

# Resilienz und Krisenkompetenz

## **WAS IST RESILIENZ UND WELCHE ROLLE SPIELT RESILIENZ IN DER BERATUNG?**

Referenten: Anita Schenker, Denise Stillger, Janka Reinthaler, Jennifer Lam, Lilian El Haouli, Nena Reinthaler, Sinan Cakir

# Agenda

**RESILIENZ UND KRISENKOMPETENZ**

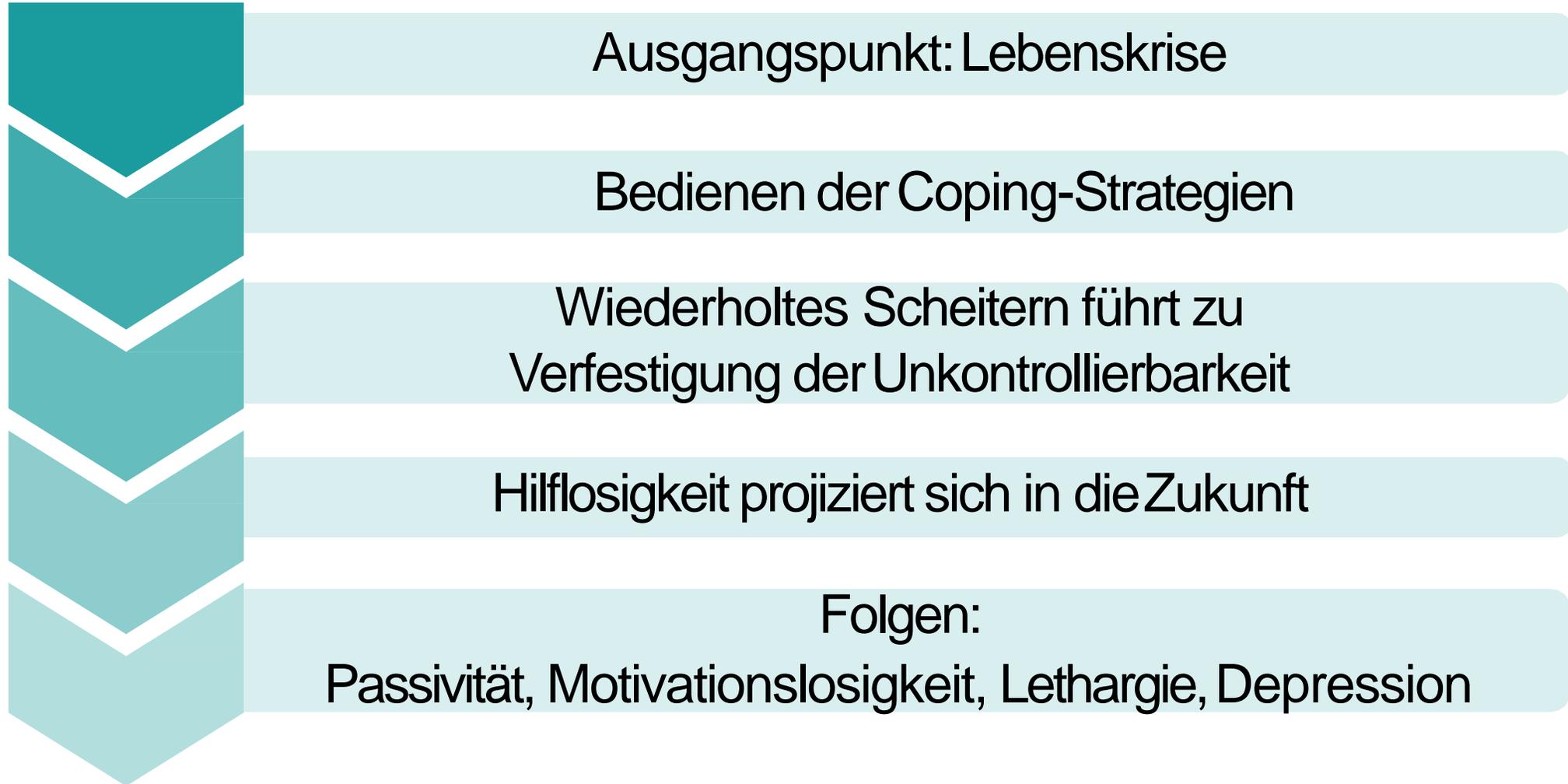
ANWENDUNGSBEREICHE

RESSOURCEN

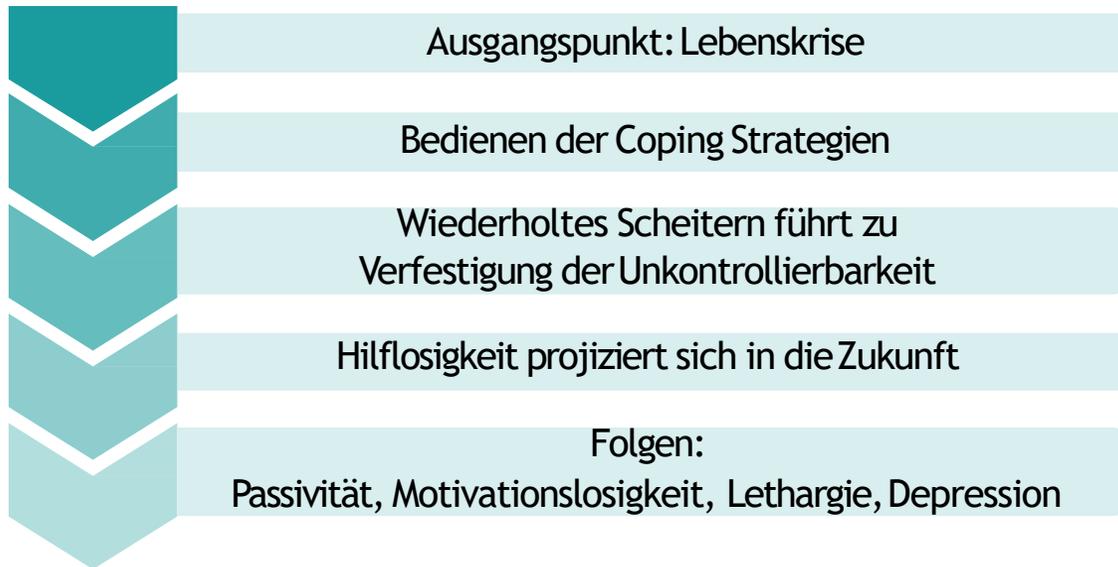
THERAPEUTISCHE ENGPÄSSE

FALLBEISPIELE

# Ausgangslage für Resilienz



# Ausgangslage für Resilienz



## Lebenskrise, aber...

↳ manche Menschen wandeln Machtlosigkeitsannahmen in aktives und vielfaches Kontrollbemühen um.

↳ warum sollte ich mir für etwas die Schuld geben, wofür ich nicht verantwortlich bin?

# Definitionen von Resilienz

Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit

Resilienz beschreibt das Ergebnis eines erfolgreichen Einsatzes von Bewältigungsstrategien und meint das erfolgreiche Umgehen mit belastenden Lebensumständen.

# Definitionen von Resilienz

Resilienz als »something underneath«

Resilienz meint mehr als Ressourcenorientierung oder die Anwendung von Coping-Strategien zur Lebensbewältigung.

→ Motivation von Menschen, welche ihnen ein Verhalten erlaubt, das einen konstruktiven Umgang mit schwierigen Ereignissen ermöglicht.

# Woher kommt Resilienz?

Ist die Fähigkeit zur Resilienz in bestimmten Menschen angelegt, oder ist sie ein Produkt guter Förderung in deren Sozialisationsprozess – oder beides?

Wichtig: komplexe Sicht auf das Thema, welche multiple, internal und external schützende Faktoren als Quellen von Resilienz betrachtet.

# Agenda

RESILIENZ UND KRISENKOMPETENZ

**ANWENDUNGSBEREICHE**

RESSOURCEN

THERAPEUTISCHE ENGPÄSSE

FALLBEISPIELE

# Resilienz: Ein Begriff vieler Fachbereiche I

Bedeutung von Resilienz in anderen Fachbereichen:

- **Soziologie:** Die Fähigkeit sozialer Systeme Stressoren oder Störungen standzuhalten
- **Werkstoffphysik:** Eigenschaft elastischer Materialien sich nach Verformung in ihren Ursprungszustand zurückzukehren zu können.
- **Energiewirtschaft:** Ausfallsicherheit in der Energieversorgung.
- **Biologie:** Fähigkeit biologischer Systeme nach externen Störungen den Ausgangszustand wiederherstellen zu können.

# Resilienz: Ein Begriff vieler Fachbereiche II

Inzwischen ist das **Konzept in disparaten Disziplinen und Forschungskontexten theoretisch ausgearbeitet** und für vielfältige politische, militärische, ökonomische, ökologische, technische, medizinische, psychologische und pädagogische **Anwendungsbereiche operationalisiert worden**. Es gibt eine **Fülle an Definitionsversuchen** sowie **eigenständige Resilienzkonzepte** unter anderem in der Entwicklungspsychologie, der Sozialen Arbeit und den Gesundheitswissenschaften, in der Sicherheitsforschung und Katastrophensoziologie, in der Ökosystemtheorie und Nachhaltigkeitsforschung, in der Geographie und den Wirtschaftswissenschaften, **die sich zwar nicht auf einen Nenner bringen lassen, sich aber wechselseitig überlagern und beeinflussen**. Und es gibt zahllose Programme zur Resilienzförderung in all diesen und noch vielen anderen Bereichen, für die dasselbe gilt. **Resilienz dient als übergreifende Chiffre für einen Umgang mit Risiken, Gefährdungslagen und unkalkulierbaren Ereignissen disruptiven Wandels, der weniger auf vorbeugende Verhinderung ihres Eintretens als auf die Befähigung abzielt, sich auf sie einzustellen und ihre Auswirkungen zu bewältigen.**

# Resilienz: Themen in der Forschung

- Schulze, Henning S. (2015): Positive Führung. Resilienz statt Burnout.
- Hoffmann, Gregor Paul (2016): Organisationale Resilienz. Grundlagen und Handlungsempfehlungen für Entscheidungsträger und Führungskräfte.
- Huber, Monika (2019): Resilienz im Team. Ideen und Anwendungskonzepte für Teamentwicklung.
- Wustmann, Corina (2015): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern.
- Harendt, Christoph (2018): Resilienz von Staaten gegen Außenwirtschaftskrisen.

# Agenda

RESILIENZ UND KRISENKOMPETENZ  
ANWENDUNGSBEREICHE

**RESSOURCEN**

THERAPEUTISCHE ENGPÄSSE

FALLBEISPIELE

# Ressourcenorientierung

Ressourcen = Kraftquellen

- Entdecken von Potenzialen und Vermittlung von Unterstützungsangeboten und Kompetenzen zur Bewältigung konkreter Gegenwartsproblemen  
→ Befähigung zur autonomen Lebensgestaltung

# Unterschied zur Resilienz

**Ressourcenorientierung:** System von Therapie und Beratung im Zentrum. Der oder die Therapeut\*in arbeitet ressourcenorientiert mit Klient\*innen.

**Resilienz:** bezieht sich vor allem auf das Klientensystem, auf das alltäglichen Umfeld der Menschen, in dem sie widrige Lebensumstände meistern.

# Dogma therapeutischer Ressourcenorientierung

- Enderlin stellt damit einhergehenden trivialen Optimismus infrage.
- Zu dem Blick auf Ressourcen gehört auch immer Auseinandersetzung mit Krisen und Stressoren im jeweiligen Lebenslauf.
- Menschenbild ohne “Blicke in den Abgrund“ nach Enderlin nicht möglich.

# Beispiele für Ressourcen

## Verschiedene Quellen von Ressourcen:

### 1. Persönliche Ressourcen:

- Hilfe annehmen/suchen
- Positive Weltsicht
- Reflektieren über eigenes Verhalten
- Realistische Selbstwahrnehmung

# Beispiele für Ressourcen

## 2. Umwelt-Ressourcen:

- Soziale - Unterstützung durch Freunde und Familie
- Ökonomische - finanzielle Unabhängigkeit
- Ökologische - Ökologisches Weltbewusstsein  
(Verbundenheitsgefühl)
- professionelle Ressourcen - Fachwissen zum Thema  
Beziehungen

# Agenda

RESILIENZ UND KRISENKOMPETENZ

KRITISCHE IMPLIKATIONEN

RESSOURCEN

**THERAPEUTISCHE ENGPÄSSE**

FALLBEISPIELE

# Therapeutische Engpässe

- Sinn des Engpasses verstehen → Lebensthemen der Partner verstehen
- Team des Wandels aufbauen → Mehrparteilichkeit
- Sicherheit schaffen → Hoffnung, Beide Seiten verstehen und sprechen lassen
- Wut in legitime Wünsche übersetzen → Mehrperspektivität
- Verbindung von Vergangenheit und Zukunft → Engpässe und Lebensthemen verbinden
- Bedeutung von Affären → Mit Spannungsverhältnis umgehen

# Agenda

**RESILIENZ UND KRISENKOMPETENZ**

**KRITISCHE IMPLIKATIONEN**

**RESSOURCEN**

**THERAPEUTISCHE ENGPÄSSE**

**FALLBEISPIELE**

# Fallbeispiel 1

## Paare in der Krise - Kommentierte Fallgeschichten

Doris und Jakob - Untreue eines älteren Ehemannes

# Doris, Jakob und Freundin E.

## Doris und Jakob

- Ehe 14 ½ Jahre, Beziehung 19 ½ Jahre Asymmetrie der Beziehung
- Verzweiflung und Trauer von Doris  
vs. Widerstand und Ablehnung von Jakob

## Doris und Freundin E.

- Verweigerung zur Kommunikation mit Doris

## Jakob und E.

- Zukunft mit E. Glücksgefühl
- Sich fallen lassen können
- Sexuelle Anziehung

# Doris' Reaktion:

„In den folgenden Wochen schwankten meine Gefühle zwischen Wut, Traurigkeit (Heulanfällen) und schlaflosen Nächten, Abscheu und Ekel bei der Vorstellung „Er treibt's mit ihr“ und Mutlosigkeit (ich habe sowieso verloren). Meine Gedanken gingen in Richtung Trennung, dann wieder kam die Frage auf: „Habe ich alles versucht?“ Und immer wieder kam die Frage auf: „Warum hat er mir das angetan?“ [...] Ich redete mit vielen Freundinnen und einigen Freunden über die schwere Verletzung und die Kränkung.“

# Persönliche Ressourcen

- Leben als Lernaufgabe
- Zukunftsperspektive entwickeln
- Das Gute im Menschen
- Glück im Unglück
- Sympathische Ausstrahlung bzw. Selbstbewusstsein
- Besuch von Paartherapie
- Nutzung eines Tagebuchs
- Freizeitbeschäftigungen
- Verarbeitende Gespräche mit Freunden
- Mentale und moralische Unterstützung
- Konfrontation mit Gleichem als Beraterin

# Resilienzfaktoren

- Moralische Unterstützung
- Gleiche Erfahrungen und Erlebnisse von Freunden
- Mitgefühl mit Doris
- Aufmunterung
- Wut und Aufgebrachtheit gegenüber Jakob
- Anregung und Motivation zur Partnervermittlung

# Fallbeispiel 2

Paare in der Krise - Kommentierte  
Fallgeschichten

Johanna und Urs – Unkontrollierte Wutausbrüche

# Johanna und Urs

## Rahmeninformationen:

- Johanna ist 55 Jahre alt und Urs ist 58 Jahre alt
- Das Paar kennt sich seit 33 Jahren und ist seit 28 Jahren verheiratet
- Die Kinder sind 16 und 19
- Urs arbeitet bei einer Bank, Johanna arbeitete als Flugbegleiterin
- Scheinbar glückliches und harmonisches Familienverhältnis

# Problemschilderung Johannas:

„Allerdings gab es Dinge oder vielmehr Zustände, über die ich nur beschränkt „Macht“ zu haben schien. Dazu gehörten die drohenden Wutausbrüche von Urs, die ich fürchtete, weil sie völlig unvorhersehbar und sehr heftig waren. Sie schienen aufzutreten nach dem Prinzip „das Fass ist wieder voll“. Ich erlebte in solchen Fällen bei Urs tiefe, maßlose Wut, welche, weit über den, zumeist harmlosen Anlass hinausging und meistens in tagelange Gesprächsverweigerung durch ihn mündete. Stets schafften wir es jedoch, uns irgendwann hinzusetzen und das zu tun, worin wir trotz allem richtig gut waren, nämlich in Gesprächen zu versuchen, Geschehenes aufzuarbeiten. Dies beförderte allerdings nicht in unfehlbarer Regelmäßigkeit jeweils ein weiteres, wenn nicht überhaupt das Kernproblem zutage.“

# Urs' Problembeschreibung:

„Egal wie tiefgründig und wie intensiv unsere Gespräche verliefen, am Ende schälte sich bei Urs das Fazit heraus, dass die Wutausbrüche verhindert werden könnten, wenn er mehr und öfters körperliche Zuwendung von mir erhielte.“

**Urs' Sichtweise:** Wutausbrüche könnten durch mehr körperliche Zuwendung verhindert werden.

# Johannas Sichtweise:

„Heute verstehe ich, dass ich dadurch permanent mit Schuldgefühlen beladen wurde. Es war ein ständiger Druck, für den Fahrplan unseres Liebeslebens verantwortlich zu sein. Will heißen, einen Rhythmus aufrechtzuerhalten, der meinen Bedürfnissen eigentlich überhaupt nicht entsprach.“

**Johannas Sichtweise:** es liege an ihr, seine Wutausbrüche durch mehr Zuwendung zu kontrollieren → Druck und permanente Schuldgefühle bauen sich auf.

# Umgang mit der Situation

## **Situation Johanna: tiefe Verzweiflung, Unsicherheit, Angst**

- im Mittelpunkt steht für Johanna die Liebe

## **Liebe ist zwischen den beiden nicht mehr vorhanden**

- Vorläufige Lösung: freundschaftliches Zusammenleben ohne Liebe und Unterziehen einer Meditation, um mehr Klarheit in die Situation zu bringen

## **Letztlich jedoch: Verweigerung von Urs einen Neuanfang zu starten →**

## **Trennung**

- **“Biegen statt Brechen” ist gescheitert.**

# Kommentar der Beraterin

## **Johannas und Urs' Vorgehensweise:**

- das Paar sucht verschiedene Wege, ihre Probleme zu überwinden
  - Versuch des Paares die Beziehung ohne Liebe weiterzuführen
  - das Paar bricht mit dem Ideal einer traditionellen Ehe (“Biegen statt Brechen”?)
  - Sie sieht die Möglichkeiten von Paartherapie nicht nur als Lösungsweg für Probleme
- Die ganze Beziehung wird betrachtet “und Blicke in die Abgründe des Unveränderbaren” werden möglich gemacht.

# Fazit der Beraterin

- „Biegen statt Brechen“ funktioniert nur, wenn beide Partner dazu bereit sind.
- Therapeut\*innen werden vor direktiven Vorgehensweisen gewarnt.
- Paare finden ihren eigenen Rhythmus und setzen sich mit Möglichkeiten auseinander, die vorher nicht antizipiert wurden.
- Paaren selbst ermöglichen eine Alternative zu “Ja/Nein-Optionen” zu finden kann sich für Paare lohnen.

# Resilienz und Krisenkompetenz

**Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!**

## Quellen:

- Herriger, Norbert: Empowerment in der Sozialen Arbeit, eine Einführung. Stuttgart 2010
- Rönna-Böse, Maike / Fröhlich-Gildhoff, Klaus: Resilienzförderung im Kita-Alltag. Freiburg 2010
- Welter-Enderlin, Rosemarie: Resilienz und Krisenkompetenz. Kommentierte Fallgeschichten. Heidelberg 2015 (Carl Auer).