Resilienz – Die innere Widerstandskraft

Nadine Wickert · Andrea Meents

Online publiziert: 23. Januar 2020

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Ein Begriff geht um die Welt: Resilienz. Gemeint ist damit die Fähigkeit von Menschen und Systemen, existenzielle Krisen, traumatische Schicksalsschläge und/oder belastende Lebensbedingungen ohne anhaltende psychische Beeinträchtigung zu bewältigen oder sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Materialkunde und bezeichnet die Eigenschaft von elastischen Stoffen, nach extremer Belastung wieder ihre ursprüngliche Form einzunehmen. An diese Eigenschaft angelehnt wurde der Begriff in den 1950er-Jahren in die Psychologie eingeführt und wird inzwischen in einer Vielzahl von Anwendungsbereichen und Arbeitsfeldern verwendet (z.B. Psychologie, Medizin, Bildung, Organisationsmanagement etc.). Eine Literaturrecherche¹ aber macht deutlich, dass noch vor zehn Jahren wohl nur Fachleute wussten, was unter *Resilienz* zu verstehen ist: Im Zeitraum von 1951 bis 2000 sind lediglich 39 wissenschaftliche Publikationen zum Thema Resilienz zu finden, von 2001 bis 2010 in Summe immerhin 150 weitere. Anschließend aber ging es mit der Auseinandersetzung zum Thema Resilienz steil bergauf: Mehr als hundert Beiträge in nur einem Jahr wurden 2012 veröffentlicht, 2015 waren es dann schon mehr als 300 Publikationen jährlich (Abb. 1).

¹ Durchsucht wurde das Recherchetool „Biber“ der Donau-Universität Krems, in dem 40 verschiedene Datenbanken, vier Bibliothekskataloge sowie hunderte Fachzeitschriften und E-Books durchsucht werden. Suche am 2. Dezember 2019.

N. Wickert (✉)
Praxis Ungargasse, Ungargasse 21/1, 1030 Wien, Österreich
E-Mail: mail@psychotherapie-wickert.at

A. Meents
Anna-Stenner-Straße 20, 55129 Mainz, Deutschland
E-Mail: andrea.meents@gmx.de

Abb. 1 Anzahl der wissenschaftlichen Publikationen zum Thema Resilienz pro Jahr

Auch in die Populärwissenschaft und die Leit- und Massenmedien schwappte das Thema nun über. Regelmäßig und in großer Anzahl finden sich dort inzwischen vielfältige Ratgeberliteratur, Resilienz-Artikel, Dossiers und Fernsehbeiträge wieder (vgl. etwa Planet Wissen 2019; Schnabel 2015; Stallmach 2016; Thimm 2019).

Die Resilienzforschung selbst ist eine noch junge wissenschaftliche Disziplin, die erst in den 1970er-Jahren entstand, gegenwärtig aber rasant an Bedeutung gewinnt. Sie scheint den Nerv der Zeit zu treffen. Auch die Redaktion der *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* wurde von diesem „Resilienz-Sog“ erfasst und entschied, ein Heft zum Thema herauszugeben, für das sich binnen kurzer Zeit Autorinnen und Autoren fanden.

Was aber ist es, das den besonderen Reiz des Resilienzkonzeptes ausmacht? Zum einen sicher die Faszination für Menschen, die trotz widrigster Bedingungen nicht psychisch oder körperlich erkranken oder gar daran zerbrechen, sondern schwierigste Lebenslagen gesund und manchmal sogar gestärkt überstehen. Zum anderen wohl auch, dass sich der Blick in Psychotherapie und Beratung in den vergangenen Jahrzehnten verändert hat. Während im vergangenen Jahrhundert noch die pathogenetische Sichtweise überwog, die vor allem auf die Entstehung von Krankheiten fokussierte, erweiterte sich der Blick zunehmend auch in die andere Richtung, die der Salutogenese. Forschung, die der salutogenetischen Sichtweise nachgeht, untersucht die Entstehung und den Erhalt von Gesundheit und fragt nach den Ressourcen und dem Potenzial von Menschen. Diese breite Sichtweise ist auch dem Psychodrama zueigen, welches durch sein Vorgehen und sein humanistisches Menschenbild sowohl die individuellen sowie sozialen Faktoren der Entstehung von Störungen und Krankheiten als auch den Erhalt und die Förderung von Ressourcen und Schutzfaktoren von Gesundheit in den Blick nimmt.

Zum dritten aber könnte sich hinter dem Resilienzboom auch eine Sehnsucht verbergen. Die Sehnsucht vielleicht, die Menschheit könne eine Art Geheimrezept zur Herstellung von Widerstandskraft finden und sich so gegen die Herausforderun-

gen der Zeit wappnen. Dass diese Sehnsucht zunimmt in einer Zeit, in der Konflikt- und Krisenherde wieder bedrohlich nahe gerückt sind, antidemokratische Tendenzen weltweit erstarken und Belastungsfaktoren in der Arbeits- und Lebenswelt zunehmen, liegt nahe. Die Beschäftigung mit dem Thema Resilienz kann auch Hoffnung geben.

Insofern schließen wir uns mit diesem Heft gerne der Erforschung der inneren Widerstandskraft an, appellieren aber auch daran, Resilienz und Resilienzförderung nicht als Wunderwaffe oder Allheilmittel zu sehen.

Sieben Artikel gibt es im Thementeil dieses Heftes zum Themenbereich Resilienz. Den einführenden Überblick geben *Leonhard Thun-Hohenstein*, *Kerstin Lampert* und *Ulrike Altendorfer-Kling*, die im Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Salzburg tätig sind. Neben einer Darstellung der Geschichte der Resilienzforschung beschreiben sie die Faktoren, welche die Entstehung von Resilienz begünstigen oder aber verhindern. Sie zeigen auf, welche Bedeutung die Erkenntnisse der Resilienzforschung für die psychotherapeutische Praxis haben und worin sich die Nähe zum Psychodrama zeigt. Zuletzt beleuchten sie das Resilienzkonzept kritisch und weisen darauf hin, dass auch Gesellschaft und Politik Verantwortung für die Verarbeitung von Krisen zu tragen haben und diese nicht alleine dem Individuum überantwortet werden könne.

Anschließend folgt ein Beitrag von *Judith Mangelsdorf*, der Leiterin des Instituts der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie in Berlin, die sich dem Phänomen des posttraumatischen Wachstums widmet. Sie grenzt ab, inwiefern sich posttraumatisches Wachstum von Resilienz und anderen Reaktionen auf traumatische Ereignisse unterscheidet. Zudem gibt sie einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand und zeigt auf, wie die Förderung von posttraumatischem Wachstum in der Traumatherapie gelingen kann.

Klaus Fröhlich-Gildhoff und *Maike Rönna-Böse* lehren an der Evangelischen Fachhochschule in Freiburg und sind durch zahlreiche Veröffentlichungen zum Thema Resilienzförderung bekannt. In ihrem Beitrag stellen sie uns die Grundlagenarbeit von Resilienzförderung bei Kindern vor. Ihr Konzept beruht auf ihrer über zehnjährigen Erfahrung im Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg. Sie machen deutlich, was es braucht, um Kinder zu stärken: Resilienzförderung ist dann besonders wirksam, wenn alle am Lern- und Entwicklungsprozess beteiligten Erwachsenen – und dies schließt neben Schule und Kindertagesstätten auch den Alltagsbereich mit ein – an einem Strang ziehen.

Mit der Stärkung der Resilienz von Jugendlichen im Alter von 17 bis 19 Jahren in Bali beschäftigt sich der englischsprachige Artikel von *Mario Cossa*. Cossa, der US-amerikanischer Psychodramatiker und Gruppenpsychotherapeut ist und einen Großteil des Jahres auf Bali verbringt, schildert im Artikel seine Arbeit mit dem Therapeutischen Spiralmodell™ (TSM). TSM vereint Elemente des klassischen Psychodramas mit jüngsten Erkenntnissen der Bindungstheorie, Neurobiologie und Traumatheorie.

Das Ehepaar Dr. *Ulrike* und *Peter Wollsching-Strobel* führt seit über 25 Jahren eine Unternehmensberatung in Frankfurt a.M. und erläutert in seinem Beitrag die Korrelationen zwischen Resilienzfaktoren und jenen Faktoren, die zur Erreichung von Spitzenleistung benötigt, trainiert und entwickelt werden müssen. Die Autorin

und der Autor sind als Coach, BeraterIn, PsychodramatikerIn sowie in der wissenschaftlichen Arbeit tätig und blicken von diesem Erfahrungshorizont auf die Arbeit mit Menschen, die Spitzenleistungen erzielen. Im Artikel machen sie deutlich, dass resilienzunterstützendes Coaching auch für Menschen an der Leistungsspitze notwendig, möglich und förderlich ist.

Einen ungewöhnlichen Einblick gewährt uns die in Wien, Nieder- und Oberösterreich praktizierende Psychodrama-Psychotherapeutin *Nina Rebhandl*. Sie bietet Seminare für Bäuerinnen und Bauern zum Thema „Innere Stärke und Stabilität trainieren“ an. Im Beitrag zeigt sie die besonderen Herausforderungen der bäuerlichen Lebenswelt auf und beschreibt, wie die Landwirte mit Hilfe psychodramatischer Methoden und Arrangements lernen, diese positiv zu bewältigen.

Katharina Witte hat eine Praxis für Supervision, Weiterbildung und Organisationsberatung in Bremen und ist überzeugte Psychodramatikerin. In ihrem Beitrag berichtet sie uns von ihrer Arbeit mit geflüchteten Menschen. Anhand kurzer Vignetten zeigt sie, wie Playbacktheater traumatisierten Menschen helfen kann, Bilder und Worte für starke Sehnsüchte und schwierige Gefühle zu finden und so Erlebtes integrieren zu können.

Im Anschluss an die oben genannten Themenbeiträge folgt der *Toolbox-Beitrag* von *Sabine Wigard*. Wigard arbeitet in Hessen als Lehrerin und Leiterin von Supervisionsgruppen. Im Toolbox-Artikel beschreibt sie Schritt für Schritt ihre selbst entwickelte Gruppen-Methode, mit der sie Erwachsene anleitet, ein Märchen selbst zu kreieren und darin eigenen, inneren Rollenanteilen eine Stimme zu verleihen.

Den Auftakt der *offenen Beiträge* macht *David Mayrhofer* mit seinem Artikel über das Konzept der Achtsamkeit. Der Beitrag kann auch als Verbindungsstück zum Thementeil gesehen werden, da Achtsamkeit als ein wichtiger Resilienzfaktor gilt. Mayrhofer, der als Psychologe und Psychodrama-Psychotherapeut in Wien praktiziert und selbst achtsamkeitsbasierte Techniken in der Therapie einsetzt, beschreibt im Beitrag die Geschichte und Wirksamkeit von Achtsamkeit und zeigt schließlich einen Weg auf, wie achtsamkeitsbasierte Interventionen in die psychodramatische Praxis integriert werden können.

Die ebenfalls in Wien praktizierende Psychodrama-Psychotherapeutin *Julia Ortnner* widmet sich in ihrem Artikel einer Störung, die oftmals unterbelichtet bleibt, da man ihr zumindest in der freien Praxis eher selten begegnet: der dissozialen Persönlichkeitsstörung. Anhand von ExpertInnen-Interviews untersucht Ortnner, welche Psychodrama-Techniken in der Behandlung von Menschen mit dissozialer Persönlichkeitsstörung aus der Sicht der ExpertInnen als wirkungsvoll und brauchbar erlebt wurden.

Auch *Angelika Eisterer* ist Psychodrama-Psychotherapeutin in Wien; sie hat den Arbeitsschwerpunkt Krisenintervention und Notfallpsychotherapie. In ihrem Beitrag beschreibt sie anhand von Fallbeispielen strukturbezogenes therapeutisches Vorgehen mit Menschen in akuttraumatischen Situationen. Diesem Vorgehen legt sie die Annahme zugrunde, dass auch gesunde Menschen in einer akuten traumatischen Krise vorübergehend den Zugang zu bestimmten psychischen Fähigkeiten und Kompetenzen verlieren, so als ob sie kurzzeitig eine strukturelle Störung aufweisen würden.

Aus der Schweiz haben wir den Psychodrama-Psychotherapeuten und Verkehrspsychologen *Roger Schaller* für einen Beitrag aus dem Bereich der Verkehrspsycho-

logie gewinnen können. Schaller zeigt uns anhand einer Fallskizze, wie er mit Elementen des Psychodramas arbeitet, „wenn die Behandlungsmotivation gleich Null ist“. Ausführlich beschreibt er, wie Instrumente und Techniken des Psychodramas es dem Klienten in der verkehrspsychologischen Einzeltherapie ermöglichen, aktiv an der Therapie teilzunehmen und seine Einstellung und sein Verhalten zu reflektieren und zu verändern.

Mit dem Einsatz des Psychodramas in der externen Beratung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern beschäftigt sich *Alexandra Pölzl*, die als psychosoziale Beraterin in einer Beratungsorganisation sowie als Psychodrama-Psychotherapeutin in freier Praxis in Wien tätig ist. Pölzl beschreibt das Konzept und den Nutzen der externen MitarbeiterInnenberatung und zeigt auf, wie psychodramatische Techniken gewinnbringend in diese Tätigkeit einfließen können.

Im *Forum* finden Sie die *Nachrufe* auf zwei bedeutende VertreterInnen des Psychodramas: *Barbara Farkas-Erlacher* ist es maßgeblich zu verdanken, dass das Psychodrama nach Österreich zurückkehrte und dort als eigenständiges Verfahren etabliert werden konnte. *Wilfried Wöhrle* leitete mehr als 30 Jahre die Fachklinik Haus Weitenau für suchtkranke Jugendliche in Baden-Württemberg und bot mindestens ebenso lang Seminare zur Anwendung des Psychodramas in der Behandlung Suchtkranker an. Im *Vernetzungsbeitrag* berichtet der Vorsitzende des FEPTO Research Committees *Hannes Krall* von den beiden FEPTO-Fachtagungen von 2019. *Krall* schließt zum Thementeil dieses Hefts an, indem er deutlich macht, dass die Resilienz der Methode Psychodrama wesentlich davon abhängt, dass ihre wissenschaftsorientierte und forschungsbasierte Weiterentwicklung gewährleistet wird. Daneben finden Sie wie gewohnt Rezensionen, eine Übersicht über neu erschienene Bücher sowie Veranstaltungshinweise.

Beim Lesen des neuen Heftes der *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* wünschen wir Ihnen im Namen der gesamten Redaktion viel Vergnügen und eine anregende Lektüre.

Nadine Wickert und Andrea Meents

Literatur

- Schnabel, U. (2015). Die Kraft aus der Krise. <https://www.zeit.de/2015/45/resilienz-forschung-krisenbewaeltigung> Die Zeit, Nr. 45. Zugriffen: 29. November 2019.
- Stallmach, L. (2016). Was Resilienz ausmacht. <https://www.nzz.ch/wissenschaft/medizin/traumatisiert-und-dann-was-resilienz-ausmacht-ld.84962> Neue Zürcher Zeitung, 27.05. Zugriffen: 29. November 2019.
- SWR Fernsehen (2019). Planet Wissen. Resilienz – Was die Seele stark macht. <https://www.ardmediathek.de/swr/player/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLTBjAzN2NILWY1ZjMtNGYyOS05NjkwLTmZYZgzYmUxYjc5NQ/>. Zugriffen: 29. November 2019.
- Thimm, K. (2019). Die Kraft in mir. <https://magazin.spiegel.de/SP/2019/11/162790202/index.html> Der Spiegel, Nr. 11. Zugriffen: 29. November 2019.