

# Was fördert Resilienz?

Ein paar Anregungen und Hinweise

Franz Liechti-Genge  
[www.colombe.ch](http://www.colombe.ch)

6.1.25

# Resilienz

Die Fähigkeit, an den  
«Widrigkeiten des Lebens zu  
wachsen»

# Resilienz etymologisch

von lateinisch resilire:

zurückspringen, abprallen, nicht anhaften

# Resilienz Definition I

«Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz. Damit ist keine angeborene Fähigkeit gemeint, sondern ein variabler kontextabhängiger Prozess.»

Fröhlich-Gildhoff / Rönna-Böse: Resilienz, S.9

# Resilienz Definition II

«Das Konstrukt Resilienz ist ein dynamischer oder kompensatorischer Prozess positiver Anpassung bei ungünstigen Entwicklungsbedingungen und dem Auftreten von Belastungsfaktoren. Charakteristisch für Resilienz sind ausserdem ihre variable Grösse, das situationsspezifische Auftreten und die damit verbundene Multidimensionalität.»

Fröhlich-Gildhoff / Rönna-Böse: Resilienz, S.14

# Rahmenmodell Resilienz

(nach Wustmann / Seiler, 2020)

- Stressor
- Umweltbedingungen:  
Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- Transaktionaler Prozess zwischen Person und Umwelt
- Personale Ressourcen / Resilienzfaktoren
- Resilienzprozess und Anpassungsmechanismen
- Anpassung / Fehlanpassung

# Resilienzfaktoren

- Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- Soziale Kompetenz
- Umgang mit Stress
- Problemlösefähigkeiten

# Ein Lied

I have a dream...  
(Abba)

# I have a dream ...

## Ich habe einen Traum

- Ziele haben
  - eine Vorstellung, wie ich leben will und kann
  - a **sense** of coherence (Salutogenese)
  - Orientierung
- Selbststeuerung

# ... a song to sing

ein Lied, das ich singe

- *konkrete* Ziele
- *angemessene* Ziele
- *erreichbare* Ziele
  
- Fähigkeit, die Ziele zu adaptieren
  - den Fähigkeiten entsprechend
  - den Umständen entsprechend
  - dem Alter entsprechend
  
- Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Umgang mit Stress

**... to help me cope with anything**  
**das mir hilft, alles zu bestehen**

Coping = Bewältigungsstrategie

aushalten statt verändern

→ Problemlösefähigkeit

# ... aus der christlichen Tradition

Gott, schenke mir Gelassenheit,  
das hinzunehmen, was ich nicht ändern kann  
Mut, das zu ändern, was ich ändern kann,  
und Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr, 1943

# ... the wonder of a fairytale

## die Wunder in Geschichten

- Geschichten ordnen den Lebenslauf
- Geschichten geben Halt
- Geschichten bieten Lösungen und Optionen
- Geschichten ermöglichen Identifikation
- Geschichten prägen die Kultur (Master-Stories)

**... you can take the future**

**du kannst die Zukunft meistern**

- Selbstwirksamkeit einüben
- nicht ausgeliefert sein
- Vertrauen aufbauen (Spiritualität)
- Sinnhaftigkeit erkennen
- Mut

**... even if you fail**

**auch wenn du scheiterst**

- Resilienz darf nicht Perfektion sein
- Resilienz heisst: auch scheitern lernen
- Abgründe gehören zum Leben
- Umgang mit Schuld, Verlust, Kränkung
- Prophylaxe gegen Allmachtsphantasien und Optimierungswahn

→ Selbstwahrnehmung, Umgang mit Stress

# ... aus der christlichen Tradition

Du kannst nicht tiefer fallen  
als nur in Gottes Hand  
die er zum Heil uns allen  
barmherzig ausgespannt.

Arno Pötsch, 1941

# ... I believe in angels

## ich glaube an Engel

- Spiritualität als Ressource
- Erfahrungen in ein grösseres Ganzes einordnen können
- Umgang mit den «grossen Fragen»
- Kennen der «Master-Stories»
- Spiritualität ist Arbeit und Übung

Schwarzbrot-Spiritualität (Fulbert Steffensky)

# ... I'll cross the stream

## ich überquere den Fluss

- Übergänge
  - Übergänge als besondere Herausforderungen
  - Übungsfelder für Resilienz
  - Übergänge wahrnehmen – gestalten – leben
- Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit,  
Umgang mit Stress

**... to help me through reality**

**um mir durch die Realität zu helfen**

- Die Welt so sehen, wie sie ist
- keine «dis-counts» (Transaktionsanalyse)
- Desillusionierung

... kann auch eine spirituelle Übung sein

**... and my destination makes it worth  
a while, pushing through the  
darkness still another mile**

und mein Ziel entschädigt mich für  
die Zeit, in der ich mich eine weitere  
Meile durch die Dunkelheit hindurch  
kämpfe

... and my destination makes it worth a while, pushing through the darkness still another mile

und mein Ziel entschädigt mich für die Zeit, in der ich mich eine weitere Meile durch die Dunkelheit hindurch kämpfe

- Reprise: Ziele haben
- Motivation: intrinsisch - extrinsisch
- Ziele «stossen» nicht nur sie «ziehen» auch
- vorwärts gehen
- «the way in is the way out»

# ... aus der christlichen Tradition

De noche iremos, de noche  
que para encontrar la fuente,  
sólo la sed nos alumbra.

*Des nachts werden wir ziehen,  
um die Quelle zu finden.  
Nur der Durst leuchtet uns*

Teresa von Avila

# Reprise: Resilienz Definition

«Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz. Damit ist keine angeborene Fähigkeit gemeint, sondern ein variabler kontextabhängiger Prozess.»

Fröhlich-Gildhoff / Rönna-Böse: Resilienz, S.9

# Resilienz – sense of coherence

Das Kohärenzgefühl nach Aaron Antonovsky (1923–1994) hat drei Aspekte:

- Die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen – das Gefühl der Verstehbarkeit.
- Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können – das Gefühl der Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit
- Das Gefühl von Bedeutsamkeit / Sinnhaftigkeit des Lebens

**... so weit für heute abend ...**

vielen Dank

ich freue mich auf das anschließende  
Gespräch