

Resilienz

Als Resilienz bezeichnet man in der Psychologie die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke.

Die folgende Präsentation kann unerwünschte körperliche und seelische Reaktionen auslösen.

Resilienz

Der Begriff kommt ursprünglich aus der Werkstoffphysik und wird auf biologische, technische, soziale oder ökologische Systeme übertragen.

Resilienz (von lat. *resilire* „abprallen“) beschreibt die **Fähigkeit nach Belastungen oder Störungen in das Ausgangsstadium zurückzukehren.**

Störungsverarbeitung

Sieht man auch den Mensch als System, so bedeutet Resilienz, Störungen und andere Stressoren zu verarbeiten oder ihnen standzuhalten.

Dabei wird die grundlegende Verfassung und die Handlungsfähigkeit aufrecht erhalten oder wieder hergestellt um einen Zusammenbruch abzuwenden.

bounce forward

Ein erweitertes Verständnis von Resilienz ist, nach Störungen nicht nur den Ursprungszustand wieder herzustellen, sondern das System zu verändern und zu erweitern, um gestärkt fortzubestehen.

Bounce forward ist die Fähigkeit eines Systems, sich selbst zu organisieren, zu lernen und sich anzupassen.

Störungsverarbeitungskompetenz

Resiliente Systeme zeichnen sich nicht dadurch aus, dass sie externe Störungen beseitigen können.

Vorgebeugt wird nicht den Krisen- und Katastrophenereignissen selbst, sondern ihren destabilisierenden und zerstörerischen Effekten.

Resilienzsteigerung

Eine hohe Resilienz haben oft Personen bei denen die personalen, familiären und sozialen Schutzfaktoren gut ausgeprägt sind.

Unabhängig davon kann Resilienz auch jederzeit entwickelt, erweitert und trainiert werden.

Personale Schutzfaktoren

- Vom Umfeld positiv bewertetes Temperament
- positive Wahrnehmung der eigenen Person
- positive Lebenseinstellung
- religiöse Orientierung, Wertesystem
- gute schulische Leistungen
- hohe Selbstwirksamkeitserwartung
- Selbstkontrolle und Selbstregulation
- realistische Selbsteinschätzung
- Zielorientierung

familiäre Schutzfaktoren

- Stabilität der Familie
- hinreichender sozioökonomischer Status
- sichere und positive Beziehung zu Eltern und Geschwistern
- Familienzusammenhalt
- Bildungsniveau der Eltern
- Qualität der Eltern- Beziehung

soziale Schutzfaktoren

- Positive Rollenmodellen
(Übernahme von Verhaltensweisen; Vorbilder)
- eine gute Beziehung zu einem Erwachsenen
- Kontakte zu Gleichaltrigen
- gute Bildungsinstitutionen
- Integration in prosoziale Gruppe
(Gruppen in denen Uneigennützigkeit, Selbstlosigkeit, Rücksichtnahme, Empathie u.ä. Eigenschaften vorherrschen)

Resilienztraining

Neuere Forschungen verstehen Resilienz nicht als ein eindeutig definierbares, stabiles Inventar persönlicher Eigenschaften und/oder förderlicher Umweltbedingungen.

Resilienz ist nicht als etwas konzipiert, das die einen besitzen und andere eben nicht.

Man kann Resilienz trainieren !

Training durch Umweltwahrnehmung

- Irritationen registrieren können
- Störsignale in Information umsetzen
- Umstellungsfähigkeit der Operationen
- Dynamische Regulationsfähigkeit,
Gegensteuerungsfähigkeit der Reaktionen
- Training der Störungsverarbeitung,
d.h. sich der Umwelt aussetzen, um
Reaktionen / Operationen zu optimieren

Training durch Risikoexposition

Komplexe, sich selbst organisierende Systeme können sich nicht gegen Gefahren absichern.

Ihr Fortbestand hängt davon ab, dass sie sich Gefahren aussetzen. Nur so können sie lernen und sich weiterentwickeln.

Ohne Bedrohungen keine Entwicklung,
ohne Risikoexposition keine Resilienz.

Salutogenese

Ein Zusammenbruch trotz Risikoexposition kann vermieden werden :

Das Augenmerk darf nicht auf das gerichtet sein, was uns in der Zukunft eventuell schaden oder schwächen könnte oder uns in der Vergangenheit geschadet hat, sondern :

Wir müssen uns fragen, was uns gesund erhält und uns stärkt.

Resilienz und Autismus

Für autistische Menschen sind schon Herausforderungen des täglichen Lebens risikobehaftet.

Unangenehme Empfindungen zu erleben kann belastend sein.

Das kann **Stress, Angst, Depression** und/oder **Vermeidungsverhalten** auslösen. Folgen sind :

Rückzug, Flucht, Betäubung, Argumentieren, übertriebenes Sicherheitsverhalten, Rituale ...

Was kann ich tun?

Man findet in der Literatur viele Ansätze, wie die Belastungsfähigkeit gesteigert werden kann..

Jeder / jede kann den für sich passenden Weg finden.

Im Folgenden einige Ideen ...

Belastungsfähigkeit steigern

Resilienz wird durch Folgendes gesteigert :

Gesundwerdung -erhaltung (Salutogenese)

Bewältigungsstrategie (Umgang mit Situationen)

Kontrollüberzeugung (Dinge selbst regeln können)

Widerstandsfähigkeit (Beharrung gegen Druck)

Selbsterhaltung (Distanz zur kritischen Schwelle,
d.h. zum Zusammenbruch wahren)

Belastungsfähigkeit steigern

Durch Achtsamkeitsmeditation

gesteigerte Aufmerksamkeit mit besonnenem Gleichmut verbinden. (Sakshi Bhava-Meditation: Beobachter aller Handlungen zu sein; Vipassana – Meditation: durch Atembeobachtung oder im Gehen im Hier und Jetzt sein)

Beobachterrolle einnehmen:

- nicht beurteilen - stattdessen annehmen
- nicht analysieren - stattdessen bewusst wahrnehmen
- nicht vergleichen - stattdessen im Hier und Jetzt sein
- nicht identifizieren - stattdessen beobachten
- nicht reagieren - stattdessen neugierig bleiben

Belastungsfähigkeit steigern

Durch Akzeptanz- und Commitmenttherapie - ACT

- Trennung von Denken und Realität fördern
(sich selbst von außen betrachten können)
- Reale Erlebnisse und inneres Erleben nicht vermeiden
- Statt Emotionsunterdrückung Emotionsakzeptanz
- Gedanken nicht verändern wollen, sondern akzeptieren und achtsam (gleichmütig) betrachten
- Einengung der Gedanken und Grübeln vermeiden
- positiven Neubewertung negativer Emotionen
- Werte und Lebensziele setzen und zu Commitments (Selbstverpflichtungen) machen

Praktische Empfehlung – 1

Lösungsorientierung

Setze im Leben nicht alles auf eine Karte. Entwickle alternative Wege, deine Ziele zu erreichen. Ein Mensch braucht immer mehrere Fäden, um am Muster für seinen Lebenspullover zu stricken.

Beispiel:

Bewerbe dich nicht nur für eine einzige Arbeitsstelle, nur weil du dir keine andere vorstellen kannst.

Praktische Empfehlung – 2

Optimismus

Verweigerung des Fatalismus, d.h., sich nicht dem Schicksal ausliefern, sondern immer die Möglichkeit eines Auswegs, einer Alternative einer Veränderung der Situation suchen.

Dabei auf die Richtigkeit und Wirksamkeit der eigenen Entscheidungen und Handlungen vertrauen.

Beispiel:

Wenn ich in den Supermarkt gehe, werde ich immer panisch ...

Praktische Empfehlung – 3

Kausalanalyse

Das Verständnis von Ursache (Ereignisauslöser) und Wirkung (Ergebnis oder Effekt eines Ereignisses)

Bette dein Leben in einen größeren Rahmen, denn wie man eine Sache sieht, ist offensichtlich eine Frage der Sicht der größeren Zusammenhänge.

Beispiel:

Sportliche Betätigung ist anstrengend und kostet Zeit, hat aber längerfristig das Ergebnis der Gesundheitsförderung.

Praktische Empfehlung – 4

Netzwerkorientierung

Freunde und soziales Leben, also die „psychologische Familie“ als Kreis jener Personen, die einen im Leben umgeben, sind entscheidend.

Sorge dafür, dass diese Menschen dir gut tun.

Beispiel:

Ich nehme mir jemanden mit in den Supermarkt.

Praktische Empfehlung – 5

Wertesystem entwickeln

Einen Sinn für nichtmaterielle Werte entwickeln.

Humanistische, philosophische, ethische oder religiöse Orientierung kann die Deutung und Sinnggebung der Realität steigern und dadurch die eigene Lebensführung erleichtern

Beispiel:

Ich weiss, dass derjenige, der mich gerade nach einem Euro fragt, das tut, weil er wenig Geld hat und weil er nicht weiß, das ich das nicht mag.

Praktische Empfehlung – 6

positive Kraft

Generell für positive Gefühle sorgen, denn so wichtig wie Bewegung für die Körperabwehr ist, so wichtig sind Freude, Frohsinn, Humor, Faszination und Liebe für die seelische Abwehrkraft und können negative Ereignisse neutralisieren.

Erlebe und lebe positive Erlebnisse und Erfahrungen.

Beispiel:

Wenn ich mich als MandalorianerIn verkleide und über die Spielmesse laufe, geht es mir gut. Das ist der Weg!

Praktische Empfehlung – 7

Selbstbeobachtung

Sich fragen, ob alles, was man sich im Alltag aufgehalst hat, auch noch relevant ist und ob man es mit Freude macht.

Gibt es Dinge, bei denen der negative Stress deutlich überwiegt.

Welche Möglichkeiten habe ich, Änderungen herbeizuführen.

Beispiel:

Ich muss zum Einkaufen gehen. Ich will eine Zeit finden, wo es im Markt ruhiger zugeht.

Praktische Empfehlung – 8

Netzwerkorientierung

Alleinsein ist ab und zu heilsam,
doch Einsamkeit kann auf Dauer krank machen.
Gute Beziehungen und Freunde sind wichtig.
Aber Kontakte erhalten sich nicht von allein,
sie wollen gepflegt werden.

Beispiel:

Ich werde mit den Leuten aus der Arbeit/ dem Bekanntenkreis/
der Selbsthilfegruppe mal zusammen weggehen, auch wenn
mich das anfangs total stressen wird.

Praktische Empfehlung – 9

stabiles Umfeld

Psychische Gesundheit hängt auch damit zusammen, ob das Leben einigermaßen vorhersagbar und sicher ist, ob also klare Verhältnisse vorliegen und nicht Unsicherheiten den Alltag belasten.

Beispiel:

Ich weiß noch nicht, ob ich einen Behinderungsgrad anerkannt bekomme. Hat das Folgen für meine Arbeitsstelle?

Praktische Empfehlung – 10

Eigenverantwortung

Es gibt Umstände, die nicht zu ändern sind, wer aber für alles, was ihm gegen den Strich geht, für jede Enttäuschung, zu wenig Wertschätzung im Beruf etc. einen **Sündenbock** sucht, der drückt sich vor der Eigenverantwortung.

Wer das Gefühl hat, eigenverantwortlich sein Leben kontrollieren zu können, der entscheidet bewusster und erlebt weniger Enttäuschung.

Beispiel:

Die Neurotypischen nehmen keine Rücksicht auf mich und stellen sich an der Supermarktkasse immer absichtlich direkt hinter mich.

Praktische Empfehlung – 11

Emotionssteuerung

Wer nach außen hin vollständig funktioniert, dem geht verloren, auf die innere Stimme zu hören und Warnsignale wie Müdigkeit, Rastlosigkeit oder Überforderung ernst zu nehmen.

Jeder darf auch traurig, wütend, verzweifelt, grantig sein. Gefühle können erkannt, zugelassen und kontrolliert werden. Lasst euch im Herzen berühren.

Beispiel:

Der Verkäufer hört nicht auf zu reden. Das nervt mich total, aber ich kann ihm ja nicht sagen, dass er die Klappe halten soll. Das wäre unhöflich. Also höre ich weiter zu.

Praktische Empfehlung – 12

realistischer Optimismus

Wer schlimme Erlebnisse oder Schicksalsschläge hinter sich hat, kann sich im Moment nicht vorstellen, dass er wieder glücklich werden wird.

Es hilft manchmal, sich vor Augen zu führen, welche Belastungen man schon erfolgreich im Leben gemeistert hat. Sich erinnern, welche Strategien damals geholfen haben.

Beispiel:

Praktische Empfehlung – 13

Hole dir Hilfe, wenn nötig

Halten seelische Beschwerden, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit **mehr als zwei Wochen lang** ohne äußeren Grund an, sollten man einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Psychologen aufsuchen. Unnötiges Leid nicht ertragen, oft hilft ein einziges Gespräch mit (Fach-) Leuten schon weiter.

Beispiel:

Praktische Empfehlung – 14

In der Gegenwart sein

Kein **Grübeln** über Vergangenes oder Zukünftiges.
Schlechte Erfahrungen, Kränkungen, Verletzungen der Vergangenheit sind positiv als Erfahrungswerte zu sehen.

Was-wäre-wenn-Szenarien, Vorausplanung von Begebenheiten etc. unbedingt vermeiden, da sie **permanenten Stress** verursachen.

Beispiel:

Wenn ich heute rausgehe, kann es sein, dass mich wieder einer anrempelt. Das letzte Mal habe ich mich zwar erschrocken, aber ich bin doch gut an meinem Ziel angekommen.

Praktische Empfehlung – 15

Im Augenblick sein

Aufmerksamkeit und Konzentration im Augenblick geben die Fähigkeit, **Beginn** und **Ende** einer Belastungssituation zu erkennen.

Die Selbstregulationsfähigkeit von Anspannung und Entspannung wird aktiviert.
Das vermeidet chronischen Stress.

Beispiel:

Gestern hat mich auf dem Gehweg einer angerempelt und ich habe mich total erschreckt. Als die Situation vorbei war, konnte ich mich direkt wieder entspannen.

„Jetzt ist der Augenblick, um
nach Innen zu fühlen, um
dann wieder atmend nach
außen zu gehen, um
anschließend wieder im
Innen zu landen. Es ist egal,
wo ich bin, beide Seiten
erreichen mich.“

Carsten Donath

Praktische Empfehlung – 16

Problemlösefähigkeit

Vertraue auf deine Fähigkeiten, belastende Situationen zu meistern, auch wenn du dir vorher **nicht** überlegt hast, wie das gehen soll.

Sehe in kritischen Situationen auch im Scheitern einen Sinn und Entwicklungspotential

Beispiel:

Gestern hat mich auf dem Gehweg einer angerempelt. Damit habe ich nicht gerechnet, weil ich meine Warnweste angezogen hatte. Ich bin dann in eine ruhige Ecke gegangen und habe eine Atemübung gemacht. Danach konnte ich weiter gehen.

Praktische Empfehlung – 16

Selbstwirksamkeitserwartung

Sei dir klar darüber, dass du unvorhersehbaren Situationen und Risiken ausgesetzt sein wirst, die du mit deinen eigenen Stärken und Fähigkeiten sehr gut bewältigen kannst.

Entwickle Toleranz für Ungewissheit

Beispiel:

Gestern hat sich jemand an der Supermarktkasse direkt hinter mich gestellt. Ich habe ihm gesagt, er soll etwas Abstand halten, weil ich das nicht mag. Das hat er dann gemacht und ich habe mich wieder besser gefühlt.

Das funktioniert immer ganz gut.

Zusammenfassung

Achtsames Erkennen und Akzeptieren von Krisen im Augenblick

Optimismus leben, denn Krisen sind zeitlich begrenzt
und aus Krisen kann Positives entstehen, man kann gestärkt hervorgehen.

Aus Fehlern lernen, nicht in der Vergangenheit leben.

Keine Macht abgeben, Bewältigung von Krisen in Eigenverantwortung
Aufmerksamkeit auf sich selbst richten, die eigenen Vorteile, nicht die der
Anderen sehen (Selbstbewusstsein)

Kontrolle für das eigene Leben übernehmen, dort wo man es beeinflussen
kann. Grenzen erkennen.

Verantwortung für das eigene Tun übernehmen, Situationen verändern,
statt in Selbstmitleid zu verfallen.

Keine Angst, sondern Mut zur Veränderung.

Zum Finden von Lösungen Andere mit einbeziehen, aber es nicht allen recht
machen wollen, nicht jedem/jeder gefallen wollen.

Zukunftsplanung entsprechend der eigenen Möglichkeiten und Werten.

Das Leben ist ein Experiment, scheuen Sie keine kalkulierbaren Risiken.

Nach einer Niederlage nicht aufgeben.

Bei allem: Erfolge brauchen Geduld, Ausdauer und Schweiß

“In den Tiefen des
Winters erfuhr ich
schließlich, dass in
mir ein
unbesiegbarer
Sommer liegt.“

Albert Camus

Quellen

13 Dinge, die mental starke Menschen NICHT tun

Amy Morin, Verlag S. Fischer E-Books, 2016

Umfassender Text mit erklärenden Beispielen

<https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz>

Aus: <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/>

Beste Online- Quelle für Pädagogik und Psychologie

Stresstest und Achtsamkeitstest:

<https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/STRESS/Test.shtml>

<https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/SAT/Test.shtml>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Systemtheorie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Systemtheorie))

<https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/systemische-resilienz/>