

# informiert

**Gesundheit – «weniger ein Zustand als eine Haltung»**

## Resilienz und Hoffnung – Was die Seele gesund hält

Tagungen und Kurse 2016 zu den Quellen seelischer Gesundheit

Die Förderung persönlicher Kompetenzen zur Erhaltung von Gesundheit ist eines der zentralen Ziele des Forums Gesundheit und Medizin. Das in diesem Zusammenhang bedeutsame Grundwissen der Gesundheitspsychologie, das Konzept der Salutogenese und die Befunde der Resilienzforschung stellen wir immer wieder im Rahmen öffentlicher Tagungen vor; im Mai und Dezember 2015 zum Beispiel an den Tagungen ‚Resilienz statt Burnout. Von Gesundheit, Leistung und Erschöpfung‘ und ‚Die Mitte finden. Zur Entwicklung, Erhaltung und Wiedergewinnung körperlicher und seelischer Gesundheit‘. Jährlich zwei bis drei Mal führe ich zudem den Kurs ‚Was die Seele gesund hält – Heilkräfte der Seele‘ am Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich durch. Auch 2016 werden wir mehrere Veranstaltungen zu den Quellen seelischer Gesundheit durchführen.



Römisches Fresko, Casa del Bracciale d'Oro, Pompeji

### Was schützt unsere Gesundheit?

Die Gesundheitswissenschaften mit ihrem Konzept der Salutogenese und die Resilienzforschung haben die wichtigsten protektiven (d. h. schützenden) bzw. salutogenetischen (d. h. gesundheitsfördernden) Faktoren identifiziert, die für die seelische Gesundheit eine zentrale Rolle spielen und Antworten auf die folgenden Fragen geben:

- Wie können wir unsere seelische Gesundheit stärken?
- Wie können wir an belastenden Erfahrungen wachsen?
- Wie lassen sich Zufriedenheit, Sinnerleben und Freude im Beruf und im Leben allgemein auch unter schwierigen und herausfordernden Bedingungen erhalten bzw. wiedergewinnen?



Matthias Mettner

- Wie bleibt man in der heutigen Arbeitswelt unter Bedingungen von Verdichtung, Optimierung und Steigerung, knappen Budgets und zunehmender Bürokratisierung gesund?
- Wie sind resiliente Verhaltensweisen zu erlernen?
- Wie können wir in schweren Krisen und trotz schmerzhafter Verluste dem Leben immer wieder neu vertrauen?

- Wie können wir das Gute in unserem Leben stärken?

### Lieben und Arbeiten

Für Sigmund Freud (1856 – 1939), den Begründer der Psychoanalyse, ist «die Fähigkeit, lieben und arbeiten zu können», Ausdruck seelischer Gesundheit. Für Thomas von Aquin (1224 – 1274), ist Gesundheit «weniger ein Zustand als eine Haltung, die mit der Freude am Leben gedeiht».

Psychische Gesundheit wird heute unter anderem verstanden

- als Potenzial von inneren Kräften und Beziehungsressourcen mit «reparativer» Wirkung, um schwere Lebenssituationen, Konflikte und traumatische Belastungen wie auch körperliche und psychische Erkrankungen ohne andauernden seelischen Schaden zu überstehen;
- als Lebensentwicklung mit der Möglichkeit, die eigenen Potenziale offen

zu entfalten;

- als grundlegende Befähigung, das eigene Leben in der Beziehung zu anderen Menschen zu gestalten und – trotz allem – das Leben immer wieder in seiner Sinnhaftigkeit zu erleben.

Folgend eine Leseprobe aus dem 2015 publizierten Buch **Resilienz bis ins hohe Alter – was wir von Johann Sebastian Bach lernen können** (Springer essentials), in dem Prof. Dr. Andreas Kruse die Biographie J. S. Bachs unter dem Gesichtspunkt der Resilienz betrachtet: Wie ist es dem grossen Komponisten gelungen, trotz zahlreicher Verluste, Rückschläge und Grenzsituationen sein ausserordentlich schöpferisches Potenzial zu entfalten? Das Buch ergänzt das grössere Werk ‚Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach. Psychologische Einblicke‘ (Springer Spektrum, 2. Auflage 2014).

## ‚Resilienz bis ins hohe Alter‘ – Andreas Kruse, Leseprobe

Resilienz (aus dem Lateinischen: *resilire* = abprallen, zurückspringen) beschreibt die Fähigkeit des Menschen, Schicksalsschläge zu überstehen und sich trotz der traumatischen Erlebnisse weiter zu entwickeln. Im Prozess der inneren Auseinandersetzung mit diesen Erlebnissen gelangt das Individuum allmählich dahin, das Geschehene anzunehmen, mit diesem zu leben und sich dem Leben wieder bejahend zuzuwenden.

Die mit dem Begriff der Resilienz bezeichneten Veränderungspotentiale können zum einen auf psychische Ressourcen der Person, zum anderen auf fördernde oder unterstützende Merkmale der Lebenssituation sowie der Umwelt zurückgeführt werden.

In Bezug auf die psychischen Ressourcen der Person ist eine Aussage von William Stern von Interesse, mit der er die «Plastik» des Menschen umschreibt: «Das, was wir die Bildsamkeit oder Plastik der Person nennen, ist nicht ein beliebiges Sich-kneten-Lassen oder Umformen-Lassen, sondern ist wirkliche Eigendisposition mit aller inneren Aktivität, ist ein Gerichtet- oder Gerüstetsein, welches die Nachwirkungen aller empfangenen Eindrücke selbst zielmäßig auswählt, lenkt und gestaltet.»

Das von Situation zu Situation unter Umständen unterschiedliche Auswählen und Gestalten der zu empfangenden Eindrücke und der ihnen entsprechenden Antworten ist Merkmal der

Plastizität. Diese kann bestimmten Dauerfolgen extremer Lebenslagen vorbeugen; Verhalten und Handeln des Individuums dürfen somit nicht losgelöst von dessen aktiver Rolle betrachtet werden.

### «Resiliente Kinder»

Den Beginn der Resilienzforschung bilden psychologische Arbeiten von Jack Block aus den 1950er-Jahren. Als erste große empirische Studie zur Resilienz ist die Kauai-Längsschnittstudie der Psychologin Emmy E. Werner zu nennen, die 1971 mit einer vielbeachteten Publikation der Studienergebnisse an die Öffentlichkeit trat.

In dieser Studie wurden mehr als 500 Kinder über einen Zeitraum von 30

Jahren in ihrer Entwicklung beobachtet. Ein Drittel der Kinder war besonderen Risiken ausgesetzt (Geburtskomplikationen, Armut, dysfunktionale Familienverhältnisse, niedriges Bildungsniveau der Mutter). Von den risikobelasteten Kindern entwickelten sich zwei Drittel bis ins Jugendalter hinein mit erheblichen Problemen; sie zeigten unter anderem Lern- und Verhaltensstörungen, psychische Probleme und Gesetzesübertretungen. Das andere Drittel entwickelte sich hingegen mit Blick auf Verhaltenskompetenz, Anpassungsfähigkeit und Initiativebereitschaft positiv. Im weiteren Verlauf unterschieden sich beide Gruppen in einer Vielzahl von Umständen: «Resiliente Kinder» – d.h. Kinder, bei denen vorhandene Risikofaktoren nicht die erwartete Wirkung zeigten – waren gesünder, Trennungen von Bezugspersonen waren seltener, ihr nächstes Geschwister wurde mindestens zwei Jahre nach ihnen geboren, sie wurden besser von ihren Bezugspersonen begleitet und betreut, wiesen bessere Schulleistungen und bessere Beziehungen zu Gleichaltrigen auf, zeigten als Jugendliche ein höheres Selbstbewusstsein, lebten aber gleichzeitig auch in besser strukturierten Haushalten. Diese Entwicklung setzte sich in den meisten Fällen bis ins Erwachsenenalter fort, wenngleich es auch Anzeichen gab, dass resiliente Personen auf Belastungen vulnerabel reagierten, insbesondere bei familiären Problemen. Auch unter risikobelasteten Kindern, die noch im Jugendalter erhebliche Probleme hatten, zeigten sich häufig positive Entwicklungen im Erwachsenenalter, nur bei einer kleineren Gruppe persistierten gravierende Probleme. Insgesamt deuten die Ergebnisse dieser Studie darauf hin, dass psychische Widerstandsfähigkeit oder Resilienz als Geflecht ganz unterschiedlicher Bedingungen aufzufassen

ist, von denen einige persönliche Merkmale der Kinder, andere Umgebungsfaktoren beinhalten. Resilienz ist demzufolge also nicht als eine Persönlichkeitseigenschaft zu konzipieren.

### **Plastizität der menschlichen Psyche**

In einer Untersuchung zur späteren Entwicklung von Londoner Kindern, die im frühen Kindesalter wegen der Bombardierung englischer Städte durch die deutsche Luftwaffe im Jahre 1940 in Säuglings- und Kinderheimen auf dem Land untergebracht waren, fanden sich keine Hinweise auf eine Beeinträchtigung der psychischen oder sozialen Entwicklung. Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine zwischen 1953 und 1961 durchgeführte Längsschnittuntersuchung an deutschen Nachkriegskindern. In dieser Studie war es möglich, eine Stichprobe von insgesamt 3'000 Kindern aus verschiedenen Groß- und Mittelstädten sowie einem Landkreis einmal jährlich medizinisch, pädagogisch und psychologisch zu untersuchen. Dabei galt die Aufmerksamkeit vor allem dem Vergleich der Teilstichprobe jener Kinder, die in besonderem Maße von den politischen Umwälzungen der Nachkriegszeit betroffen waren, d.h. den sog. «Flüchtlingskindern», mit Gleichaltrigen, die unter vergleichsweise günstigeren Bedingungen aufgewachsen waren. Die Ergebnisse der Studie sprechen gegen die Annahme, dass sich unmittelbare Lebensgefahr etwa infolge von Kriegseinwirkungen oder wochenlanger Flucht negativ auf die Entwicklung der Kinder ausgewirkt hätte: Während der achtjährigen Beobachtungszeit unterschieden sich die Flüchtlingskinder weder in ihrer körperlichen noch in ihrer psychischen und schulischen Entwicklung von «einheimischen» Kindern, was als ein deutlicher Hinweis auf die Plastizität der menschlichen Psyche bzw. auf



Andreas Kruse

psychische Widerstandsfähigkeit oder Resilienz zu werten ist.

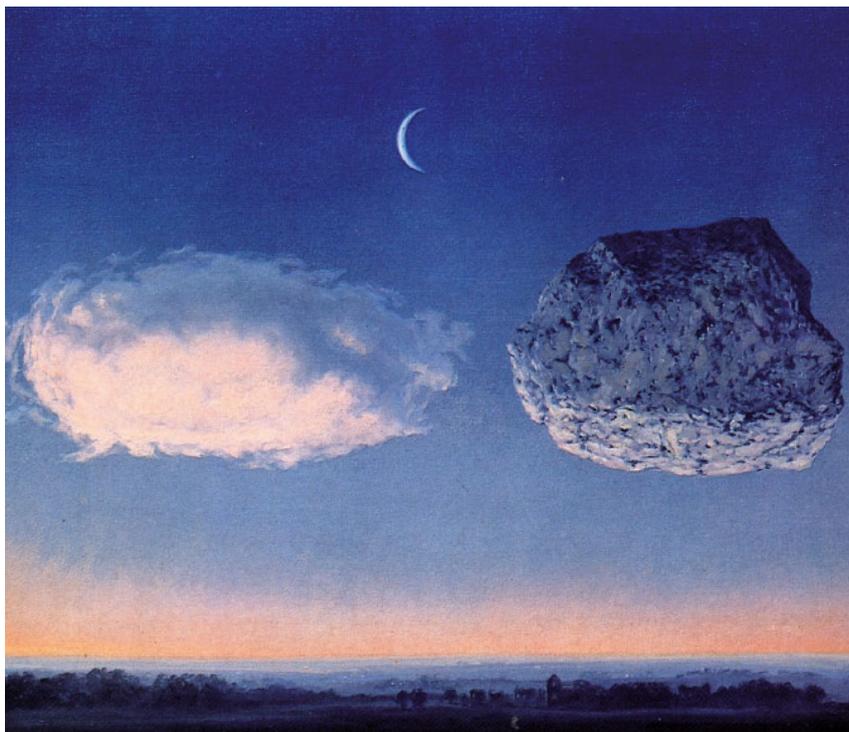
### **Aktivere Bewältigungsstile und positivere Selbstevaluation**

Gegenstand der Bielefelder Invulnerabilitätsstudie ist der Vergleich psychisch belasteter mit resilienten Jugendlichen, die beide in Heimen der Jugendwohlfahrtspflege aufwuchsen, also einem «Multiproblem-Milieu», das durch unvollständige Familien, Armut, Erziehungsdefizite, Alkoholmissbrauch und Gewalttätigkeit gekennzeichnet war. Den Ergebnissen dieser Studie zufolge zeichnen sich resiliente Jugendliche vor allem durch größere persönliche Ressourcen aus, z.B. durch aktivere Bewältigungsstile, ein geringeres Maß an erlebter Hilflosigkeit und eine positivere Selbstevaluation. Zusammen mit Merkmalen des institutionellen sozialen Klimas und sozialer Unterstützung (im Sinne von sozialen Ressourcen) ergaben sich in der Studie interaktive und synergetische Effekte zwischen verschiedenen protektiven Faktoren. Auch die Ergebnisse der Mannheimer Risikokinderstudie sprechen dafür, dass eine Kumulation von Risikofaktoren die weitere Entwicklung nicht negativ beeinflussen muss, vielmehr bei einem erheblichen Teil der Jugendlichen «normale» Entwicklungsprozesse zu beobachten sind. Des Weiteren wurde

auch in dieser Studie deutlich, dass Risikofaktoren ihre Wirkung zum Teil in Abhängigkeit von Persönlichkeitsmerkmalen, zum Teil in Abhängigkeit von Umweltmerkmalen entfalten, Resilienz also eher Merkmal einer Person-Umwelt-Konstellation denn Merkmal der Person ist.

### Wachsen trotz widriger Lebensbedingungen

Besondere Bedeutung mit Blick auf das Verständnis von Resilienz haben Studien gewonnen, in denen der Lebenslauf von Kindern – aus ganz unterschiedlichen Sozialschichten – untersucht wurden, deren Familien durch die Great Depression (1929–1941) in Armut geraten waren. Die Grundlage der Analyse bildeten Daten der Berkeley-Längsschnittstudie. Dabei konnte gezeigt werden, dass Armut auf Kinder der amerikanischen Mittelschicht nur in den selteneren Fällen negative Auswirkungen hatte. Eher waren positive Auswirkungen erkennbar – ein Befund, der zu der Annahme führte, dass Kinder



René Magritte, La bataille de l'Argonne, 1959

auch unter einschränkenden Lebensbedingungen wachsen können, vorausgesetzt, sie erfahren in ihrer Familie Zuspruch, Bekräftigung, Unterstützung. Der familiäre Zusammenhalt er-

wies sich auch in dieser Studie als wichtige Bedingung der Widerstandsfähigkeit.

## Resilienz und Salutogenese | Tagungen und Kurse

18. März 2016 | öffentliche Tagung

### Deshalb leben wir

Vom Sinn des Lebens und vom Glück, ein Mensch zu sein

20. Mai 2016 | öffentliche Tagung

### Übergänge – Sich wandeln und sich neu entdecken

Herausforderungen, Entwicklungen und Gestaltungsmöglichkeiten in neuen Lebensphasen

13./ 14. Juni 2016 + 05./ 06. Dezember 2016

Basiskurs

### Was die Seele gesund hält – Heilkräfte der Seele

Grundwissen der Gesundheitspsychologie, Salutogenese und Resilienzforschung

### Palliative Care und Organisationsethik – Interdisziplinäre Weiterbildung CH

#### Forum Gesundheit und Medizin

Postfach 425 | 8706 Meilen ZH | Schweiz

Telefon 044 980 32 21

info@weiterbildung-palliative.ch | www.weiterbildung-palliative.ch

info@gesundheitsundmedizin.ch | www.gesundheitsundmedizin.ch

### Impressum

Redaktion Matthias Mettner

Gestaltung Daniel Lienhard

Druck Sihldruck AG, Zürich

© 2016 Forum Gesundheit und Medizin

www.weiterbildung-palliative.ch

erscheint 4 – 6 x jährlich