

# **Resilienz**

## **- Theorie und Anwendung in der Praxis -**

**Dipl. Psychologin Esther Kleefeldt**  
**Psych. Psychotherapeutin**  
**Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin**



XENION – Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.

# Der Begriff Resilienz

---

## **Physik:**

= „Fähigkeit eines Stoffs, nach Belastung oder Verbiegen in den Ursprungszustand zurückzukehren“

## **Seelische Resilienz:**

= „Fähigkeit, nach hoch belastenden Ereignissen ein relativ stabiles und gesundes psychisches Funktionsniveau aufrechtzuerhalten“ (Bonanno, G.)  
oder

= „Kapazität eines dynamischen Systems, sich erfolgreich an Störungen, die seine Lebens-, Funktions- und Entwicklungsfähigkeit gefährden, anzupassen“ (Masten, V.)

**=> Resilienz als „Immunsystem der Seele“**

# Resilienzforschung

---

## **Emmy Werner:**

- Kauai Studie, 1950er Jahre, 40jährige Langzeitstudie mit 686 Kindern auf Kauai
- ⇒ 1/3 der Risikokinder (Armut, Vernachlässigung) führt als Erwachsene ein gutes Leben.

## **George Bonanno:**

- Studie an Überlebenden von 9/11
- „Resilienz ist keine Charaktereigenschaft sondern ein Resultat und entsteht durch eine Reihe gesunder Reaktionen auf sehr schwierige Umstände.“
- 35% ohne erkennbare pathologische Folgen

# Resilienzfaktoren

---

Die Resilienzforschung benennt sieben Fertigkeiten und Lebenseinstellungen, die die Widerstandsfähigkeit fördern (nach Huber, 2005):

1. Optimismus (Hoffnung nicht aufgeben, dass das Schwere leichter werden kann)
2. Akzeptanz (dessen, was nicht zu verändern ist)
3. Lösungsorientierung (Ausweg suchen, handeln wo möglich)
4. Selbstwirksamkeit (Verlassen der Opferrolle)
5. Eigenverantwortung
6. Netzwerkorientierung (Unterstützung mobilisieren)
7. Zukunftsorientierung (Weitermachen, Etappen-Ziele)

# Kann man Resilienz messen?

---

**Resilienz =**

**(Über-)Lebenswille x (Über-)Lebensfähigkeiten x  
(Über-)Lebensmöglichkeiten**

# Kritik am Resilienzkonzept

---

- „Resilienz-Hype“:
  - Resilienz als Modebegriff mit fraglichem Inhalt
  - Resilienz als Allheilmittel
- Verwechslung der Handlungsebene: soziale Schieflagen vs. Individuum
- Verantwortungsverschiebung weg von Politik und Gesellschaft hin zum Einzelnen
- Schaffung einer Kultur des „Vorbereitetseins auf die Katastrophe“, statt Verhinderung von Katastrophen

(siehe auch <https://www.medico.de/fit-fuer-die-katastrophe-16892/>)

# Resilienz stärken: Anregungen für die Praxis

---

1. empathisches Zuhören
2. Spiegeln und paraphrasieren
3. Komplimente machen empathisches Zuhören
4. Die „noch nicht“ Intervention
5. Umdeutung/ Reframing

# Kontakt

---

Esther Kleefeldt

Xenion e.V.

[esther.kleefeldt@xenion.org](mailto:esther.kleefeldt@xenion.org)

030 8806673-18