

Resilienz, verstanden als psychische Widerstandsfähigkeit, wird in den USA bereits seit Jahrzehnten erforscht und praktisch genutzt. In Deutschland ist dieses Konzept bisher noch relativ unbekannt. Eine Erklärung dafür ist die andere Forschungstradition hierzulande, die zahlreiche Konzepte kennt, wie Menschen Krisen erfolgreich meistern können. Was also unterscheidet Resilienz von Ansätzen wie Selbstwirksamkeit, Coping oder Hardiness? Welche Gemeinsamkeiten, welche Unterschiede gibt es? Hat das Konzept der Resilienz mehr zu bieten als bisherige Ansätze, fragt Marion Sonnenmoser in ihrem Beitrag. Nach ihrem Überblick über die Forschungslage stellt die Autorin exemplarisch zwei Resilienz-Trainings in Deutschland vor.

Worin unterscheiden sich Resilienz, Resilienz – nur ein neuer Name für ein bekanntes Konzept?



Wer möchte das nicht können: stets auf mögliche Schwierigkeiten vorbereitet sein, Krisen souverän und konstruktiv meistern, sich von Rückschlägen schnell erholen und gestärkt aus Krisen hervorgehen? Al Siebert, Ex-Fallschirmjäger, Dozent für Management-Psychologie an der Portland State University und erfolgreicher Buchautor, ist überzeugt davon, dass jeder Mensch prinzipiell dazu in der Lage ist und entsprechende Fähigkeiten und Verhaltens- und Handlungskonzepte erlernen kann.

Eine wichtige Rolle für die Entwicklung von Resilienz-Konzepten spielen jene Menschen, die mit den Widrigkeiten des Lebens konstruk-

tiv umgehen. Sie haben Einstellungen und Verhaltensweisen entwickelt, die sie davor schützen, in stressreichen und bedrohlichen Situationen zu resignieren und krank zu werden. Auch Al Siebert hat sich mit diesen Menschen befasst, um ihr Geheimnis zu ergründen. Er sprach mit Menschen, die Krebserkrankungen, Terroranschläge, Kriegsgefangenschaft

Selbstwirksamkeit oder Hardiness?

Das empirische Phänomen, dass einzelne Menschen resilienter sind als andere, steht für die Wissenschaft außer Frage. Eine einheitliche Theorie allerdings existiert bislang nicht, Konzepte sind teils nur schwer vergleichbar.

und Konzentrationslager überlebt hatten, und entdeckte dabei Eigenschaften, durch die sich seine Gesprächspartner von anderen Menschen unterscheiden (vgl. den Beitrag von Al Siebert in dieser Ausgabe ab S. 30). Siebert fasste sie unter dem Begriff „Resilienz“ zusammen. Er ist davon überzeugt, dass jeder Mensch seine Resilienz mithilfe mentaler Strategien aktivieren und verbessern kann, um mit den ständigen Veränderungen der heutigen Zeit Schritt halten zu können und um langfristig mehr Erfolg, Beliebtheit, Geld und persönliches Glück zu erlangen.

In den USA werden diese viel versprechenden Botschaften von Al Siebert und anderen Forschern und Autoren in Form von Ratgebern, Selbsthilfemanualen und Trainingsprogrammen verbreitet. In Deutschland, so scheint es, wurde diese Botschaft noch nicht auf breiter Basis vernommen und umgesetzt. Zwar ist das Konzept der Resilienz in Deutschland nicht unbekannt – man beschäftigt sich hierzulande schon seit den 50er-Jahren damit –, bisher fand es jedoch hauptsächlich in der Kinder- und Adoleszenzforschung Beachtung. Erst seit einigen Jahren wird es auch auf das Erwachsenenalter und höhere Alter ausgeweitet.

In der Praxis kaum bekannt

Bis in die Arbeitswelt und insbesondere die berufliche Weiterbildung und Beratung sind die Kenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten der Resilienz-Forschung so gut wie nicht vorgedrungen. Eine Erklärung für diese Zurückhaltung seitens Forschung und Praxis könnte darin liegen, dass es in der deutschsprachigen Forschungstradition bereits einige Konzepte gibt, die dem der Resilienz ähnlich sind.

Vulnerabilität Eines dieser Konzepte ist das der Vulnerabilität, was so viel wie „Verletzbarkeit“ oder „Anfälligkeit“ bedeutet. Vulnerabilität resultiert aus einer erblichen Veranlagung, einer organischen oder konstitutionellen Disposition und / oder negativen lebensgeschichtlichen Ereignissen. In Verbindung mit Belastungen kann Vulnerabilität dazu führen, dass körperliche oder psychische Krankheiten ausbrechen. Bewältigungsressourcen und -strategien können dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko zu mindern oder das Auftre-

ten von Krankheiten sogar zu verhindern (Jerusalem 1989).

Hardiness Ein weiteres Konzept ist Hardiness. Es entstammt der Life-Event-Forschung, die sich mit dem Erkrankungsrisiko nach extremen Stresssituationen (z. B. Tod des Partners, Scheidung oder Verlust des Arbeitsplatzes) befasst. Life-Event-Forscher sehen in Hardiness die Fähigkeit, Stresssituationen etwas Positives abzugewinnen. Hardiness umfasst eine Reihe psychischer Abwehrkräfte: Menschen mit Hardiness lassen sich nicht so leicht unterkriegen, zeigen Eigenverantwortung und üben aktive Kontrolle über ihr Leben aus. Sie fühlen sich allem, was sie tun, verbunden und fassen Veränderung als bereichernde Herausforderung und Entwicklungschance auf. Daher reagieren sie auf Belastungen auch nicht oder später als andere mit Stress und werden trotz hoher Belastung auch nicht oder seltener krank. Die Entwicklung von Hardiness findet normalerweise in der Kindheit statt. Ein hohes Ausmaß an Hardiness ist gleichbedeutend mit psychischer Widerstandskraft und Resistenz gegen eine Vielzahl von Stressoren.

Salutogenese Viele Parallelen zum Konzept der Resilienz finden sich auch beim Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky (1997), das sich auf die Ursprünge von Gesundheit und Krankheit bezieht. Danach sind Gesundheit oder Krankheit keine Zustände, sondern Prozesse, die auf einem Kontinuum lokalisiert werden können. Antonovsky fand heraus, dass bestimmte Einstellungen gegen Stress immunisieren. Ursa-

Klettern im Outback ist noch kein Resilienz-Training. Die meisten Schulungs- und Beratungskonzepte für bessere Widerstandskraft setzen auf Wissensvermittlung und Selbstreflexion.

che dafür sind drei Gefühle: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens. Sie ergeben zusammen das „Kohärenzgefühl“, was auch als „innere Stimmigkeit“ (Antonovsky 1997) beschrieben wird. Je höher das Kohärenzgefühl ist, desto besser sind die körperliche und psychische Gesundheit. Antonovsky sieht das Kohärenzgefühl als eine Disposition, die sich im Laufe der Kindheit entwickelt und stark von der Umwelt geprägt wird. Die Entwicklung ist im frühen Erwachsenenalter abgeschlossen; danach lässt sich das Kohärenzgefühl kaum noch verbessern.

Selbstwirksamkeit Das Konzept der Selbstwirksamkeit (auch: Selbstwirksamkeitserwartung, Kontrollüberzeugung) enthält ebenfalls Elemente, die im Konzept der Resilienz zu finden sind. Es drückt aus, wie überzeugt jemand davon ist, selbst etwas bewirken, Kontrolle ausüben und ein bestimmtes Verhalten erfolgreich ausführen zu können. Menschen, bei denen die Selbstwirksamkeit gering ausgeprägt ist, fühlen sich als Spielball höherer Mächte und führen alle Ereignisse auf äußere Umstände, auf andere Personen oder auf das Schicksal zurück. Hoch selbstwirksame Personen nehmen ihr Leben hingegen selbst in die Hand.

Coping Verwandt mit dem Konzept der Resilienz ist auch der Begriff Coping, was bedeutet, mit schwierigen Verhältnissen zurechtzukommen. Unter Coping wird eine Vielzahl von Strategien und Verhaltensweisen bei der Auseinandersetzung mit Stressoren und belastenden Situationen zusammengefasst (Lazarus / Folkman 1984).

Ein besonderer Ansatz?

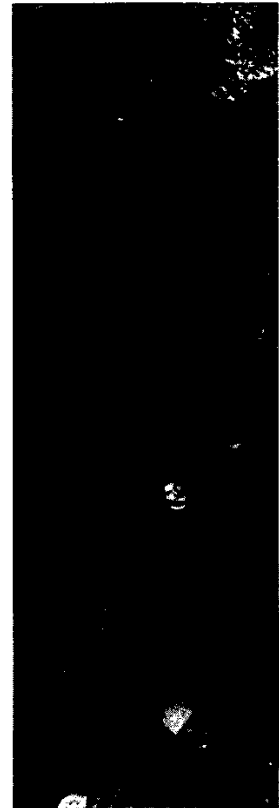
Viele dieser Konzepte stammen aus der Stressforschung und der klinischen Psychologie. Sie versuchen zu erklären, wie Menschen auf schwierige Situationen und Stress reagieren, was den Konzepten in vielen Fällen auch gelingt. Möglicherweise halten einige Forscher und Praktiker das Konzept der Resilienz daher für überflüssig. Es gibt jedoch auch Hinweise dafür, dass das

Konzept der Resilienz über die genannten Ansätze hinausgeht und damit den Blick für bislang vernachlässigte Aspekte öffnet. So hat beispielsweise eine Forschergruppe um den Leipziger Psychotherapeuten Jörg Schumacher (2005) herausgefunden, dass Resilienz und Selbstwirksamkeitserwartung zwar relativ eng verwandte Konzepte und Persönlichkeitsmerkmale sind, da sie sich beide auf persönliche Kompetenzen beziehen, sie unterscheiden sich jedoch in einigen Punkten voneinander. So umfasst das Konzept der Resilienz im Gegensatz zum Konzept der Selbstwirksamkeit zum Beispiel auch Selbstwertaspekte („Ich mag mich“) sowie optimistische Einstellungen dem Leben gegenüber („Ich finde öfter etwas, worüber ich lachen kann“).

Auch die Bielefelder Psychotherapeutin Luise Reddemann (2005) sieht im Resilienz-Konzept einen Ansatz, der mit den eingeführten Modellen nicht deckungsgleich ist. So unterscheidet sich laut Reddemann das Konzept der Resilienz von vielen anderen Konzepten dadurch, dass es sein Augenmerk auf Ressourcen und nicht auf Defizite richtet. Es fragt danach, was Menschen stärkt, und nicht danach, was sie krank macht.

Für die Entwicklungspsychologin und Professorin Ursula Staudinger vom Jacobs Center for Lifelong Learning and Institutional Development der International University Bremen ist das Konzept der Resilienz nicht auf einer Ebene mit den oben genannten Konzepten vergleichbar. Laut Staudinger versteht die neuere Forschung Resilienz nicht mehr als eine Personeneigenschaft, sondern geht von „Resilienz-Konstellationen“ aus. Diese setzen sich erstens aus Herausforderungen oder Stresssituationen, zweitens aus vermittelnden Faktoren (die z. B. in bestimmten Ressourcen der Person liegen können, wie etwa Persönlichkeitseigenschaften und Selbstregulationsmechanismen) und drittens aus Ressourcen (die außerhalb der Person liegen können, wie z. B. Finanzen, Arbeitskontext oder familiärer Hintergrund) zusammen.

Aus dieser Konstellation ergibt sich dann, ob das Wohlbefinden und die Produktivität einer Person erhalten blei-



ben oder nicht. Bleiben sie erhalten, so spricht man von „Resilienz“. Im Gegensatz dazu handelt es sich zum Beispiel bei Hardiness oder Selbstwirksamkeit um Personenkonzepte beziehungsweise Persönlichkeitseigenschaften. Sie sind als personale Ressourcen zu verstehen, die helfen können, eine Resilienz-Konstellation herbeizuführen. „Resilienz ist der übergeordnete Begriff“, erklärt Staudinger.

können beziehungsweise dass es ein Leben lang möglich ist, sich Ressourcen zu verschaffen, die dazu verhelfen, eine Resilienz-Konstellation herzustellen.

An diesem Punkt setzen nun die ersten Ratgeber und Trainings an, die in Deutschland seit kurzem auf dem Markt sind. Eines dieser Trainingskonzepte ist der „resilience-workshop“, der von dem international tätigen Beratungsunterneh-

len Entwicklungsperiode und dann im Alter von ein, zwei, zehn, 18, 32 und 40 Jahren nochmals untersucht. Etwa ein Drittel der Kinder hatte ein hohes Entwicklungsrisiko, weil sie in chronische Armut hineingeboren wurden, geburtsbedingten Komplikationen ausgesetzt waren und in Familien aufwuchsen, die durch elterliche Psychopathologie und dauerhafte Disharmonie belastet waren.

Zwei Drittel dieser Kinder, die im Alter von zwei Jahren schon vier oder mehr Risikofaktoren ausgesetzt waren, entwickelten dann auch schwere Lern- oder Verhaltensprobleme in der Schulzeit, wurden straffällig und hatten psychische Probleme im Jugendalter. „Ein Drittel dieser Kinder entwickelte sich jedoch trotz erheblicher Risiken zu leistungsfähigen, zuversichtlichen und fürsorglichen Erwachsenen“, berichtet Werner (Werner 1999, 26). Im Alter von 40 Jahren gab es in dieser Gruppe die niedrigste Rate an Todesfällen, chronischen Gesundheitsproblemen und Scheidungen. Keiner hatte Konflikte mit dem Gesetz oder benötigte Sozialhilfe. Alle hatten Arbeit, ihre Ehen waren stabil, sie schauten positiv in die Zukunft, und sie hatten viel Mitgefühl für andere Menschen in Not. Werner konnte verschiedene Faktoren identifizieren, die erklärten, was dieses Drittel von den restlichen zwei Dritteln unterschied.

Das waren zum einen schützende Faktoren, über die die betreffenden Kinder selbst verfügten. Die widerstandsfähigen Kinder besaßen Temperamenteigenschaften, die bei anderen Personen positive Reaktionen auslösten. Sie wurden allgemein als aktiv, gutmütig, liebevoll und ausgeglichen beschrieben. Außerdem waren sie kommunikativ, wenig ängstlich, relativ intelligent und konnten gut überlegen und planen. Sie verfügten zudem über gute Problemlösungsfähigkeiten und konnten Dinge realistisch einschätzen.

Von Risikogruppen lernen

Darüber hinaus gab es schützende Faktoren in der Familie. Dazu zählten etwa eine religiöse Orientierung, die Schulbildung der Mutter und ihre Kompetenz im Umgang mit ihren Kindern. Es konn-



Resilienz ist erlernbar

Eine weitere Besonderheit des Konzepts der Resilienz liegt in den darin angenommenen Entwicklungsmöglichkeiten. Psychoanalytische Entwicklungsmodelle oder das Konzept der Salutogenese gehen davon aus, dass schwierige Lebensumstände in der Kindheit dazu führen, dass schon früh krank machende Bewältigungs- und Beziehungsmuster geprägt werden, die später kaum noch rückgängig zu machen sind. Im Gegensatz zu dieser deterministischen Sichtweise nehmen Resilienz-Forscher inzwischen an, dass resiliente Denk- und Verhaltensweisen in jedem Alter erlernt werden

men für Karrieremanagement und Leadership Consulting Lee Hecht Harrison angeboten wird. Dieser Workshop basiert vorwiegend auf den Erkenntnissen, die die Psychologieprofessorin Emmy Werner (1993) von der University of California in ihrer Langzeitstudie gesammelt hat. Werner und ein Team von Kinderärzten, Psychologen und Mitarbeitern der Gesundheits- und Sozialdienste studierten den Einfluss einer Vielzahl biologischer und psychosozialer Risikofaktoren, kritischer Lebensereignisse und schützender Faktoren in der Entwicklung von 698 Kindern, die 1955 auf der Insel Kauai in Hawaii geboren wurden. Diese Kinder wurden erstmals in der pränata-

ten aber auch andere Familienmitglieder die Elternrolle übernehmen. Wichtig war, dass die Kinder eine stabile Bindung an einen Erwachsenen aufbauen konnten und von diesem zuverlässig unterstützt wurden. Zu ähnlichen Ergebnissen kam unter anderem auch der Psychologieprofessor Friedrich Lösel (1999) von der Universität Erlangen-Nürnberg, der sich mit potenziellen Schutzfaktoren bei Hochrisikogruppen beschäftigte. Die resilienten Heimkinder, die Lösel und sein Team untersuchten, waren im Gegensatz zu den devianten Kindern flexibler, leistungsorientiert und weniger impulsiv, sie hatten eine realistischere Zukunftsperspektive und setzten sich aktiv mit Problemen auseinander. Zudem verfügten sie über ein stabiles Selbstvertrauen und über feste Bezugspersonen, und sie waren insgesamt mit ihrer Situation zufriedener.

Emmy Werner (1999) fand auch in der Gemeinde schützende Faktoren. Die widerstandsfähigen Kinder neigten dazu, sich in Krisenzeiten nicht auf die Eltern, sondern auf Verwandte, Freunde, Nachbarn oder ältere Menschen in der Gemeinde zu verlassen und sich bei ihnen Rat und Trost zu suchen. Die Verbindungen mit Freunden aus stabilen Familien hielten oft ein Leben lang und halfen den Kindern, eine positive Lebensperspektive zu entwickeln. Ein Lieblingslehrer oder ein Pfarrer wurde für die Kinder oft zum positiven Rollenmodell. Durch den Kontakt mit ihnen bekamen die Kinder eine neue Sicht der Dinge. Sie beobachteten nicht nur, wie man mit Konflikten und Problemen konstruktiv umgeht, sondern fanden auch Gefallen an Schule und Bildung.

Werner stellte fest, dass die protektiven Faktoren und Prozesse nicht auf Kindheit und Schulalter beschränkt waren. Sie fand zum Beispiel, dass die meisten Männer und Frauen, die als Kinder Lernschwierigkeiten hatten, als Erwachsene ihr Leben erfolgreich bewältigt haben. „Sie waren nicht passiv, sondern überzeugt, dass sie ihre Lebenswelt effektiv beeinflussen konnten“, so Werner (1999, 33). Und sie hatten gelernt, Herausforderungen und Fehlschläge zu überstehen, ohne Geduld und Selbstvertrauen zu verlieren. Auch andere Teilnehmer, die im Jugendalter auffällig ge-

wesen waren, hatten sich durch Weiterbildung, Heirat oder religiöses Engagement von ihrem schädigenden Umfeld gelöst und sich eine Umwelt gesucht, die mit ihren Lebensvorstellungen und Fähigkeiten besser übereinstimmte.

Nach Meinung von Eric Wenzel, Psychologe und bei Lee Hecht Harrison auf die Themen Leadership und Coaching spezialisiert, lassen sich viele Ergebnisse aus der Kauai-Langzeitstudie im Workshop umsetzen. Dazu zählt etwa die Erkenntnis, dass Menschen ihre Widerstandsfähigkeit im Laufe des Lebens stärken können und es ihnen möglich ist, vorhandene Ressourcen zu nutzen und zu erweitern, um stressreiche Zeiten besser zu durchleben. Eine weitere Erkenntnis ist die, dass Resilienz – bildlich gesprochen – auf mehreren Beinen stehen sollte, nämlich einerseits auf externen Ressourcen (soziales Netzwerk, Partnerschaft, Freizeitaktivitäten oder Finanzen), andererseits auf internen Ressourcen (wie Erfolgserlebnisse, Erfahrungen innerer Stärke und Selbstvertrauen). Je mehr ‚Standbeine‘ vorhanden sind, desto größer ist die Resilienz einer Person und desto weniger kommt sie ins Wanken, wenn ein Rückhalt wegbricht.

Raus aus der Opferrolle

Ein Ziel des Workshops von Lee Hecht Harrison ist, den Teilnehmern mögliche resiliente Verhaltensweisen und Handlungsstrategien bewusst zu machen. Der Workshop will Impulse geben, persönliche Einstellungen, bestimmte Situationen und Lebensumstände, wie zum Beispiel die finanzielle Lage, Sozialkontakte oder Netzwerkpartner, zu reflektieren. Auf diese Weise lernen die Teilnehmer ihre Stärken in Belastungs- und Veränderungssituationen kennen, sie identifizieren aber auch Resilienz-Bereiche, die weiter ausgebildet und gestärkt werden können. Das bereitet sie darauf vor, in einer belastenden Situation nicht mehr emotional zu reagieren, sondern an das Vorbereitete anzuknüpfen, sich auf neue (Lebens-)Situationen einzustellen und flexibel zu agieren. „Dieses Bewusstsein für Kontrolle verlieren Menschen oftmals, wenn sie durch schwierige Change-Prozesse in ihrem Leben oder in einer Firma gehen“, meint Wenzel.

Ein weiteres Ziel des Workshops besteht darin, den Teilnehmern Techniken an die Hand zu geben, die sie in verunsichernden Situationen sicherer machen und ihnen das Gefühl vermitteln, keine Marionetten des Schicksals zu sein. Sie sollen sich nicht nur passiv und in der Opferrolle sehen, sondern sich als jemand erleben, der aktiv seine persönliche Situation gestalten kann. Dadurch sollen sie beispielsweise auf interne Umstrukturierungen wie neue Jobbeschreibungen, neue Tätigkeitsfelder oder veränderte Erwartungen vonseiten der Führungskräfte vorbereitet sein, ihnen offen gegenüberstehen und flexibel damit umgehen können.

Marianne Waltemate, Senior Consultant bei Lee Hecht Harrison, erklärt den Ablauf des Workshops folgendermaßen: „Zu Beginn stellen sich die Teilnehmer Fragen wie zum Beispiel: Wo sind bisher Lernfelder gewesen? Welche Vorbilder hat man gehabt? Welche Situationen, die einem schwierig und belastend erschienen sind, hat man bereits selber gut gemeistert? Anschließend können die Teilnehmer anhand eines Selbsttests ermitteln, in welchen Bereichen ihre Resilienz sehr entwickelt ist und welche Lösungsansätze und -strategien sie bereits erfolgreich einsetzen. Die Fragen in dem Test lauten beispielsweise: Wie viele Informationen habe ich über mein berufliches Umfeld? Inwieweit ist mir klar, was mir persönlich wichtig ist? Was tue ich in Bezug auf meine Gesundheit? Empfinde ich mein Leben als ausgewogen? Bin ich mir über meine Finanzen klar? Die Antworten auf solche Fragen helfen den Teilnehmern auch, zu entscheiden, welche Bereiche sie vernachlässigt haben und in welchen Bereichen sie noch mehr tun sollten, um zukünftig resilienter zu sein. Daraus resultiert dann ein Aktivitätenplan. In dem Workshop wird bewusst darauf verzichtet, auf die persönliche Situation der Teilnehmer einzugehen. Dafür bietet sich ein Einzelcoaching im Anschluss an. Stattdessen wird mit allgemeinen Beispielen gearbeitet, die die Teilnehmer oft aus ihrem eigenen Leben kennen.“

Der Workshop wird für Führungskräfte und Mitarbeiter angeboten, die darin als Individuen angesprochen werden. Ein weiterer Workshop für Führungskräfte

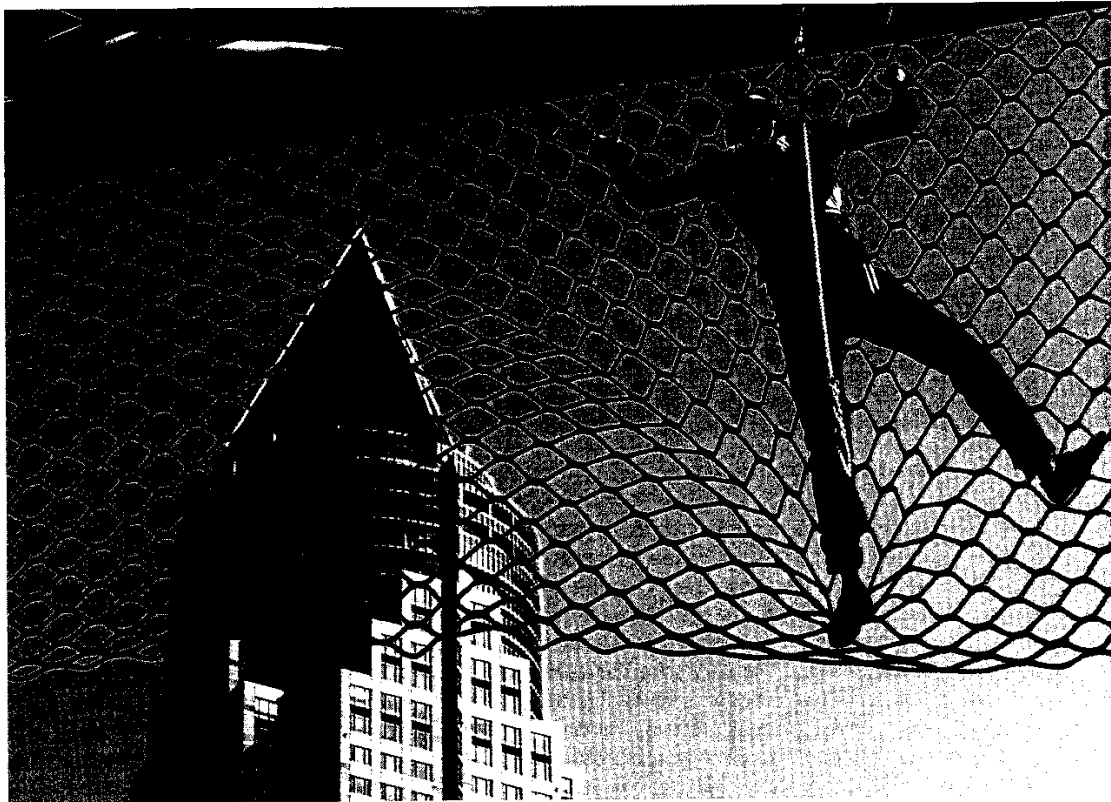
geht darauf ein, wie diese in ihrer Rolle als Personalverantwortliche die Resilienz der Mitarbeiter stärken können.

Attributionsstile verstehen

Der Tübinger Arbeits- und Organisationspsychologe Felix Weichold und seine Kollegen haben für ihr „Resilienz-Training“ einen anderen Ansatz gewählt:

Der externe Attributionsstil hat den Vorteil, dass man sich nicht die Schuld gibt, wenn etwas schief geht. Doch der Preis dafür ist hoch, denn man glaubt, auch für Erfolge nicht verantwortlich zu sein. Außerdem fühlt man sich ausgeliefert, empfindet Hindernisse als unüberwindbar und kann davon ängstlich und depressiv werden. Ein internaler Attributionsstil vermittelt hingegen das Gefühl, Kontrolle ausüben und Verantwortung übernehmen zu können. Die meisten Menschen haben eine Tendenz zu einem

Sich selbst zu beweisen, was man kann, an Herausforderungen zu wachsen, aus Niederlagen zu lernen, auf die Selbstwirksamkeit zu vertrauen – all das sind Teilaspekte von Resilienz.



Er orientiert sich konzeptionell am „Pennsylvania Resilience Program (PRP)“, das der Psychologe Martin Seligman von der Pennsylvania Universität angeregt hat. Seligman (1996) hat herausgefunden, dass es maßgeblich für das Erleben von Stress und Belastungen ist, wie man darüber denkt und auf welche Ursachen man sie zurückführt. Er bezeichnete es als „externalen Attributionsstil“, wenn jemand die Ursachen für Erfolg und Misserfolg in äußeren Umständen, Glück oder Zufall vermutet. Führt jemand hingegen Erfolge und Misserfolge auf eigene Fähigkeiten und Leistungen zurück, so spricht Seligman von einem „internalen Attributionsstil“.

der beiden Attributionsstile, was ihnen jedoch oft nicht bewusst ist. Seligman hat außerdem beobachtet, dass resiliente Kinder eine bestimmte Sichtweise haben. Sie sehen die Dinge weder zu pessimistisch noch übertrieben optimistisch, sondern realistisch mit einer leicht positiven Färbung.

Seligman hat auf Basis dieser Erkenntnisse in den 80er-Jahren Trainings für Kinder und Erwachsene entwickelt, deren Ziel es ist, den vorherrschenden Denk- und Attributionsstil bewusst zu machen und einen internalen Attributionsstil sowie eine realistisch-optimistische Sichtweise einzuüben, um Depressionen zu verhindern und Resilienz zu stärken. In diese Trainings flossen auch Komponenten aus der rational-emotiven Therapie nach Albert Ellis (1993) und aus der kognitiven Therapie von Depressionen nach Aaron Beck (1999) ein.



Resilienz ist nichts, was man ein für alle mal hat oder nicht. Risikofaktoren müssen je nach Lebensalter, Geschlecht und Bildungsstand unterschiedlich bewertet werden. Zeitlos gültige Tipps für alle Lebenslagen gibt es nicht.

Denkfehler erkennen

In der rational-emotiven Therapie geht es darum, sich seiner eigenen Gedanken bewusst zu werden und ein Gespür dafür zu entwickeln, wie diese sich auf die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten auswirken. Die Beck'sche Therapie hat zum Ziel, Fehler im schlussfolgernden Denken, die zu depressiven Verstimmungen führen können, aufzuspüren und zu ändern. Die Trainings von Seligman wurden mehrfach evaluiert, und seine Forschungsergebnisse fanden Eingang in zahlreiche klinische und erzieherische Interventionen.

Auch im „Resilienz-Training“ kommen sie zum Einsatz. Felix Weichold und seine Kollegen gehen davon aus, dass der Verlauf des Berufs- und Privatlebens nicht einfach nur durch das beeinflusst wird, was einem passiert, sondern vor allem dadurch, wie man darauf reagiert. Eine besondere Rolle spielen dabei die Genauigkeit, mit der Ereignisse analysiert werden, die Anzahl von alternativen Szenarios, die man sich vorstellen kann, die Fähigkeit, flexibel zu denken und zu reagieren, sowie die Motivation, neue Möglichkeiten wahrzunehmen und

neue Herausforderungen anzugehen. Zwar lassen sich viele negative externe Faktoren und Ereignisse weder kontrollieren noch rückgängig machen, doch können Denkprozesse ihren Einfluss entscheidend mindern.

Außerdem sind Denkprozesse wichtige Ressourcen, die es ermöglichen, weiterzumachen und sich auf das zu konzentrieren, was man auch wirklich beeinflussen kann. „Der Schlüssel der Resilienz liegt in der Fähigkeit, Gedanken und Überzeugungen zu erkennen und die Macht eines genaueren und flexibleren Denkens einzusetzen, um Emotionen und Verhalten effektiver zu managen“, sagt Weichold. Das Training konzentriert sich auf sieben interne Ressourcen: emotionale Regulation, Impulskontrolle, Attributionsstil, Selbstwirksamkeit, realistischer Optimismus, Empathie und Streben nach Neuem. Es werden Techniken vermittelt, die darauf abzielen, die eigenen Gedanken und Überzeugungen zu analysieren, um ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, welchen Einfluss jene auf die Resilienz haben.

Kognitive Ansätze dominieren

Den Teilnehmern werden darüber hinaus Methoden vermittelt, um die Aufmerksamkeit in schwierigen Situationen auf das Wesentliche zu lenken und um mit einer wichtigen Aufgabe fortfahren zu können. Außerdem werden Methoden vermittelt, die den Teilnehmern helfen, an ihren Überzeugungen zu arbeiten und diese so zu ändern, dass ihr Denken nicht weiterhin ihre Resilienz schwächt. Dazu gehört auch die so genannte „So-

Die Fähigkeit, bestimmte Risiken zu verkraften, verändert sich im Laufe des Lebens. Noch sind viele Aspekte von Resilienz unerforscht. So gut wie keine Erfahrung gibt es mit der Förderung der Widerstandskraft bei jenen, die sie besonders brauchen könnten: zum Beispiel Langzeitarbeitslose.



fort-Hilfe-Resilienz", mit der man eine Situation schnell analysieren und erkennen kann, welche Technik die angebrachteste wäre, um resilient zu handeln.

Viele dieser Techniken stammen aus dem Bereich der kognitiven Therapie. Sie können und sollen jedoch im Trainingskontext nicht so angewendet werden wie im therapeutischen Kontext. Weichold ist aber aufgrund der Erfahrungen der US-amerikanischen Kollegen davon überzeugt, dass sich schon allein die Vermittlung der Konzepte und Techniken mittelfristig positiv auf die Resilienz der Teilnehmer auswirkt. Er ist auch der Meinung, dass im Prinzip jeder von einem Resilienz-Training profitieren kann. Deshalb will er auch viele verschiedene Gruppen mit dem Training ansprechen, in erster Linie Vertriebsmitarbeiter und Führungskräfte, aber auch Arbeitslose, Berufstätige, die von Entlassung bedroht sind, und jeden, der psychisch widerstandsfähiger werden möchte.

Um eine Resilienz-Konstellation zu erwerben, kann man sich nach Ansicht von Staudinger anleiten lassen, etwa durch Trainings und Ratgeber, man kann sie sich aber auch in Eigenregie aneignen. Das hängt davon ab, auf welche Weise

man am besten lernt und wie flexibel man ist. Dem einen reicht es, sich die Erkenntnisse über Resilienz durchzulesen, zu vergegenwärtigen und auf die eigene Situation zu beziehen. Der andere braucht eher konkrete Beispiele und Übungssituationen und ist dann mit einem Training, Workshop oder Coaching besser bedient. Ob man sich selbst schlaumacht oder von anderen dabei unterstützt wird, eines bleibt immer gleich: Umsetzen muss man seine Erkenntnisse schon selbst.

Summary

Resilience – New Name for Old Concept? Resilience or psychological resistance has been explored and used for decades in the United States. In Germany the resilience concept has been considered primarily in child and adolescence research, but so far has hardly advanced into the world of employment. One reason could be that there are some concepts in the German-speaking research tradition that also try to clarify how people react in crises and what helps them to emerge stronger from crises. Accord-

ing to some German researchers and practitioners, the concept of resilience has more to offer than known approaches. After an overview of various concepts in Germany (coping, hardiness, self-efficacy, etc.) and their differences from resilience research, the author presents two examples of resilience training.

Literatur

- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese, Tübingen
- Bandura, A. (1997): Self-efficacy: The exercise of control, New York
- Beck, A. (1999): Kognitive Therapie der Depression, Weinheim
- Bonanno, G. (2004): Loss, trauma, and human resilience, in: American Psychologist, 59 (1), 20–28
- Ellis, A. (1993): Die rational-emotive Therapie, München
- Gabriel, T. (2005): Resilienz – Kritik und Perspektiven, in: Zeitschrift für Pädagogik, 51 (2), 207–217
- Jerusalem, M. (1989): Persönliche Ressourcen. Vulnerabilität und Stresserleben, Göttingen
- Kersting, K. (2005): Resilience: The mental muscle everyone has, in: Monitor on Psychology, 4, 42
- Kobasa, S. (1979): Stressful life events and health: An inquiry into hardiness, in: Journal of Personality and Social Psychology, 37 (1), 1–11
- Lazarus, R. S. / Folkman, S. (1984): Coping and adaptation, in: W. D. Gentry (Ed.): The handbook of behavioral medicine, New York
- Lösel, F. / Bender, D. (1999): Von generellen Schutzfaktoren zu differenziellen protektiven Prozessen: Ergebnisse und Probleme der Resilienzforschung, in: G. Opp / M. Fingerle / A. Freytag (Hg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz, München, 37–58
- Reddemann, L. (2005): Vortrag zum Thema „Resilienz“ auf der PID-Fortbildungstagung vom 9. bis 11. Juni in Baden-Baden
- Reivich, K. / Shatté, A. (2002): The resilience factor, New York
- Schumacher, J. / Leppert, K. / Gunzelmann, T. / Strauß, B. / Brähler, E. (2005): Die Resilienzskala. Ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit als Personmerkmal, in: Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie, 53 (1), 16–39
- Seligman, M. (1996): The optimistic child, London
- Werner, E. (1993): Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study, in: Development and Psychopathology, Fall (5), 503–515
- Werner, E. (1999): Entwicklung zwischen Risiko und Resilienz, in: G. Opp / M. Fingerle / A. Freytag (Hg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz, München, 25–36