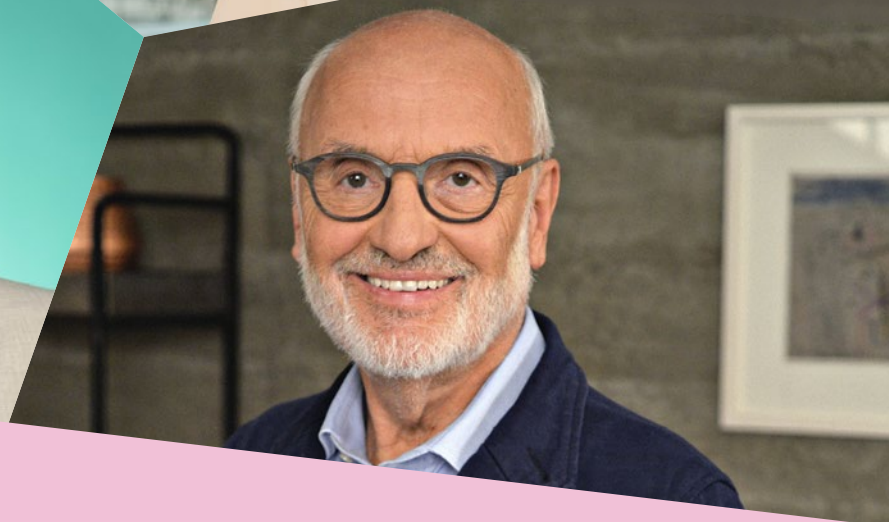




ZEIT AKADEMIE



Dr. Donya Gilan

RESILIENZ

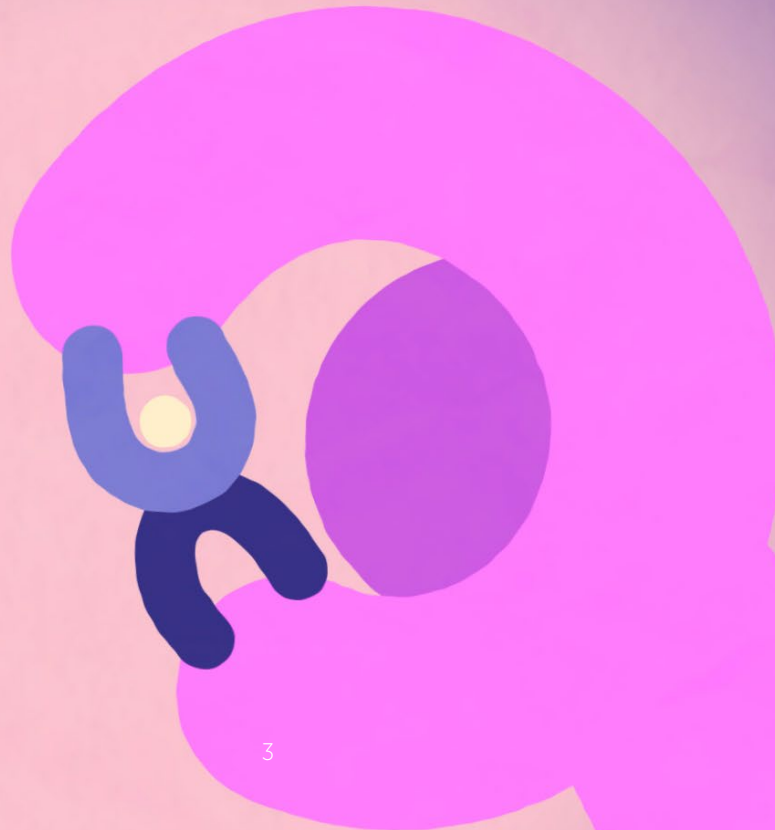
FÜR MEHR GELASSENHEIT UND INNERE STÄRKE

DIESER KURS IST GENAU DER RICHTIGE FÜR SIE, WENN ...

- ... Sie sich selbst weiterentwickeln und Ihr volles Potenzial ausschöpfen wollen.
- ... Sie beruflich oder privat unzufrieden sind und Ihre Situation aktiv verändern wollen.
- ... Sie sich von Krisen, privatem Stress oder vom Alltag herausgefordert fühlen und Ihre mentale Gesundheit stärken wollen.
- ... Sie Ideen und Inspiration suchen für ein zufriedenes, erfülltes Leben.

KAPITEL 1

WAS IST RESILIENZ?



ZUR BEDEUTUNG VON RESILIENZ

Der Begriff stammt von dem lateinischen Wort »resilire« ab. Es bedeutet übersetzt »zurückspringen« oder auch »abprallen«. Verwendung fand der Begriff ursprünglich in der Physik und Materialkunde, wo er die Eigenschaft hochelastischer Werkstoffe beschreibt, die nach jeder Druckeinwirkung wieder ihre ursprüngliche Form annehmen. In der Psychologie und Medizin wird unter Resilienz die Aufrechterhaltung bzw. Rückgewinnung der psychischen Widerstandsfähigkeit während oder nach stressvollen Lebensereignissen verstanden.

Um den Begriff »resilient« auf einen Menschen anwenden zu können, müssen daher zwei Bedingungen gegeben sein:

- 1 eine Bedrohung oder auch Störung, wie beispielsweise ein kritisches Lebensereignis
- 2 eine erfolgreiche Bewältigung ebendieser

WAS MACHT RESILIENTE MENSCHEN AUS?

Meist werden drei verschiedene Umgangsformen mit Bedrohungen oder Störungen unterschieden. Weisen Menschen diese auf, gelten sie als resilient:

- 1 **Resistenz:** Traumatische Ereignisse beeinträchtigen den Menschen nur minimal. Er gleicht negative Einflüsse aus.
- 2 **Regeneration:** Bereits kurz nach dem Stressor weist der Mensch wieder eine stabile Funktionsfähigkeit auf. Er kann sein gewohntes Leben weiterleben, ohne beeinträchtigt oder weiter belastet zu sein.
- 3 **Rekonfiguration:** Der Mensch ist in der Lage, sich an veränderte Bedingungen anzupassen.



INFO

STRESSOREN

sind alle inneren und äußeren Reize, die eine Stressreaktion auslösen.

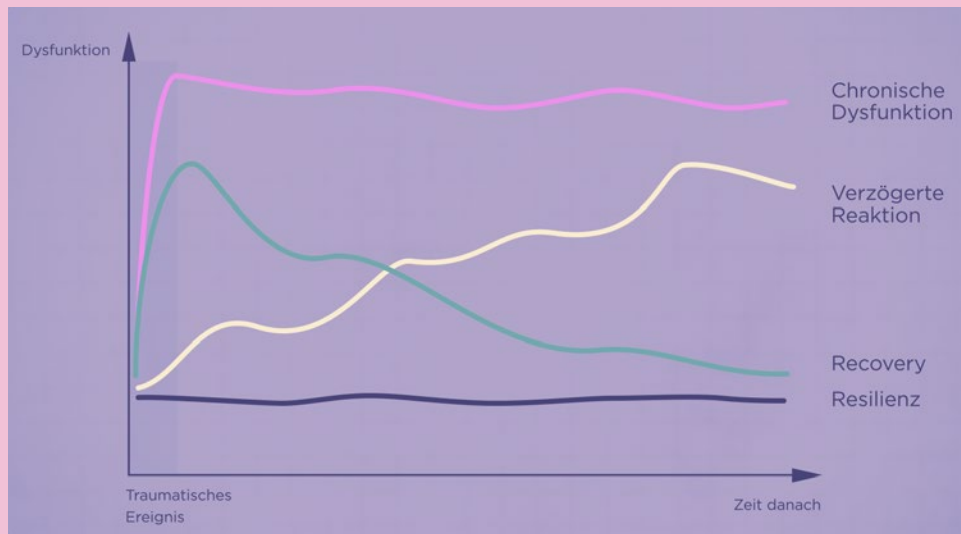
RESILIENZ IST EIN PROZESS

Resilienz wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst, beispielsweise durch die Ausprägung der Resilienzfaktoren, durch Zeitverläufe oder auch die Mensch-Umwelt-Interaktion. Das bedeutet gleichzeitig, dass Resilienz das Endprodukt eines Prozesses ist, der Stressoren nicht eliminiert, sondern Menschen befähigt, effektiv mit ihnen umzugehen. Resilienz ist also kein stabiles Persönlichkeitsmerkmal, sondern ein dynamischer Prozess, den wir trainieren können.

Sehr vielen Menschen ist es übrigens möglich, ihr Leben selbst nach schlimmsten Geschehnissen ohne eine anhaltende psychische Belastung weiterzuleben. Der Psychologieprofessor George Bonanno hat eine Studie zum Fall 9/11 durchgeführt, zu dem Terroranschlag, bei dem am 11. September 2001 zwei Flugzeuge ins World Trade Center geflogen sind. Bei seiner Untersuchung erwiesen sich 35 Prozent derer, die dem Terror entkommen waren, als resilient – ein außergewöhnlich hoher Wert angesichts der Einzigartigkeit und Schwere dieses Traumas. In anderen Erhebungen zum Umgang mit verschiedenen Lebenskrisen – wie Krebserkrankung, Tod eines Angehörigen oder Jobverlust – zeigten sich sogar bis zu 60 Prozent aller Menschen resilient. Der Mensch ist psychisch also erheblich widerstandsfähiger als gemeinhin angenommen, und Resilienz ist nicht als Ausnahme zu verstehen.



TRAJEKTORIEN



Innerhalb seiner Studien zum Umgang mit potenziell traumatischen Ereignissen hat der klinische Psychologe und Traumaforscher George Bonanno vier mögliche Verlaufsformen (Trajektorien) definiert, die nach traumatischen Lebensereignissen auftreten können.

- 1 **Resilienz:** Es treten keine gesundheitlichen Folgen nach einem traumatischen Ereignis auf.
- 2 **Chronische Dysfunktionen:** Psychische Symptome nehmen deutlich zu, zum Beispiel Angst, Sorge, Flashbacks oder Niedergeschlagenheit. Diese halten auch noch Jahre nach dem Stressor an.

3 **Posttraumatische Belastungsstörung:** Die verzögerte Belastungsreaktion auf einen Stressor variiert sehr stark, was vermutlich mit dem zugrunde liegenden Ereignis zusammenhängt.

4 **Recovery:** Von der Erholung nach einem Stressor spricht man, wenn sich zwar unmittelbar nach dem Ereignis psychische Dysfunktionen zeigen, jedoch innerhalb von ein bis zwei Jahren nach dem Stressor eine allmähliche Rückkehr zum normalen Funktionsniveau erfolgt.

WAS DIE MENSCHLICHE RESILIENZ STÄRKT



RESILIENZFAKTOREN

»Resilienzfaktoren« oder auch »Schutz- oder Pro-
tektivfaktoren« sind die Fähigkeiten, die bei der Be-
wältigung der Situation helfen – oder die dazu führen,
negative Entwicklungen zu verhindern.

In der Forschung wurden unterschiedliche Faktoren
definiert, die die Resilienz stärken können bzw. die
psychische Gesundheit von Menschen trotz ernsthafter
Belastungen wahrscheinlicher machen.

Soziale Unterstützung

Gemeint sind damit alle möglichen sozialen Interak-
tionen, die die beteiligten Personen in krisenhaften
Situationen unterstützen. Dabei spielen sowohl Quan-
tität als auch Qualität der Kontakte eine Rolle:

- 1 Bei **Quantität** geht es um die Anzahl der unter-
stützenden Beziehungen, deren Art und die
Häufigkeit der Kontakte.
- 2 Die **Qualität** der sozialen Unterstützung lässt
sich in emotionale, praktische und informatio-
nelle Unterstützung zusammenfassen:
 - **Emotionale Unterstützung** beinhaltet
Mitgefühl, Trost und die Bereitstellung eines
emotionalen Rückhalts.
 - **Praktische Unterstützung** beinhaltet
konkrete Hilfe im Alltag, wie finanzielle
Unterstützung oder Kinderbetreuung.

Wohltuende Beziehungen fördern positive Emo-
tionen, stärken das Selbstwertgefühl und tragen dazu
bei, dass Menschen das Gefühl haben, Ereignisse
kontrollieren zu können und sie als Konsequenz ihres
eigenen Verhaltens zu erleben.

**Der Faktor soziale Unterstützung hat also einen
positiven Einfluss auf das psychische und physische
Wohlbefinden – und das unabhängig von der akuten
Belastung.**

IMPRESSUM

E-Book zum Video-Kurs »RESILIENZ – FÜR MEHR GELASSENHEIT UND INNERE STÄRKE«
der ZEIT Akademie Corporate

AUTOR*INNEN: Dr. Donya Gilan, Dr. Britta Hölzel, Jens Corssen, Dr. Katharina Stenger, Ulrich Schnabel,
Ulrich Ladurner, Sophia Thiel, Kristina Vogel, Dr. Eckart von Hirschhausen, Natalie Knapp, Dr. Michael Barczok

LEITUNG PROGRAMM & PRODUKTION: Stephanie Wilde

KONZEPT & UMSETZUNG: Myriam Apke

REDAKTION: Laura Wohlmuth, Paskalia Nelles

GRAFISCHE UMSETZUNG: Martin Schoberer

FOTOS: Felix Amsel, Joseph Ruben Heicks

ILLUSTRATIONEN: Luisa Schneider

KORREKTORAT: Uta Kleimann

© ZEIT Akademie GmbH, Hamburg 2023
www.zeitakademie.de