkissen
- Mikrofaserlappen

Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Schulthess Maschinen AG
CH-8633 Wolfhausen, info@schulthess.ch
Tel. 0844 880 880, www.schulthess.ch

SCHULTHESS
Wäschepflege mit Kompetenz