

**Pfarrer Dipl. Psych. Michael Postzich**  
- Ausbildungsleitung Diakonenausbildungen -  
Langenhagen 51  
32549 Bad Oeynhausen  
Tel.: (05734) 61-2460  
Fax: (05734) 61-2465  
[michael.postzich@wittekindshof.de](mailto:michael.postzich@wittekindshof.de)  
[www.wittekindshof.de](http://www.wittekindshof.de)  
<http://postzich.blogspot.com/>

Diakonische Profile  
Wittekindshofer Programme zur Prävention und Erhaltung von Gesundheit

# Resilienz



Resilienz: Seelische Widerstandskraft und Gesundheit .....	3
Populäre Vorstellungen zu Resilienz.....	3
Wissenschaftliche Ansätze.....	4
Faktoren der Resilienz.....	6
PASTOR.....	6
Faktoren der Resilienz .....	7
Strategien für die Widerstandsfähigkeit .....	8
1 Aktives Coping .....	9
2 Emotionsregulation .....	9
3 Sinn im Leben.....	9
4 Soziale Unterstützung .....	9
5 Selbstwirksamkeitsüberzeugung .....	10
6 Realistischer Optimismus .....	10
7 Positive Emotionen.....	10
Resilienz: Achtsamkeit, Mitgefühl und Resonanz .....	11
Achtsamkeit .....	11
Mitgefühl.....	11
Resonanz .....	13
Resilienz, Gemeinschaft und Religion.....	13
Kognitive Umstrukturierung, Kognitive Neuorientierung oder Kognitive Gelassenheit .....	15
Gesundheit und Resilienz in der Bibel.....	15
Lesen Sie .....	17
Literatur .....	17
Kurzfassung .....	19

## Resilienz: Seelische Widerstandskraft und Gesundheit

*„Zu Beginn der Resilienzforschung stand die Frage im Fokus, wie Kinder, obwohl sie in Armut aufwuchsen und ihr Umfeld von Gewalt und Kriminalität gekennzeichnet war, sich dennoch zu erfolgreich sozialisierten Erwachsenen entwickelten. Eine der Pioniere in der Resilienzforschung war Emmy Werner, die über 40 Jahre knapp 700 Kinder untersuchte, die 1955 auf der Hawaiianischen Insel Kauai geboren wurden. 30% der untersuchten Kinder wuchsen unter widrigen Umständen auf und erlebten Armut, Vernachlässigung, Misshandlung oder eine schwere Erkrankung der Eltern. Trotz dieser Risikofaktoren entwickelte sich ein Drittel dieser Kinder positiv: Bis zum Alter von 40 Jahren zeigten sich keine Verhaltensauffälligkeiten in dieser Gruppe. Sie schlossen die Schule erfolgreich ab, waren in das soziale Leben eingebunden, gründeten eine Familie, arbeiteten und waren nie polizeilich auffällig gewesen. Werner schloss daraus, dass das Erleben von Schicksalsschlägen nicht zwangsläufig zu einer negativen Entwicklung führt, sondern dass es etwas geben muss, das eine positive Entwicklung erlaubt: die Resilienz“ (Ehlert 2015 S. 60).*

Das Wort Resilienz wird von dem lateinischen „resilire“ abgeleitet, wo es so viel wie „zurückspringen“ bedeutet. Im technischen Bereich bezeichnet dieses z.B. den Vorgang, wenn zusammengedrückte Federn in ihre Ausgangslänge zurückspringen. In diesem Sinne bedeutet Resilienz, dass man von schwierigen Erlebnissen wieder zurückkommt in die gesunde und entspannte Ausgangsposition. Der Duden beschreibt Resilienz als „psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“. Resilienz bezeichnet also, so kann man zunächst sagen, die Widerstandsfähigkeit gegen gesundheitsgefährdende Lebensbedingungen. Der Begriff Resilienz wird demnach in der Psychologie und Medizin zur Charakterisierung einer menschlichen „seelischen Widerstandskraft“ verwendet. Dies ist die Fähigkeit, psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederzugewinnen - während oder nach widrigen Lebensereignissen.

Aus der Studie von Emmy Werner und Ruth Smith konnten folgende charakteristische, stärkende und vier Fähigkeiten beobachtet und herausgefiltert werden:

**Sich selbst regulieren, Beziehungen gestalten, Verantwortung übernehmen und Zukunft gestalten.**

## Populäre Vorstellungen zu Resilienz

Kurz nach Ende meines Studiums war ich in einer Einrichtung der Jugendhilfe. An einem bitterkalten Wintertag hatte ich einen Termin mit einer Jugendlichen, die zusammen mit ihrer Mutter kam. Die Tochter war für die Witterung doch recht leicht bekleidet und ich sagte sowas wie „Haben Sie gar nicht gefroren? Ich krieg schon Gänsehaut, wenn ich nur aus dem Fenster schaue“. Darauf reagierte die Tochter gar nicht, aber die Mutter sagte: „Meine Tochter haut nichts um. Das hat die vom Großvater, der läuft auch im Winter im T-Shirt rum und war noch nie auch nur einen

Tag krank“. Diese populär-genetische Vorstellung im Blick auf die physische Robustheit wurde im Verlauf des Gesprächs auch noch einmal auf die seelische Gesundheit übertragen, als ich mich mitfühlend äußerte über die vielen Widrigkeiten, die die Tochter in der letzten Zeit in Schule und Familie auszuhalten hatte. „Nee, das macht ihr nichts aus, sie hat so ein sonniges Gemüt, das hat sie auch vom Großvater.“

Andererseits gibt es wohl eine Art Akkumulationsmodell, das besagt, dass irgendwann ein Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt, wenn Menschen unter Dauerbelastung stehen oder aber innerhalb kurzer Zeit eine Häufung lebensverändernder Ereignisse erleben. Analog zu einer robusten körperlichen Gesundheit wird nicht selten auch eine gewisse Charakterstärke oder eine Persönlichkeitseigenschaft der Unerschütterlichkeit herangezogen, um zu erklären, warum manche Menschen psychisch gelassen bleiben und offensichtlich keine Nervenzusammenbrüche erleiden.

Resilienz gilt allgemein als der Prozess der Anpassung an Widrigkeiten, Traumata, Tragödien, Bedrohungen oder bedeutende Stressquellen - wie Familien- und Beziehungsprobleme, schwere Gesundheitsprobleme oder Arbeitsplatz- und Finanzstressoren.

Die Forschung hat gezeigt, dass die Belastbarkeit normal und nicht außergewöhnlich ist. Menschen zeigen häufig Widerstandsfähigkeit. Ein Beispiel ist die Reaktion vieler Amerikaner auf die Terroranschläge vom 11. September 2001 und die Bemühungen einzelner Menschen, ihr Leben wieder aufzubauen. Als weiteres Beispiel kann die Kriegsgeneration herangezogen werden, die sich trotz der schrecklichen Erfahrungen im zweiten Weltkrieg ein neues Leben aufbauen konnte.

„Wie unterschiedlich Menschen auf Schicksalsschläge reagieren, hat etwa der New Yorker Psychologe George Bonanno an Überlebenden des 11. September 2001 nachgewiesen. Über zwei Jahre hinweg untersuchte Bonanno Menschen, die das Drama der einstürzenden Zwillingstürme aus nächster Nähe erlebt hatten: Die einen waren davon so schockiert, dass sie dauerhaft psychisch krank wurden, Depressionen, Angstpsychosen oder weitere chronische Störungen entwickelten. Andere zeigten nur anfangs Stresssymptome oder leichte Psychosen, erholten sich dann allmählich von dem Schreck und waren nach zwei Jahren wieder psychisch gesund. Die dritte Gruppe reagierte zunächst scheinbar gefasst – entwickelte aber nach Monaten oder Jahren eine ausgewachsene Depression oder posttraumatische Belastungsstörung. Und dann gab es noch die Resilienten, die den Terroranschlag ganz ohne erkennbare pathologische Folgen verarbeiteten“ (Schnabel 2015).  
<https://www.zeit.de/2015/45/resilienz-forschung-krisenbewaeltigung>

## Wissenschaftliche Ansätze

„Das Konzept der Resilienz wird im weiteren Sinne definiert als seelische Widerstandskraft, durch die man trotz widriger Umstände ohne anhaltende

psychische Beeinträchtigungen bleibt. Resilienz entwickelt sich in Anwesenheit von Risikofaktoren, Widrigkeiten oder Schicksalsschlägen und kann als Anpassung oder Bewältigung dieser angesehen werden. Wortwörtlich bedeutet es ein „Zurückspringen“ in die Ausgangsposition“ (Ehlert 2015 S. 60).

Die Resilienzforschung wird stark von sozialwissenschaftlichen und psychologischen Ansätzen geprägt. Die Neurowissenschaft und der Kognitionspsychologie sind seit einiger Zeit hinzugekommen. Die neurowissenschaftliche Resilienzforschung orientiert sich vor allem an der wissenschaftlichen Stressforschung.

*„Die Szene der Resilienz-Forscher wird bis heute sehr stark von Sozialwissenschaftlern, Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologen dominiert. Erst in den letzten Jahren hat sie sich auch anderen Disziplinen geöffnet, etwa der Neurowissenschaft (Hirnforschung) und der Kognitionspsychologie, also jener Spielart der Psychologie, die versucht, unseren Geist in einzelne Prozesse zu zerlegen, um dann die Gesetzmäßigkeiten und das Zusammenspiel dieser Prozesse zu analysieren. Ich selbst trage für die meisten meiner Kollegen das Etikett eines kognitiven Neurowissenschaftlers, der in seiner Forschung die Methoden der Kognitionspsychologie und der Neurowissenschaft miteinander kombiniert - Geist und Gehirn gewissermaßen“ (Kalisch 2017 e-book Kapitel 1).*

Dennoch ist es nicht einfach, Resilienz wissenschaftlich zu definieren und dann auch messbar zu machen. „Möglicherweise macht es ja einen Unterschied, welche Art von Krise man übersteht. Ob es sich um ein eher kurzfristiges Trauma handelt, etwa einen schweren Unfall oder eine Gewalttat, oder eher um eine lang anhaltende Beanspruchung wie eine chronische körperliche Krankheit oder ein permanenter Konflikt in der Familie. Oder man muss berücksichtigen, gegen welche Art von psychischer Beeinträchtigung sich jemand als resilient erweist, etwa gegen eine Depression oder eine Angsterkrankung oder eine PTBS. Wenn sich diese Vermutung als richtig herausstellen sollte, dann gäbe es folgerichtig verschiedene Arten von Resilienz, die wir auch entsprechend unterschiedlich benennen müssten (Kalisch 2017 e-book Kapitel 1)“.

*Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.* Diese Definition hat nach Kalisch (2017) den Vorteil, dass es keine Aussage dazu gibt, ob es sich bei der Resilienz um eine mehr oder weniger stabile Fähigkeit, um eine Eigenschaft oder um einen dynamischen Anpassungsprozess handelt. Es soll einfach gemessen werden, ob jemand langfristig mental gesund bleibt.

Resilienz bedeutet nicht, dass eine Person keine Schwierigkeiten oder Leiden erfährt. Emotionale Schmerzen und Trauer treten häufig bei Menschen auf, die in ihrem Leben große Widrigkeiten oder Traumata erlitten haben. In der Tat ist der Weg zur Resilienz mit erheblichem emotionalen Stress verbunden.

Resilienz ist keine Eigenschaft, die Menschen haben oder nicht haben. Es handelt sich dabei um Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen, die von jedem erlernt und entwickelt werden können.

## Faktoren der Resilienz

Grob unterteilen lassen sich die Untersuchungen der Resilienz in unterschiedliche Kategorien. Da sind zunächst demographische Faktoren, wie z.B. Geschlecht und Lebensalter. Die psychologischen Faktoren können in zwei breite Kategorien eingeteilt werden: Risikofaktoren und Schutzfaktoren. Zu den Risikofaktoren, die oft untersucht wurden, gehören z.B. depressive Symptome oder Einschränkungen auf Grund von Ängsten.

Die am häufigsten mit Schutzfaktoren in Verbindung gebrachten Konzepte sind Lebenszufriedenheit, Optimismus, positive Gefühle, Selbstwirksamkeit, Selbstwert und soziale Unterstützung. Metaanalytische Studien zeigen, dass der Einfluss der Schutzfaktoren auf Resilienz am größten ist, der der Risikofaktoren mittel und der demographischen Variablen am geringsten ist (Lee & al 2013).

## PASTOR

Eine Theorie der Resilienz, die im ersten - sozusagen vortheorietischen - Schritt der Definition ohne die Annahme stabiler Persönlichkeitsmerkmale oder dynamischer Anpassungsmerkmale auskommt, braucht aber dann im zweiten Schritt die Entscheidung, ob es sich eher um stabile, möglicherweise sogar genetisch festgelegte Faktoren oder Prozesse handelt, die erlernt werden können und damit Denken, Emotionen und Verhalten formen.

Kalisch (2017) meint, es gebe gute, wissenschaftlich fundierte Gründe dafür, dass Resilienz das Ergebnis eines dynamischen Anpassungsprozesses ist. Bewirken soll dies, so Kalisch, ein kognitiv -emotionales Muster, das er „Positives Bewertungsschema“ nennt, auf Englisch „Positive Appraisal Style“. Dieses - abgekürzt PAS - genannte Schema formt dann seine „Theory of Resilience“, nach allen Anfangsbuchstaben „PASTOR“.

Es sind insbesondere Tierversuche gewesen, aus deren Ergebnisse ein Modell entstand. Mäuse, die permanenten Stresserfahrungen ausgesetzt waren, erkrankten daran oder blieben gesund. Die gesund gebliebenen, also resilienten Mäuse, wurden daraufhin genauer untersucht. Ihre normalen neuronalen Funktionen nach dem chronischen Stress waren das Ergebnis eines Regulationsvorganges. Dieser konnte als dynamischer Prozess der Anpassung aufgefasst werden. Das Modell besagt für den Menschen, dass der Organismus sich verändert, wenn er Stressoren ausgesetzt wird. Dies geschieht auch dann, wenn er gesund bleibt.

Eine psychische Beeinträchtigung wird zwar ab einer gewissen Anzahl stressender Lebensereignisse, wie bspw. Tod des Partners, Verlust des Arbeitsplatzes, Unfall oder Gewalterfahrungen statistisch wahrscheinlicher. Handelt es sich dabei um wenige Ereignisse, kann aber sogar ein positiver Gesundheitseffekt auftreten. Dieser Effekt wird „stealing-Effekt“ genannt. Man geht sozusagen aus manchen Krisen gestärkt (stealing=gestählt) hervor. Eine bekannte Redewendung, die möglicherweise

auf den Philosophen Friedrich Nietzsche zurückgeht, beschreibt dies mit den Worten „was mich nicht umbringt, macht mich nur stärker“.

Bevor Kalisch nun das Muster positiver Bewertung genauer erläutert, beschreibt er den Vorgang der Bewertung anhand der Ansätze des Stressmodells, das auf Martha Arnold und Richard Lazarus zurückgeht. Nach diesem Modell wird im Stresssystem eine Gefahr eingeschätzt und bewertet. Darin wird zum einen ein gefährdetes Ziel oder Bedürfnis berücksichtigt, z.B. unverletzt zu bleiben, wie auch das vorhandene Potential zur Bewältigung („Ich kann sehr schnell wegrennen“).

Am Leben und Erleben eines Piloten, der zum Opfer einer Flugzeugentführung wurde, versucht Kalisch aufzuzeigen, welche Bewertungsstile resilientes Verhalten fördern. Dazu gehören Optimismus, hohe Selbstwirksamkeitserwartungen und soziale Unterstützung. Dies fördert eine Haltung, die als milde Sorglosigkeit oder einen Vertrauensvorschuss, den man dem Leben gewährt, beschrieben werden kann. „Resilienz, die Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit in schwierigen Lebenssituationen, resultiert aus Stressoptimierung: Wenn nötig, dann ja; wenn unnötig, dann auf keinen Fall; wenn nur vielleicht nötig, dann eher nicht so. Dass diese Strategie optimal ist, ergibt sich aus der Ungewissheit des Lebens einerseits und den hohen Kosten, die Stressantworten mit sich bringen, andererseits.

Eben aus diesem Grund sind auch Optimismus und eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung die beiden wichtigsten individuellen Resilienz-Faktoren. Optimismus schiebt die Bewertung von Wahrscheinlichkeit und Größe einer Bedrohung im Allgemeinen ein wenig in den Bereich rechts von der Null, in die Grauzone hinein; eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung macht dasselbe mit der Bewertung des Bewältigungspotenzials. Optimismus und eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung fördern damit die Strategie des »Wenn nur vielleicht nötig, dann eher nicht so«.

Und soziale Unterstützung, der dritte wichtige individuelle Faktor, fördert Resilienz wahrscheinlich in erster Linie deshalb, weil sie mir die Sicherheit gibt, dass ich mich auf andere verlassen kann, falls alle Stricke reißen. Sie verbessert also ebenfalls meine Bewertung des Bewältigungspotenzials, und das auch, wenn ich sie gar nicht in Anspruch nehmen muss. Es kann oft schon reichen, sich unterstützt zu fühlen“ (Kalisch 2017 Kapitel X).

Die Größen Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartung und soziale Unterstützung werden in weiteren Modellen aufgefächert, um sie insbesondere lehr- und lernbar zu machen. Einige dieser Faktoren werden im Folgenden dargestellt.

## Faktoren der Resilienz

Eine Kombination von Faktoren trägt zur Widerstandsfähigkeit bei. Viele Studien zeigen, dass der Hauptfaktor für die Resilienz die Pflege von uns unterstützenden Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie ist. Beziehungen, die Liebe und Vertrauen schaffen, Vorbilder sind, ermutigen und beruhigen, helfen, die Widerstandsfähigkeit einer Person zu stärken.

Zahlreiche weitere Faktoren hängen mit der Widerstandsfähigkeit zusammen, darunter:

Die Fähigkeit, realistische Pläne zu erstellen und Schritte zu ihrer Durchführung zu unternehmen. Ein positives Selbstbild und Vertrauen in Stärken und Fähigkeiten. Kommunikationsfähigkeit und Problemlösung. Die Fähigkeit, starke Gefühle und Impulse zu handhaben.

All dies sind Faktoren, die Menschen in sich entwickeln können.

### Abwehrkräfte

Resilienzfaktoren nach Ann Masten, Wegbereiterin der Resilienzforschung, Professorin und Spezialistin für kindliche Entwicklung an der University of Minnesota

- zuverlässige elterliche Fürsorge und sichere Bindung
- enge Beziehungen zu weiteren vertrauenswürdigen Erwachsenen
- Intelligenz und die Fähigkeit, Probleme zu lösen
- die Fähigkeit, Gefühle zu regulieren, sich zu beherrschen und voranzuplanen
- das Vertrauen, sich in schwierigen Situationen behaupten zu können (Selbstwirksamkeit)
- die Fähigkeit, aus Erfolgen Selbstvertrauen zu gewinnen
- effektive Schulen
- das Vertrauen, die Hoffnung oder Überzeugung, dass das Leben einen Sinn hat (Thinn 2019)

### Strategien für die Widerstandsfähigkeit

Die Entwicklung von Resilienz ist eine persönliche Reise. Menschen reagieren nicht alle gleich auf traumatische und stressige Lebensereignisse. Ein Ansatz zum Aufbau von Resilienz, der für eine Person geeignet ist, kann für eine andere nicht funktionieren. Die Menschen verwenden unterschiedliche Strategien.



Einige Abweichungen können kulturelle Unterschiede widerspiegeln. Die Kultur einer Person kann Auswirkungen auf die Art und Weise haben, wie sie Gefühle kommuniziert und mit Widrigkeiten umgeht - zum Beispiel, ob und wie sich eine Person mit wichtigen anderen Menschen verbindet, einschließlich Familienmitgliedern und Gemeinschaftsressourcen. Mit wachsender kultureller Vielfalt hat die Öffentlichkeit einen besseren Zugang zu einer Reihe unterschiedlicher Ansätze zum Aufbau von Resilienz. Einige oder viele der Möglichkeiten, um auf den folgenden Seiten Resilienz aufzubauen, können bei der Entwicklung der persönlichen Strategie angemessen sein.

Als wesentliche Faktoren und Strategien nennen Helmreich, Kunzler & Lieb (2016):

## 1 Aktives Coping

Ein gut belegter Resilienzfaktor ist zum Beispiel das aktive Coping. Dies ist eine aktive Bewältigung von Stress sowie kritischen oder traumatischen Lebensereignissen durch problemorientierte Lösungsstrategien. Daran beteiligt können Stressbewältigungsstrategien sein, durch die die psychischen und physischen Regenerationsfähigkeiten verbessert werden.

Körperliche Ansatzpunkte: entweder Stressabbau durch

1. körperliche Aktivität (zum Beispiel Sport) Oder
  2. oder durch Entspannung (zum Beispiel Anwendung von Entspannungsverfahren).
- Auch die Schulung von Achtsamkeit (zum Beispiel „im Hier und Jetzt sein“, „bewertungsfreie Wahrnehmung“) kann dazu beitragen, stressauslösende Faktoren bewusster wahrzunehmen, Überbelastungen frühzeitig zu erkennen und diesen aktiv entgegenzusteuern (zum Beispiel sich die Zeit zu nehmen, eine kurze Pause einzulegen oder ganz bewusst ein Glas Wasser zu trinken).

## 2 Emotionsregulation

Zusätzlich kann das Erlernen von hilfreichen Emotionsregulationsstrategien, zum Beispiel das ABC-Schema (siehe dazu das Kapitel „Wahrnehmung“) und Achtsamkeitsübungen (zum Beispiel „Haltung eines inneren Beobachters einnehmen“) die neurobiologische Stressresistenz und die Akzeptanz widriger Lebensumstände stärken.

## 3 Sinn im Leben

Sich bewusst machen, welche Werte im Leben wichtig sind und ob das Leben auch diesen Werten entsprechend geführt wird, kann an einer adäquaten Ziel- und Lösungs-orientierung gearbeitet werden – als Voraussetzung für ein sinn- erfülltes Leben. Empfehlung zu einer Übung: „Die Rede zum 80. Geburtstag“. Eine andere Möglichkeit ist die Überlegung „Wo ist mein Schatz“ (unter „Materialien“).

## 4 Soziale Unterstützung

Soziale Unterstützung (das heißt, einen Zugriff auf ein funktionierendes soziales Netzwerk zu haben) ist ein Schutzschild gegen Belastungen. Dieser Faktor ist mit einer der am besten untersuchten Einflussfaktoren auf die psychische und physische Gesundheit. Fehlt es an sozialer Unterstützung, haben die Betroffenen ein höheres Erkrankungs- und Sterberisiko.

Auch hier lassen sich vielfältige Ansatzpunkte finden, an dem eigenen sozialen Netz zu arbeiten, zum Beispiel mittels eines „Netzwerkchecks“ (Helmreich Literaturangabe 9), bei dem man die Bereiche „Familie“, „Arbeit“, „Nachbarn/Vereinskollegen“ und „Freunde“ unter die Lupe nimmt und sich bewusst macht, auf wen man in diesen Bereichen zurückgreifen kann, wenn man Hilfe und Unterstützung benötigt.

Um gut für die Widrigkeiten des Lebens aufgestellt zu sein, sollte man mindestens in drei Bereichen Menschen haben, auf die man zählen kann.

## 5 Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Selbstwirksamkeitsüberzeugung ist das Vertrauen, Anforderungssituationen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Die Selbstwirksamkeit besteht aus zwei Komponenten, der Kompetenz- und der Konsequenzerwartung.

Indem immer wieder eigene Fähigkeiten und Stärken sowie vergangene Erfolge und Leistungen bewusst gemacht werden (zum Beispiel Feedback bei Freunden einholen), kann die Selbstwirksamkeitsüberzeugung verbessert werden und Stressoren als Herausforderungen und nicht als Bedrohung angesehen werden.

## 6 Realistischer Optimismus

Die Grundhaltung realistischer Optimismus bedeutet eine positive Ergebniserwartung. Einem positiven Attributionsstil, kommt bei der Resilienzstärkung ebenfalls eine große Bedeutung zu.

Das Konzept des „positiven Attributionsstils“ geht auf Martin Seligman zurück und beschreibt eine Haltung, bei der Optimisten Erfolge als internal, stabil und global beurteilen, das heißt, dass sie diese sich selbst und ihren überdauernden Fähigkeiten zuschreiben. Misserfolge hingegen schätzen sie als external, variabel und spezifisch ein, das heißt, sie beurteilen sie eher als Zufall und unabhängig von ihrer Person.

Ein positiver Attributionsstil ermöglicht dadurch ein aktives Bewältigungsverhalten, da Misserfolge als veränderbar angesehen werden und bei Rückschlägen nicht sogleich aufgegeben wird.

## 7 Positive Emotionen

Besonders einfach und zu jeder Zeit lässt sich am Resilienzfaktor „positive Emotionen“ arbeiten. Positive Emotionen (das heißt regelmäßig positive Gefühle und Stimmungen zu erleben) haben sowohl eine förderliche Wirkung auf mich selbst (meinen Körper und meine Psyche) als auch auf andere Menschen.

Sie sind wie eine psychische Auszeit, in der unser – bildlich gesprochen - Akku und unsere Kraft wieder aufgeladen werden kann. Zusätzlich entfalten sie eine Art

„Depotwirkung“, da wir jederzeit auf diese Ressource mittels Wachrufens schöner Erinnerungen zugreifen können.

B

Im Training, sich über Alltägliches zu freuen (zum Beispiel ein Lächeln eines Mitmenschen), kann auch das Führen eines sogenannten Glückstagebuchs helfen, um den Blick für die schönen Begegnungen und Begebenheiten des Alltags zu schärfen. Auch das Aufhängen schöner, positiver Bilder im eigenen Büro oder auf der Krankenstation kann dazu beitragen, immer wieder positive Gefühle hervorzurufen. Dankbarkeitsübungen sind eine weitere Möglichkeit. (siehe dazu die Dankbarkeitsübungen im Teil 5).

## Resilienz: Achtsamkeit, Mitgefühl und Resonanz

Die Konzepte der Achtsamkeit, Mitgefühl und Resonanz können erheblich dazu beitragen, die wesentlichen Wirkfaktoren der Resilienz aufzunehmen und zu trainieren. Im Überblick:

- Achtsamkeit stärkt Stresstoleranz, Konzentrationsfähigkeit
- Mitgefühl und Empathie stärken Zufriedenheit, Gelassenheit und die Empfindung, sinnvoll zu arbeiten (Kohärenz)
- Resonanz stärkt Selbstwirksamkeit

### Achtsamkeit

Meditation stärkt Resilienz. Neurowissenschaftlichen Forschungen zufolge dämpfen Achtsamkeitspraktiken die Aktivität in unserer Amygdala und verstärken die Verbindungen zwischen der Amygdala und dem präfrontalen Kortex. Beides hilft dabei, weniger auf Stressoren zu reagieren und sich bei Stress besser zu erholen. Diese Änderungen sind charakteristisch. Sie erscheinen nicht nur während der expliziten Anweisung, die stressigen Reize achtsam wahrzunehmen, sondern sogar im Grundzustand geübter Meditierender. Achtsamkeit verbessert die Handlungsfähigkeit bei Stress dauerhaft (Goleman & Davidson 2017). Metaanalytische Studien ergaben, dass Resilienztrainings mit Achtsamkeitstechniken und Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie gute Ergebnisse der Resilienzstärkung erzielen, insbesondere auch in der Kombination (Joyce & al 2018).

### Mitgefühl

Im Augenblick sieht es nach dem Stand wissenschaftlicher Forschung so aus, als könnte sich auch „Mitgefühl“ zu einem wesentlichen Faktor der Resilienz entwickeln (Bornemann & Singer 2013; Klimecki & Singer; Cuppage & al 2018). In neueren wissenschaftlichen Untersuchungen, wie z. B. den Forschungen am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, wird „Mitgefühl“ unter kognitiv-emotionalen und neurowissenschaftlichen Perspektiven untersucht. Unterschieden wird zwischen einem kurz andauernden emotionalen und motivationalen Zustand des Mitgefühls und einer Ausprägung als eher langfristiger

Lebenseinstellung eines Menschen. Die bisherigen Forschungen zeigen, dass Empathie und Mitgefühl von unterschiedlichen biologischen Systemen und Hirnstrukturen unterstützt werden. Empathie kann durch Beobachtung belastender Situationen beim Beobachter ebenfalls Stress auslösen und auch zu einem der Entstehungsfaktoren für Burn-Out werden. Mitgefühl dagegen gilt als eine Komponente von Resilienz (Singer 2013).

Endokrinologische Studien fanden bei Probanden nach Mitgefühlsübungen eine erhöhte Ausschüttung von Oxytocin, das Vertrauen und Großzügigkeit fördert. Ebenso betonen die Studien, dass Mitgefühl eine Reduzierung stressrelevanter Hormone wie Cortisol (Hydrocortison) bewirkt. Durch mitfühlendes Verhalten von Ärzten wird die Produktion des Immunbotenstoffs Interleukin bei Patienten angeregt. Neuere Studien wie die von Scarlet konnten belegen, dass die Förderung von Mitgefühl Resilienz stärkt. Der Zweck der Pilotstudie von Scarlet et al (2017) bestand darin, festzustellen, ob ein 8-wöchiges Training für Mitarbeitenden im Gesundheitswesen zur Kultivierung von Mitgefühl (Compassion Cultivation Training = CCT) das Potenzial zur Verringerung von Burnout hat. Das Training fördert Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, zwei Faktoren, von denen angenommen wird, dass sie die Widerstandsfähigkeit gegen Burnout erhöhen. Die Ergebnisse zeigten, dass CCT nicht zu verringertem Burnout oder weniger zwischenmenschlichen Konfliktwerten führte. Es ist möglich, dass die Teilnehmer dieser Studie anscheinend kein hohes Niveau zur Entwicklung von Burnout bei Studienbeginn aufwiesen. Die Ergebnisse zeigten aber, dass CCT hilfreich sein konnte, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und die Arbeitszufriedenheit zu steigern. Insgesamt meinen die Forscher, dass das Lernen von Achtsamkeits- und Mitgefühlsfähigkeiten die Burnout-Raten der Teilnehmer und die damit verbundenen negativen Auswirkungen (z. B. zwischenmenschliche Konflikte und Angst vor Mitgefühl) senkt.

Mitgefühl kann zum einen gegenüber anderen Personen entwickelt werden, aber auch gegenüber sich selbst. Inzwischen ist deutlich geworden, dass Mitgefühl mit sich selbst schädliche und stressende Selbstkritik herabsetzen kann. Denn Selbstkritik gilt als Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung depressiver Episoden. Mitfühlende Selbstunterstützung und Selbstbestätigung werden als Resilienzfaktoren aufgefasst, die dabei helfen, negative Affekte bei Bedarf zu reduzieren. Solche negativen Affekte gelten als Risikofaktoren der Depression (Ehret 2014).

Mitgefühl gehört zu einem realistischen Bild des Lebens. Viele Menschen versuchen, allen Belastungen zu entkommen und Leid zu vermeiden. Das ist verständlich, geht aber nicht immer. Es positiv umzudeuten darf aber nicht unrealistisch werden, sonst glaubt man, dass man sich selbst betrügt.

„Was Menschen mit psychischen Erkrankungen also eigentlich als Erstes brauchen, ist eine verstärkte Akzeptanz und Toleranz gegenüber diesen leidvollen Aspekten ihres Lebens, um sie dann anschließend verändern zu können. Mitgefühl in Situationen des Leids kann zu einer verstärkten Akzeptanz und Toleranz der negativen Aspekte des Lebens und seiner selbst beitragen. Mitfühlend zu sein bedeutet, Leid wahrzunehmen, anzuerkennen und den Wunsch zu entwickeln, den Leidenden in dieser Situation zu unterstützen und ihm zu helfen. Dabei

kann es sich um die eigene Person handeln, aber auch um andere. Mitgefühl bedeutet, den Leidenden zu verstehen, zu trösten, zu beruhigen, da zu sein, so wie eine Mutter für ihr Kind da ist, wenn es ihm nicht gut geht. Im vorliegenden Buch soll es darum gehen, wie wir unseren Patienten helfen können, sich selbst und anderen gegenüber in Situationen des Leids mehr Mitgefühl entgegenzubringen und leidvolle Erfahrungen besser annehmen zu können, um sie dann anschließend besser verändern zu können“ (Diederich 2016 S. 2).

## Resonanz

Das von dem Jenaer Wissenschaftler Hartmut Rosa (2016) erarbeitete Konzept der „Resonanz“ ist eine Theorie über Beziehungen, die Menschen berühren und bewegen. Sie stellt die Frage danach, was das Leben der Menschen bereichert und wie sie bspw. ihre Arbeit sinnhaft erleben können. Wertschätzung und erlebte Selbstwirksamkeit sind dabei von ausschlaggebender Bedeutung. Beide Faktoren spielen im Modell der „Resilienz“, also Gesunderhaltung und Stressbeständigkeit, eine große Rolle.

Das Konzept der Resonanz wurde zwar nicht unter dem Gesichtspunkt der Resilienz entwickelt, enthält aber Faktoren, die hier sicherlich anschlussfähig sind. Die oben schon erwähnte *Selbstwirksamkeit* ist in seiner Theorie der Resonanz eine bedeutsame Komponente. Vor allem aber meint Rosa, dass in unserer heutigen Zeit die zunehmende Beschleunigung individueller, gesellschaftlicher und technischer Prozesse das entscheidende Grundproblem ist und zu politischen, umweltschädigenden und vor allem gesundheitsbeeinträchtigenden Problemen führt. Für diese sehr populär als Psychokrise, Ökokrise und Demokratiekrise benannten Problembereiche empfiehlt Hartmut Rosa als Lösung Resonanz: „Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung“ (Rosa 2016, S. 13). Im Grunde aber geht es dabei um Bindung und Beziehung, also ein dialogisches Verhältnis zu dem, wovon Menschen berührt werden und von dem sie sich emotional bewegen lassen.

In den Resilienzfaktoren, die bereits beschrieben wurden, spielt das Konzept der Achtsamkeit eine besondere Rolle, um Widerstandskräfte zu stärken oder zu erhöhen. Als Ausnahme kann das letztgenannte Konzept der Resonanz gewertet werden, da Hartmut Rosa sehr bezweifelt, dass Achtsamkeit unsere heutigen Probleme lösen kann. Er hält zumindest die populären Formen der Achtsamkeit mit ihren Selbstoptimierungsstrategien, die für ihn zu einem guten Teil für die heutigen Probleme verantwortlich sind, für nicht zielführend.

In den weiteren Themen wird zum Faktor Resilienz des Öfteren Bezug genommen.

## Resilienz, Gemeinschaft und Religion

Seit langer Zeit ist bekannt, dass Gemeinschaften, seien sie privat oder beruflich verbunden, eine wesentliche Funktion in der Gesunderhaltung haben (Caplan 1982).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> „Essential to appropriate social support seemed to be emotional help and cognitive guidance to reduce stress vulnerability in order not to interfere unduly with the persons own coping-efforts and enable the person to

Essentiell sind dabei kognitive Anleitung und emotionale Unterstützung, die dem Individuum helfen, Stressanfälligkeit zu reduzieren, damit eigene Problemlösungen (Coping) wirksam werden und Herausforderungen angegangen werden können. Dies bestätigen aktuelle Befunde zur Resilienz.<sup>2</sup>

Eine umfassende weltweite empirische Studie konnte zeigen, dass die von Religionsgemeinschaften gepflegten sozialen Netzwerke ein Vermögen schaffen, das Forscher als "soziales Kapital" bezeichnen. Das macht die beteiligten und darin eingebundenen Menschen nicht nur glücklicher, indem sie ihnen Sinn und Zugehörigkeit vermitteln, sondern auch die Suche nach einem Arbeitsplatz und Wohlstand erleichtern. Mit anderen Worten: diejenigen, die häufig sich zu Gottesdiensten und Pflege ihrer Religion treffen, haben möglicherweise mehr Menschen, auf die sie sich in guten wie in schlechten Zeiten verlassen können. Die sozialwissenschaftliche Forschung bestätigt sogar die Vorstellung, dass soziale Unterstützung für andere als Aspekte des Wohlbefindens von zentraler Bedeutung ist. In einer Studie wurde zum Beispiel festgestellt, dass die Religion die selbst empfundene Gesundheit von Menschen indirekt stärkt, weil religiöse Menschen über mehr soziales Kapital verfügen. Die auf der religiösen Gemeinschaft basierenden Beziehungen können den Gemeindemitgliedern helfen, mit Stress umzugehen und positives Gesundheitsverhalten zu verstärken (Pew Research Center 2019; Lim & Putnam 2010; Yeary & al 2012).

Gemeinschaften haben eine lange Tradition von Spiritualität und Seelsorge. In den Abläufen der sozialen und pflegerischen Arbeit gibt es Zeiten der Aufmerksamkeit und Stille, um Kraft zu sammeln. Ebenso sind Zugewandtheit und gegenseitige Unterstützung wesentliche Werte, die an vielen Stellen entlastend wirken können.

Aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse, z.B. der Forschungsgruppen um Tanja Singer aus dem Max-Planck-Institut in Leipzig, sprechen dafür, dass Trainings zu Mitgefühl bei stressenden und belastenden Arbeitsstationen Belastungen reduzieren können.

---

grapple with his life challenges. (Caplan, G.D. (1982) Foreword, in: Community Support Systems and Mental Health: Practice, Policy, and Research. Edited by Biegel DE, Naparstek AJ. New York, Springer, 1982).“

<sup>2</sup> So berichten Helmreich, Kunzler & Lieb (2016) zum Thema Resilienz und Gemeinschaft: „Wie schon die Kauai-Studie von Emmy Werner und Ruth Smith[...] belegte, ist soziale Unterstützung (das heißt Zugriff auf ein funktionierendes soziales Netzwerk zu haben) ein Schutzschild gegen Belastungen.

Dieser Faktor ist mit einer der am besten untersuchten Einflussfaktoren auf die psychische und physische Gesundheit [...]. Fehlt es an sozialer Unterstützung, haben die Betroffenen ein höheres Erkrankungs- und Sterberisiko [...]. Auch hier lassen sich vielfältige Ansatzpunkte finden, an dem eigenen sozialen Netz zu arbeiten, zum Beispiel mittels eines „Netzwerkchecks“ [...], bei dem man die Bereiche „Familie“, „Arbeit“, „Nachbarn/Vereinskollegen“ und „Freunde“ unter die Lupe nimmt und sich bewusst macht, auf wen man in diesen Bereichen zurückgreifen kann, wenn man Hilfe und Unterstützung benötigt. Um gut für die Widrigkeiten des Lebens aufgestellt zu sein, sollte man mindestens in drei Bereichen Menschen haben, auf die man zählen kann [...]

## Kognitive Umstrukturierung, Kognitive Neuorientierung oder Kognitive Gelassenheit?

In den vielen Faktoren, die als wesentliche Größen der Resilienz beschrieben werden, stecken kognitive Muster und Prozesse, die als entweder gesunderhaltend oder krankmachend, als hilfreich oder risikoreich, als schädlich oder förderlich beschrieben werden. Was wird im Umgang mit diesen Mustern empfohlen? Methoden der kognitiven Umstrukturierung sind ja nichts Ungewöhnliches mehr, sind aber in der Mehrzahl sehr aufwändig und erfordern häufig auch ein therapeutisches Setting. Bei weniger massiven Interventionen könnte man auch von Möglichkeiten einer Kognitiven Neuorientierung sprechen, die beispielsweise über edukative Prozesse wie Informationen in Lehr- und Lehrmaterialien eingeleitet und begleitet und, über Schulungen und Bildungsveranstaltungen, so weit wie möglich auch stabilisiert wird.

„Einen Stil zu haben ist keine Frage von Schicksal. Vielleicht haben meine Gene und meine Sozialisierung meinen Bewertungsstil zum Teil festgelegt. Aber Erfahrung kann ihn verändern. Genau darauf setzt die Psychotherapie, wenn sie versucht, einen Angst- oder Depressionspatienten zu heilen, indem sie seinen übermäßig negativen Bewertungsstil verbessert. Manchmal gelingt das. Dass der Bewertungsstil verändert werden kann, hofft auch die Resilienz-Forschung. Wenn ich bis jetzt Resilienz als das Ergebnis eines dynamischen Prozesses der Anpassung beschrieben habe, so behaupte ich nun, dass diese Anpassung hauptsächlich in der Entwicklung eines positiveren Bewertungsstils besteht. Was zu beweisen wäre.“ (Kalisch 2017 e-book Kapitel X)

Eine potentiell dritte Möglichkeit stellen Verfahren dar, die eine Gelassenheit mit Gedanken favorisieren und einüben wollen wie z.B. Meditationsübungen der Achtsamkeits- und Mitgefühlstrainings. Eine klare Ausrichtung auf ein Schwerpunktverfahren ist bisher nicht zu erkennen. Vielmehr scheint es eine Reihe von Einzelempfehlungen zu geben, wie man mit dem jeweiligen der sieben wesentlichen Faktoren der Resilienz umgehen sollte.

## Gesundheit und Resilienz in der Bibel

In der Bibel gibt es weder Gesundheitstheorien, noch Ansätze zu Stress und Resilienz. Dennoch finden sich in diesen modernen Strukturierungsvorschlägen Aspekte, die in anderen Zuordnungen durchaus Ähnlichkeiten wie aber auch Differenzen in biblischen und antiken Auffassungen aufweisen.

Ein solches Unterfangen ist heute vielleicht nicht mehr so ungewöhnlich. So soll ein Projekt unter der Fragestellung „Resilienzfaktoren in diachroner und interkultureller Perspektive –Was macht den Menschen widerstandsfähig?“ darüber Auskunft geben, welche Faktoren zur Stressbewältigung in historischer Perspektive in unterschiedlichen Situationen wirksam waren.

„Seit Beginn seiner Geschichte ist der Mensch immer wieder verschiedenen Stress- und Krisensituationen ausgesetzt. Unter der Leitfrage „Was macht den Menschen widerstandsfähig?“ untersucht ein interdisziplinäres Forschungsprojekt aus Archäologie, Lebenswissenschaften und Psychologie Resilienzphänomene im diachronen und interkulturellen Vergleich. Gemeinsam bestimmen, beschreiben und evaluieren Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aller drei Disziplinen Resilienzfaktoren, die es Menschen in unterschiedlichen Zeiten und Räumen ermöglichten, Stresssituationen zu bewältigen. Wurden archäologisch erhobene Daten bislang nicht für die Bestimmung von Stress- und Resilienzfaktoren genutzt, bilden sie nun die Grundlage zur Erforschung der menschlichen Widerstandskraft in verschiedenen Zeiten und gesellschaftlichen Kontexten. Archäolog\*innen, Psycholog\*innen und Lebenswissenschaftler\*innen erarbeiten gemeinsam, ob ähnliche Faktoren zur Stressbewältigung in unterschiedlichen Situationen wirksam waren, ob sich für Individuen und Kollektive ähnliche Faktoren fassen lassen und wie sich diese Faktoren entwickelt bzw. verändert haben.

Neben der Suche nach übergreifenden Resilienzmustern soll die Basis für eine nachhaltige Entwicklung und Etablierung der interdisziplinären Resilienzforschung geschaffen werden, die es ermöglicht, neue relevante Erkenntnisse zur Widerstandsfähigkeit des heutigen Menschen zu generieren.“

Unabhängig von den Ergebnissen einer solchen Studie lassen sich ein paar Aspekte sammeln, die im biblischen Umfeld relevant waren und es sicherlich bis heute verdienen, weiter bedacht zu werden.

Resilienzgeschichten werden in der Geschichte der Menschheit immer wieder erzählt. Sie berichten davon, wie Menschen trotz widriger Umstände gefährliche Situationen meistern und oft gestärkt daraus hervorgehen. Bekannte Beispiele in der Bibel die Erzählungen von Joseph, der es zum Minister am Hof des ägyptischen Pharaos bringt, oder vom Hirtenjungen David, der starke Gegner wie Goliath besiegt. Der wesentliche Gesundheits- und Resilienzfaktor in der Antike dürfte ein wertorientiertes Leben in einer funktionierenden Gemeinschaft gewesen sein. Stress- und Krisensituationen gab es zur Genüge. Krankheit, Seuchen, Naturkatastrophen, Vertreibung, Flucht und Bedrängnisse: Die Bibel berichtet über viele Ereignisse dieser Art.

Im Judaismus, also der traditionellen Ausrichtung des Lebens auf die jüdische Überlieferung und Kultur galt die Gestaltung aller Lebensbereiche nach den Weisungen der Thora und deren mündlichen wie schriftlichen Auslegungen als Richtschnur, um die Gesundheit zu erhalten und möglichst lange zu leben. In etwa so dürfte das auch Jesus eingeschätzt haben. Als ihn jemand fragt, wie er denn „ewig“ leben könne, fragt Jesus als erstes, wie er denn die Gebote gehalten habe. Wenn er denn noch mehr wolle, solle er seinen Besitz verkaufen, den Erlös spenden und in Jesu Gemeinschaft eintreten. Aber der Mann ist wohl zu sehr ressourcenorientiert, als dass er sich gelingendes Leben allein von guter Gemeinschaft her, d.h. beziehungsorientiert vorstellen konnte.

Philosophien und Weltanschauungen wie beispielsweise die Stoa lehrten ein System richtigen Denkens, um ein gutes und moralisch tadelloses Leben zu führen. Hier war



es vor allem die Gelassenheit gegenüber den Widrigkeiten des Lebens und den Launen der Mächtigen und Einflussreichen.

Ein zentraler Faktor in der Bibel scheint das „Herz“ des Menschen als Organ der Lebensführung und Selbststeuerung durch kognitive und emotionale Prozesse gewesen zu sein. Im Herzen soll Offenheit als Grundlage für Vertrauen und Veränderung herrschen. Auf der Gegenseite stehen starre mentalen Muster, die, getrieben von Macht- und Sicherheitsinteressen, zu Ängsten und Gewalt führen. Dies kann man unter Erwägungen zu mentalen Prozessen, als Kognition und Emotion in der Bibel genauer beschreiben.

Von noch größerer Bedeutung scheint in der Bibel allerdings ein ganzes System zu sein, das in seiner Bedeutung für menschliches Leben und Gemeinschaft herausragend ist. Es ist das System von Bindung und Gemeinschaft. Dieses System wird geprägt durch Kategorien und Konzepte wie Mitgefühl, Nächstenliebe, Güte, Gnade, Wertschätzung und weitere. „Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen“ ist einer der Kernsätze des Apostels Paulus, der gegenseitige soziale Unterstützung und Hilfeleistung pointiert in die Mitte des Lebens stellt.

## Lesen Sie

Helmreich, Isabella; Kunzler, Angela; Lieb, Klaus (2016): [Schutzschild](#) gegen Stress. In: Im OP 06 (06), S. 270–274.

Kalisch, Raffael (2017): Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen: neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie. München, Berlin: Berlin Verlag.

Recherchieren Sie im Internet  
Resilienz

<https://www.planet-wissen.de/video-resilienz--was-die-seele--stark-macht-100.html>

Schauen Sie sich an  
Film E v Hirschausen [Mentales Stärken](#)

## Literatur

<https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

Cuppige, Jennifer; Baird, Katie; Gibson, Jennifer; Booth, Richard; Hevey, David (2018): Compassion focused therapy. Exploring the effectiveness with a transdiagnostic group and potential processes of change. In: *The British journal of clinical psychology* 57 (2), S. 240–254.

Diedrich, Alice (2016): Mitgeföhlsfokussierte Interventionen in der Psychotherapie. 1. Auflage. Göttingen: Hogrefe.

Ehlert, Ulrike (2015): Verhaltensmedizin: Springer Berlin Heidelberg. Online verfügbar unter <https://books.google.de/books?id=yQ2cCgAAQBAJ>.

Ehret, Anna M. (2014): Adaptive Emotionsregulation im Kontext der Major Depression. Dissertation. Fachbereich Psychologie der Phillips Universität Marburg

Goleman, Daniel; Davidson, Richard J. (2017): Altered traits. Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body. First trade paperback edition. New York, New York: Avery, an imprint of Penguin Random House LLC.

Hanson, Rick (2018): Resilient. 12 tools for transforming everyday experiences into lasting happiness. London: Ebury Digital.

Helmreich, Isabella; Kunzler, Angela; Lieb, Klaus (2016): [Schutzschild](#) gegen Stress. In: Im OP 06 (06), S. 270–274.

Hoffmann, Gregor Paul (2017): Organisationale Resilienz. Kernressource moderner Organisationen. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Huber, Monika (2019): Resilienz im Team. Wiesbaden: Springer.

Joyce, Sadhbh; Shand, Fiona; Tighe, Joseph; Laurent, Steven J.; Bryant, Richard A.; Harvey, Samuel B. (2018): Road to resilience. A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. In: *BMJ open* 8 (6)

Kalisch, Raffael (2017): Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen: neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie. München, Berlin: Berlin Verlag.

Kalisch, Raffael; Müller, Marianne B.; Tüscher, Oliver (2015): A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. In: *The Behavioral and brain sciences* 38,

Lee, Ji Hee; Nam, Suk Kyung; Kim, A-Reum; Kim, Boram; Lee, Min Young; Lee, Sang Min (2013): Resilience. A Meta-Analytic Approach. In: *Journal of Counseling & Development* 91 (3), S. 269–279.

Liebrecht, Christine; Hustinx, Letticia; van Mulken, Margot (2019): The Relative Power of Negativity. The Influence of Language Intensity on Perceived Strength. In: *Journal of Language and Social Psychology* 38 (2), S. 170–193

Lim, Chaeyoon, and Robert D. Putnam. 2010. "Religion, Social Networks, and Life Satisfaction." *American Sociological Review*. 75(6). S. 914-933

Pew Research Center, Jan. 31, 2019, "Religion's Relationship to Happiness, Civic Engagement and Health Around the World"

Rolfe, M. (2018): Positive Psychologie und organisationale Resilienz. Stürmische Zeiten besser meistern: Springer Berlin Heidelberg.

Scarlet, J., Altmeyer, N., Knier, S., & Harpin, R. E. (2017). The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on health-care workers. *Clinical Psychologist*, 21, 116–124. doi:10.1111 /cp.12130

Scarlet, J., Altmeyer, N., Knier, S., & Harpin, R. E. (2017). The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on health-care workers. *Clinical Psychologist*, 21, 116–124. doi:10.1111 /cp.12130

Schnabel, Ulrich (2015): Die Kraft aus der Krise. In: Die Zeit. 45/2015, 5. November 2015 <https://www.zeit.de/2015/45/resilienz-forschung-krisenbewaeltigung>

Yeary, K. H. C. K., Ounpraseuth, S., Moore, P., Bursac, Z., & Greene, P. (2012). Religion, social capital, and health. *Review of Religious Research*, 54(3), 331-347.

## Kurzfassung

### Resilienz

Das Wort Resilienz wird von dem lateinischen „resilire“ abgeleitet, wo es soviel wie „zurückspringen“ bedeutet. Der Duden beschreibt Resilienz als „psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“. Resilienz bezeichnet also, so kann man zunächst sagen, die Widerstandsfähigkeit gegen gesundheitsgefährdende Lebensbedingungen. Der Begriff Resilienz wird demnach in der Psychologie und Medizin zur Charakterisierung einer menschlichen „seelischen Widerstandskraft“ verwendet. Dies ist die Fähigkeit, psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederzugewinnen - während oder nach widrigen Lebensereignissen.

Zu Beginn der Resilienzforschung wurde beobachtet, wie Kinder, obwohl sie in Armut aufwuchsen und ihr Umfeld von Gewalt und Kriminalität gekennzeichnet war, sich dennoch zu erfolgreichen Erwachsenen entwickelten. Eine der Pioniere in der Resilienzforschung war Emmy Werner, die über 40 Jahre Kinder auf Hawaii untersuchte. Etwa ein Drittel der untersuchten Kinder wuchsen unter widrigen Umständen auf und erlebten Armut, Vernachlässigung, Misshandlung oder eine schwere Erkrankung der Eltern. Trotz dieser Benachteiligungen und Schicksalsschläge entwickelte sich ein Drittel dieser Kinder gut. Sie waren schulisch erfolgreich, sozial eingebunden, gründeten Familie, arbeiteten und waren nicht kriminell. Werner schloss daraus, dass Schicksalsschläge nicht unbedingt das weitere Leben stark beeinträchtigen, dass es etwas gibt, das Menschen bewahrt und stärkt: die Resilienz.

Aus der Studie von Emmy Werner und ihrer Kollegin Ruth Smith konnten folgende charakteristische und stärkende vier Fähigkeiten beobachtet und herausgefiltert werden: Sich selbst regulieren, Beziehungen gestalten, Verantwortung übernehmen und Zukunft gestalten.

Die Resilienzforschung wird stark von sozialwissenschaftlichen und psychologischen Ansätzen geprägt. Neurowissenschaft und Kognitionspsychologie sind seit einiger Zeit hinzugekommen. Die neurowissenschaftliche Resilienzforschung orientiert sich vor allem an der wissenschaftlichen Stressforschung.

Die am häufigsten mit Schutzfaktoren in Verbindung gebrachten Konzepte sind Lebenszufriedenheit, Optimismus, positive Gefühle, Selbstwirksamkeit, Selbstwert und soziale Unterstützung.

In der neueren Resilienzforschung formulierte der Wissenschaftler Raffael Kalisch die Abkürzung für den wesentlichen Resilienzfaktor abgekürzt als „Pastor“. Die Buchstaben stehen für die Anfangsbuchstaben von „Positive appraisal style“ – theory of resilience“. Auf Deutsch: Positiver Bewertungsstil – Theorie der Resilienz“. Gemeint ist unter dem positiven Bewertungsstil ein Muster des Denkens und Fühlens, dass sich als Optimismus und Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnen lässt, verbunden mit der Fähigkeit, sich tatkräftige Unterstützung aus seinen sozialen Netzwerken zu holen.

Gemeinschaften, gerade auch religiöse Gemeinschaften, können Resilienz bei den Mitgliedern erheblich stärken, weil sie hier tatkräftige Hilfe, kognitive Anleitung und emotionale Unterstützung finden.

Die Konzepte der Achtsamkeit, Mitgefühl und Resonanz können erheblich dazu beitragen, die wesentlichen Wirkfaktoren der Resilienz aufzunehmen und zu trainieren. Im Überblick:

- Achtsamkeit stärkt Stresstoleranz, Konzentrationsfähigkeit
- Mitgefühl und Empathie stärken Zufriedenheit, Gelassenheit und die Empfindung, sinnvoll zu arbeiten (Kohärenz)
- Resonanz stärkt Selbstwirksamkeit