

Resilienz und deren Förderung nach einer Krisenerfahrung im Erwachsenenalter

**Orientierungshilfen für eine resilienzbasierte Beratung in
der Sozialen Arbeit zur Stärkung der psychischen
Gesundheit**

Leslie Brassel

Eingereicht bei: Prof. Dr. Eva Büschi

Bachelor-Thesis an der Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz, Muttenz

Vorgelegt im Juni 2024 zum Erwerb des Bachelor of Arts in Sozialer Arbeit

Abstract

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, zu untersuchen, wie Professionelle der Sozialen Arbeit Resilienz im Rahmen eines Beratungskontextes fördern können, um die psychische Gesundheit von erwachsenen Adressat:innen nach einer Krisenerfahrung effektiv zu unterstützen. Neben der Identifizierung von elf wissenschaftlich belegten Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter, wird anhand des Resilienz-Handlungsrahmens aufgezeigt, wie Interventionen resilienzbasiert gedacht werden können. Weiter werden vier Beratungsschwerpunkte und an den Resilienzfaktoren ausgerichtete W-Fragen ausgearbeitet, die anwendungsbezogene Orientierungshilfe bieten für einen resilienzorientierten Beratungsprozess.

Resilienzförderung in der Beratung Sozialer Arbeit ist vielschichtig und mit hohen Anforderungen verbunden. Durch die Anwendung der praktischen Orientierungshilfen wird eine tiefgehende, reflektive und partizipative Herangehensweise gefördert, um Resilienz im Beratungskontext von Sozialer Arbeit zu stärken und die psychische Gesundheit nach einer Krisenerfahrung effektiv unterstützen zu können.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Inhaltsverzeichnis	II
Tabellenverzeichnis	III
Abbildungsverzeichnis	IV
1 Einleitung	1
1.1 Ausgangslage	1
1.2 Zielsetzung und Forschungsfrage.....	1
1.3 Methodisches Vorgehen und Aufbau der Arbeit	4
2 Psychische Gesundheit und Krisenerfahrung	5
2.1 Psychische Gesundheit.....	5
2.2 Psychosoziale Krise	7
2.3 Krisenbewältigung.....	9
2.3.1 Krisenauslöser	10
2.3.2 Soziokulturell-ökonomischer Kontext.....	10
2.3.3 Biographie.....	10
Zusammenfassung	11
3 Resilienz	13
3.1 Begriffsherkunft und Entwicklung der Resilienzforschung	13
3.2 Merkmale und Definition von Resilienz	14
3.2.1 Heterogene Auffassungen von Resilienz und Forschungsevidenz.....	15
3.2.2 Merkmale von Resilienz.....	17
3.2.3 Arbeitsdefinition von Resilienz	18
3.3 Resilienz im Erwachsenenalter	20
3.4 Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter	21
3.4.1 Aktives Coping	23
3.4.2 Selbstwirksamkeit	23
3.4.3 Selbstwertgefühl	24
3.4.4 Optimismus	25
3.4.5 Soziale Unterstützung.....	25
3.4.6 Kognitive Flexibilität	26
3.4.7 Positive Emotionen	27
3.4.8 Hardiness.....	27
3.4.9 Kohärenzgefühl.....	28
3.4.10 Sinn, Bedeutung im Leben zu sehen	28
3.4.11 Religiosität bzw. Spiritualität	29
3.5 Entwicklung von Resilenzkompetenz.....	29
3.6 Kritik und Grenzen von Resilienz	30
Zusammenfassung	31
4 Resilienz in der Beratung der Sozialen Arbeit	34
4.1 Bedeutung von Resilienz in der Sozialen Arbeit	34
4.2 Beratung in der Sozialen Arbeit	35
4.3 Einbindung des Resilienzkonzepts in die Beratung der Sozialen Arbeit.....	38
4.4 Resilienz als Handlungsrahmen für Interventionen.....	40
Zusammenfassung	43
5 Förderung von Resilienz im Handlungskontext von Beratung	45
6 Diskussion der Ergebnisse und weiterführende Fragen	49
Literaturverzeichnis	51
Hilfsmittelverzeichnis	55
Eigenständigkeitserklärung zur Bachelor-Thesis	56

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Entwicklungsaufgaben im frühen/mittleren Erwachsenenalter	21
Tabelle 2: Evidenzbasierte Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter	22
Tabelle 3: Fragekatalog zur erweiterten Exploration der Resilienzfaktoren	46

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Einflussfaktoren der Krisenbewältigung	9
Abbildung 2: Rahmenmodell von Resilienz	32
Abbildung 3: Prozessmodell mit Hauptphasen und Teilschritten	37
Abbildung 4: Konzipierung von resilienzfördernden Interventionen	41

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

Weltweit erkranken ca. 29 % der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Erkrankung. Die höchste Prävalenz weisen dabei stressassoziierte Erkrankungen auf, welche infolge von Exposition mit belastenden Ereignissen auftreten können (vgl. Lieb/Kunzler 2018: 745). Dazu zählen «Stressoren, wie Traumata, körperliche Erkrankungen, kritische Lebensereignisse oder wichtige Übergangsphasen im Leben» (Kunzler et al. 2018: 747).

Lieb und Kunzler stellen einen Anstieg im subjektiv empfundenen Stresserleben vieler Menschen fest, was sie «angesichts der steigenden Arbeitsverdichtung und -flexibilisierung, gesellschaftlicher Unsicherheit, der zunehmenden Digitalisierung und gleichzeitig immer kürzerer Regenerationsphasen im Alltag» (2018: 745) nicht erstaunt. Ausgehend von diesen Überlegungen sehen sie in Zukunft auch eine mögliche Zunahme des Risikos für stressbedingte Folgeerkrankungen (vgl. ebd.) wie psychische Erkrankungen, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw. (vgl. USZ 2023: o.S.).

In der heutigen schnelllebigen und digitalen Welt sehen sich die Menschen bereits in einem krisenfreien Alltag mit einem hohen Mass an Stress und Herausforderungen konfrontiert, die die psychische Gesundheit belasten (vgl. Lieb/Kunzler 2018: 745). Wird zusätzlich zum bereits anspruchsvollen täglichen Leben eine Krisenerfahrung gemacht, zu deren Bewältigung die Fähigkeit, die eigene psychische Gesundheit aufrecht zu erhalten oder danach schnell wiederherzustellen, nicht ausreicht, kann die betroffene Person in eine kritische Lebenssituation geraten, in welcher sie auf die Unterstützung durch Professionelle der Sozialen Arbeit angewiesen ist.

Obschon eine hohe Prävalenz von stressassoziierten Erkrankungen vorliegt und ein Anstieg des Risikos wahrscheinlich ist, «führen (...) starke Stressoren nur bei wenigen Menschen zu dauerhaften psychischen Beeinträchtigungen» (Kunzler et al. 2018: 747). Kunzler et al. sehen psychische Resilienz als einen Schlüsselfaktor dafür (vgl. ebd.).

1.2 Zielsetzung und Forschungsfrage

Soziale Arbeit als Profession hat die Aufgabe, soziale Probleme anzugehen, indem sie versucht, diese «zu lösen, zu lindern oder sogar ihr Entstehen zu verhindern» (Zander/Roemer 2016: 55f.). Ihr Angebot reicht von Beratung bis hin zu «Unterstützung und Hilfe bei der Bewältigung alltäglicher Lebensgestaltung, insbesondere bei sozialer Benachteiligung und bei Lebenskrisen» (ebd.: 56). Bruhn (vgl. 2021: 20) stellt im Rahmen ihres Forschungsprojektes

zu Resilienz fest, dass das Resilienzkonzept in der Sozialen Arbeit genutzt werden könnte, um Adressat:innen in schwierigen Lebensphasen individuell zu unterstützen. Die Übersetzung von theoretischen Zugriffen und bisherigen Ergebnissen aus der Resilienzforschung in praktische Konzepte der Sozialen Arbeit scheint für Bruhn das gegenwärtige Anliegen zu sein. Den Bedarf sieht sie darin, wie Resilienz bzw. Resilienzförderung für die tägliche sozialarbeiterische Arbeit anwendbar gemacht werden kann (vgl. ebd.).

Recherchen zu Resilienz in der Anwendung im Rahmen Sozialer Arbeit zeigten auf, dass es vergleichsweise wenig Literatur in Bezug auf konkrete Handlungsansätze gibt, welche erwachsene Personen im Fokus haben. Wissenschaftliche Auseinandersetzungen haben vor allem die Förderung von Resilienz bei Kindern und Jugendlichen zum Thema. Die Bildung und Stärkung von Resilienz im Erwachsenenalter erhalten bislang noch wenig Aufmerksamkeit, obschon Personen in dieser Lebensphase gleichermassen Nutzer sozialarbeiterischer Dienstleistungen sind (vgl. Leipold 2015: 14).

In meiner beruflichen Praxis durfte ich eng mit erwachsenen Menschen zusammen arbeiten, die bereits eine psychisch vorbelastete Lebensgeschichte haben. Obschon sich ihr psychischer Zustand, wie auch ihre Lebenssituation, bereits in einer stabilisierteren Lage befand, musste ich immer wieder beobachten, wie stark empfundene Stressoren die Adressat:innen belasteten. Je mehr Stressoren, weitere Herausforderungen oder unvorhergesehene Ereignisse sie erleben mussten, desto stärker fühlten sie sich psychisch beeinträchtigt und eine Hoffnungslosigkeit entstand, in welcher ich im Rahmen ihrer sozialarbeiterischen Begleitung (im halbformalisierten Beratungskontext) kaum noch zu ihnen durchdringen konnte. In diesen Momenten begleitete mich immer wieder die Thematik/Frage von Resilienz; wie diese gefördert werden kann und welchen Beitrag Professionelle der Sozialen Arbeit leisten können, diese zu stärken. Zeit als äusserst knappe Ressource in der Sozialen Arbeit verunmöglichte es mir jedoch, mich vertieft mit der Vielzahl an Literatur auseinander zusetzen. Insbesondere als Berufseinsteigerin waren mir dazumal auch geläufige Fachausdrücke und Modelle noch nicht so gängig und erschwerten mir zusätzlich eine vertieftere Recherche.

So entstand in mir der Wunsch, eine handlungspraktische Übersicht zur Hand zu haben, welche mich zum einen über das Thema sowie die wichtigsten Fachausdrücke orientiert und zum andren darin unterstützt, gezielt nach relevanten Aspekten zur Förderung von Resilienz zu suchen.

Mit der angestrebten Bachelor-Thesis soll eine theoretische Grundlage erarbeitet werden, welche sich über eine Annäherung an die Themen von psychischer Gesundheit und Krise, zunächst mit der Thematik Resilienz und deren Förderung im Erwachsenenalter

auseinandersetzt. Darauf aufbauend werden Faktoren sowie anwendungsbezogene Orientierungshilfen aufgezeigt, wie Professionelle der Sozialen Arbeit ihre Adressat:innen unterstützen können, ihre Resilienz zu fördern und auf-/auszubauen, um ihre psychische Gesundheit zu stärken und einen gelingenderen Alltag zu erreichen. Der Fokus soll dabei handlungsorientiert auf den Beratungskontext der Sozialen Arbeit gelegt werden.

Vor diesem Hintergrund können die beiden nachfolgend aufgeführten Forschungsfragen für die vorliegende Arbeit formuliert werden:

1. «Welche spezifischen Faktoren tragen zur Stärkung von Resilienz im Erwachsenenalter bei?»
2. «Wie können Professionelle der Sozialen Arbeit Resilienz im Rahmen eines Beratungskontextes handlungspraktisch fördern, um die psychische Gesundheit nach einer Krisenerfahrung effektiv zu unterstützen?»

Zum Begriff «handlungspraktisch» existiert in der deutschen Sprache keine eindeutig festgelegte Definition. Für die vorliegende Arbeit wird er wie folgt verwendet:

Zusammengesetzt aus den Wörtern «Handlung» und «praktisch» wird handlungspraktisch im Kontext von praxisnaher Anwendbarkeit verstanden. Er bezieht sich somit auf etwas, das in der Praxis anwendbar respektive handlungsorientiert ist, und möchte einen Ansatz aufzeigen, der Wissen nicht nur theoretisch vermittelt, sondern in praktischen Handlungen anwendbar zu machen versucht (vgl. OpenAI: 2024 persönliche Kommunikation, 13. Januar 2024).

Der Nutzen der Arbeit ist darin begründet, dass das Wissen um die Möglichkeiten der Förderbarkeit von Resilienz im Beratungskontext der Praxis Sozialer Arbeit wertvolle Hilfe in der Arbeit mit der Zielgruppe, erwachsene Personen, darstellen kann. Ein gesteigertes psychisches Wohlbefinden als ein Ergebnis von Resilienzaufbau hat nicht nur eine positive Auswirkung auf die Lebensführung der Individuen, sondern auch auf ihren gesundheitlichen Zustand. Entsprechend sind die Personen weniger abhängig von sozialarbeiterischen und/oder medizinischen Dienstleistungen, was eine kostensenkende Wirkung auf das gesamte Gesundheitssystem hat und somit auch einen gesellschaftlichen Beitrag leistet. Die vorliegende Bachelor-Thesis ist im sozialwissenschaftlichen Umfeld mit psychologischen und gesundheitswissenschaftlichen Bezügen zu verorten.

1.3 Methodisches Vorgehen und Aufbau der Arbeit

Für die vorliegende Literaturarbeit wurde eine umfassende systematische Literaturrecherche in folgenden Datenbanken durchgeführt: Swiscovery, SpringerLink, Google Scholar, PubMed, PubPsych, PSYINDEX, V&R eLibrary und utb.elibary. Die verwendeten Suchbegriffe umfassten «Psychische Gesundheit», «Krise», «psychosoziale Krise», «Resilienz», «Resilienzfaktoren», «Resilienz im Erwachsenenalter», «Resilienzförderung», «Soziale Arbeit und Resilienz», «Beratung», «Beratung in der Sozialen Arbeit» und verwandte Begriffe. Für das Verfassen der Arbeit wurde, bis auf wenige Quellen, die jedoch eine hohe Relevanz aufwiesen, Literatur mit einem Veröffentlichungszeitraum in den letzten 15 Jahren berücksichtigt. Die erhaltenen Suchergebnisse wurden anschliessend anhand von Titel, Inhaltsverzeichnis und Abstract auf ihre Relevanz geprüft und bei positiver Einschätzung in Volltext gesichtet. Die gesammelten Daten wurden anschliessend thematisch zugeordnet, analysiert und im weiteren Verlauf verdichtet oder tiefgehender recherchiert.

Die Arbeit ist in sechs Kapitel gegliedert. Im ersten Kapitel werden Themen behandelt, die den Leser:innen zum Verständnis der weiteren Inhalte dienen. Dazu zählen die Ausgangslage, die Zielsetzung sowie die untersuchten Forschungsfragen und das methodische Vorgehen einschliesslich des Aufbaus der Arbeit. Im zweiten Kapitel wird zum einen ein Überblick darüber geschaffen, was psychische Gesundheit beinhaltet und wie sie Definiert wird. Zum anderen wird auf die psychosoziale Krise eingegangen und das Thema der Krisenbewältigung aufgegriffen. Dieses Kapitel dient der korrekten theoretischen Einordnung des Kontextes und der Definition der damit verbundenen zentralen Begriffe. Anschliessend wird im dritten Kapitel ein Grundverständnis von Resilienz sowie eine Arbeitsdefinition ausgearbeitet, bevor auf deren Bedeutung im Erwachsenenalter und auf die konkreten Resilienzfaktoren dieser Altersphase eingegangen wird. Kapitel vier setzt sich mit der Bedeutung von Resilienz in der Sozialen Arbeit und insbesondere deren Einbindung in den Beratungskontext auseinander. Das fünfte Kapitel zeigt auf, wie Resilienz im Handlungskontext von Beratung gefördert werden kann, indem die in den vorherigen Kapiteln erarbeiteten Inhalte und Erkenntnisse herangezogen werden. Schliesslich wird die vorliegende Arbeit mit dem sechsten Kapitel, welches die Diskussion der Ergebnisse und die weiterführenden Fragen umfasst, abgeschlossen.

Zwecks eines besseren Verständnisses sowie einer erhöhten Übersichtlichkeit wurde es als sinnvoll erachtet, die umfassende theoretische Aufarbeitung der einzelnen Themen jeweils am Ende des Kapitels zusammenzufassen. Dieses Vorgehen soll neben einer gesteigerten Klarheit und Struktur dazu dienen, die erarbeiteten Inhalte nochmals auf das Wesentliche zu konzentrieren, bevor ein weiterer thematischer Schwerpunkt aufgegriffen wird.

2 Psychische Gesundheit und Krisenerfahrung

Mit dem Grundgedanken, dass unter Gesundheit mehr zu verstehen ist als lediglich die Abwesenheit von Krankheit, definierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als «ein Zustand des vollkommenen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens» (Kickbusch 1999: 275). Bereits die Formulierung lässt erkennen, dass die Definition einen normativen Charakter besitzt und keinem messbaren Gut entspricht (vgl. ebd.: 275).

Neuere Definitionen von Gesundheit verstehen diese nicht mehr als einen Zustand, sondern als einen Prozess, der «aus dem dynamischen Verhältnis von inneren und äusseren Ressourcen und Belastungen» (Blaser/Amstad 2016: 15) hervorgeht. «Gesundheit entsteht, wenn sich Ressourcen und Belastungen im Gleichgewicht befinden oder Ressourcen gesamthaft stärker ausgeprägt sind (...). Ressourcen und Belastungen können auf körperlicher, psychischer, sozialer und physikalisch-materieller Ebene bestehen» (ebd.). Sie sind zum einen in der Person selbst liegend (innere) und/oder durch ihr Umfeld bedingt (äussere) (vgl. ebd.).

Wie die Begriffsdefinitionen bereits erkennen lassen, ist die psychische Gesundheit, neben körperlichen und sozialen Aspekten, ein wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlich betrachteten Gesundheit, ohne welche sie nicht existieren kann (vgl. ebd.).

2.1 Psychische Gesundheit

Gleich wie für den Begriff der Gesundheit, existieren verschiedene Definitionen davon, wie die psychische Gesundheit verstanden werden kann. Viele der Begriffserklärungen stützen sich auf die Grunddefinition der WHO. Diese beschreibt die psychische Gesundheit als «Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann» (WHO 2019: 1). Diese Komponenten tragen gemäss dem Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit der Ostschweizer Fachhochschule (OST) «zu einem dynamischen Zustand des inneren Gleichgewichts bei, der es dem Einzelnen ermöglicht, seine Fähigkeiten im Einklang mit den universellen Werten der Gesellschaft zu nutzen» (vgl. OST o.J.).

Die Gesundheitsförderung Schweiz orientiert sich neben der Definition der WHO auch an derjenigen des Schweizerischen Manifests für Public Mental Health und beschreibt psychische Gesundheit als «vielschichtiger Prozess, der Aspekte wie Wohlbefinden, Optimismus, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit, Alltagsbewältigung und Arbeitsbewältigung umfasst» (Blaser/Amstad 2016: 15). An dieser Stelle betonen die Autorinnen, dass nicht alle der genannten Eigenschaften und Emotionen immer und in gleichem Umfang aufgewiesen werden müssen, um sich psychisch gesund zu fühlen. Neben den von

der WHO genannten Komponenten wie der Nutzung der emotionalen und geistigen Fähigkeiten, der alltäglichen Lebensbewältigung, der produktiven Arbeit und dem Leisten eines gemeinschaftlichen Beitrags, nennen Blaser und Amstad auch ein «stabiles Selbstwertgefühl und eine gefestigte Identität bezüglich verschiedener Rollen in der Gesellschaft sowie das Gefühl, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können» (ebd.) als wichtige Elemente, die dazu beitragen, dass sich jemand psychisch gesund fühlt. Damit möchten sie betonen, dass negative Erlebnisse oder Belastungen in Bezug auf die psychische Gesundheit nicht ausgeblendet oder eliminiert werden sollen, sondern vielmehr dazu auffordern, diese «wahrzunehmen, zu regulieren und zu bewältigen» (ebd.).

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden sind von verschiedenen Einflussfaktoren abhängig (vgl. WHO 2019: 1). Neben individuellen Merkmalen wie Veranlagung, biographischen Erfahrungen oder Verhaltensweisen etc. sind auch soziale, kulturelle, wirtschaftliche, politische oder ökologische Faktoren von zentraler Bedeutung (vgl. Blaser/Amstad 2016: 15). Dazu gehören unter anderem die sozialen und kulturellen Merkmale der zugehörigen Gruppe/Gemeinschaft sowie die Umweltbedingungen und die Gesellschaftsverhältnisse, in denen eine Person lebt (vgl. Mütsch et al. 2014: 2). «Diese Determinanten interagieren dynamisch und können den psychischen Zustand einer Person bedrohen oder schützen.» (WHO 2019: 1)

Eng mit der psychischen Gesundheit verbunden, ist die psychische Krankheit. Trotz dieser nahen Beziehung, betont die Gesundheitsförderung Schweiz, dass die beiden Begriffe nicht das jeweilige Gegenteil darstellen (vgl. ebd.). Diese Auffassung wird von Heinz (vgl. 2016: 9) geteilt, welcher sich aus der Perspektive der psychotherapeutischen Theorien mit dem Begriff der psychischen Gesundheit auseinandersetzt. Er betont, dass eine Unterscheidung zwischen psychischer Gesundheit und Krankheit nur möglich ist, wenn jeweils eigenständige Kriterien definiert werden, um einen psychisch kranken Menschen nicht ausschliesslich unter dem Aspekt seiner Erkrankung zu betrachten, sondern auch seine gesunden Anteile als eigenständige Fähigkeiten/Ressourcen einbeziehen zu können (vgl. ebd.: 90). Unabhängig von einer psychotherapeutischen Schule, ermittelte Heinz drei Ziele psychotherapeutischen Handelns und somit Kriterien für psychische Gesundheit: Einsicht, Selbstvertrauen und die Verhaltensvielfalt (vgl. ebd.: 81). Dabei fügte er hinzu: «Nur wenn Selbstvertrauen und andere Eigenschaften und Fähigkeiten einer Person den Umgang mit einer Erkrankung erleichtern oder den Krankheitsverlauf sogar positiv beeinflussen, können sie als Kriterien seelischer Gesundheit im Sinne der Widerstands- und Handlungsfähigkeit dieser Person verstanden werden.» (ebd.: 79)

In dieser Arbeit wird psychische Gesundheit als ein dynamischer und komplexer Prozess verstanden, der in Anlehnung an die Definition der Gesundheitsförderung Schweiz Aspekte wie Wohlbefinden, Optimismus, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit, Alltags- und Arbeitsbewältigung einschliesst, die unter anderem zu einem stabilen Selbstwert und Selbstvertrauen führen und eine Verhaltensvielfalt eröffnen, um widerstands- und handlungsfähig zu sein. Dies sind erwerb- und entwickelbare Fähigkeiten und Eigenschaften, die es einer Person ermöglichen, Belastungen zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und einen gemeinschaftlichen Beitrag zu leisten (weitere Determinanten psychischer Gesundheit). Psychische Gesundheit wird somit klar von psychischer Krankheit abgegrenzt. Ihre einzelnen Kriterien stellen eigenständige Ressourcen dar, welche durch individuelle, aber auch soziale, kulturelle, wirtschaftliche, politische oder ökologische Faktoren beeinflusst werden. Diese Faktoren können in wechselseitiger Beziehung stehen und/oder sich gegenseitig bedingen. Durch diese systemische Betrachtung werden die Komplexität und das dynamische Zusammenspiel innerhalb des Prozesses psychischer Gesundheit ersichtlich.

Die psychische Gesundheit ist zentral für eine gelingende Lebensgestaltung eines Jeden. Erfährt eine Person Belastungen, für deren Bewältigung sie nicht über die benötigten Ressourcen und/oder Fähigkeiten verfügt, kann ihre Handlungsfähigkeit und somit ihre psychische Gesundheit und eine gelingende Lebensführung bedroht sein. Solche Situationen werden als psychosoziale Krisen wahrgenommen. Das nachfolgende Kapitel nimmt diesen Aspekt weiter auf und setzt sich mit psychosozialen Krisen und deren Bewältigung auseinander.

2.2 Psychosoziale Krise

Krisen sind extreme Ausnahmestände, die in jeder Lebensphase und jedem Lebensalter auftreten können. Sie gehören zum Leben dazu (vgl. Stein 2020: 20). Obschon die meisten Menschen im Verlauf ihres Lebens einmal ein kritisches Lebensereignis/eine aussergewöhnliche Belastung, wie den Verlust einer nahestehenden Person, schwerwiegende Krankheit, finanzielle Schwierigkeiten, ungewisse Perspektiven oder Belastungen durch Lebensübergänge etc., erleben, betont Dross (vgl. 2001: 10), dass erst von einer Krise im psychosozialen Sinne zu sprechen ist, wenn:

- «ein Zustand psychischer Belastung eingetreten ist, der sich deutlich von der Normalbefindlichkeit einschliesslich ihrer Schwankungen abhebt, als kaum mehr erträglich empfunden wird und zu einer emotionalen Destabilisierung führt,
- die widerfahrenen Ereignisse und Erlebnisse die bisherigen Lebensgewohnheiten und -umstände und die Ziele massiv infrage stellen oder unmöglich machen,

-
- die veränderte Situation nach Lösungen verlangt, die aber mit den bisher verfügbaren oder selbstverständlichen Möglichkeiten der Problemlösung oder Anpassung nicht bewältigt werden können.» (ebd.)

In der Literatur wird, neben der Definition von Dross (2001), oft auch diejenige von Sonneck (1997) zitiert, welche sich an die grundlegenden Arbeiten von Caplan (1964) und Cullberg (1978) anlehnt (vgl. Sonneck et al. 2016: 15). Er benennt psychosoziale Krisen als «den Verlust des seelischen Gleichgewichts, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie von der Art und vom Ausmass her seine durch frühere Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituation überfordern» (ebd.).

Beide der genannten Definitionen beschreiben, dass psychosoziale Krisen durch Auslöser wie erlebte Ereignisse oder veränderte Lebensumstände verursacht werden. Diese versetzen eine Person in einen vom Normalbefinden abweichenden psychischen Zustand der Überbelastung, welcher nach aussergewöhnlichen Handlungen und Lösungen verlangt und der mit den bisher erlernten Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien sowie den vorhandenen Ressourcen nicht überwunden werden kann und einen Einbruch der psychischen Gesundheit zum Resultat hat.

Das Ausmass einer psychosozialen Krise ist abhängig von der subjektiven Wahrnehmung der erlebten Belastung im Verhältnis zu den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten (vgl. Dross 2001: 10). Befindet sich eine Person in einer Krise, wendet sie den Grossteil ihrer psychischen und physischen Kräfte für die Problembewältigung auf (vgl. Stein 2020: 23). Die Lösung nachrangiger Probleme wird zurückgestellt, was dazu führen kann, dass andere Herausforderungen und Lebensaufgaben vernachlässigt werden (vgl. Rupp 2021: 75). Dies birgt das Risiko in sich, dass in anderen Lebensbereichen zusätzliche Schwierigkeiten entstehen können (vgl. Stein 2020: 23).

Psychosoziale Krisen sind klar von einem Notfall abzugrenzen. Während eine Krise ohne den Verlust des psychischen Gleichgewichts gemeistert werden kann, ist die Gefährdung bei einem Notfall bereits derart eskaliert, dass davon ausgegangen werden muss, dass die Person in diesem Moment weder über Kommunikationsfähigkeiten noch Kooperationsbereitschaft verfügt. Ihr psychisches Gleichgewicht ist verloren. Im Gegensatz dazu haben Personen in einer psychosozialen Krise zwar ein labiles, vermindert belastbares psychisches

Gleichgewicht, verfügen aber noch über die Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen (vgl. Rupp 2014: 11f.).

Eine Krise hat immer eine zeitliche Komponente. In der Literatur und relevanten Theorien (Lindemann 1944, Jacobson 1974, Ulrich 1987 und Sonneck 1990) wird jeweils von einem «Zeitraum von einigen Wochen bis maximal drei Monaten» (Stein 2020: 23) ausgegangen. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass der emotionale Ausnahmezustand während einer Krise für die betroffenen Personen nur über einen begrenzten Zeithorizont erträglich ist und diese alles unternehmen, um der Situation zu entkommen und ein neues psychosoziales Gleichgewicht herzustellen (vgl. ebd.). Eine Krise hat jeweils einen Anfang und einen unbestimmten Ausgang. Letzterer kann sich zum einen durch eine positive Bewältigung der Krise und im Wiederherstellen des psychischen Gleichgewichts äussern oder zu einer überdauernden Schädigung oder Einschränkung führen (vgl. Dross 2001: 11).

2.3 Krisenbewältigung

«Ob sich eine Krise entwickelt und wie sie verläuft, hängt von sehr unterschiedlichen Faktoren ab, die in einer komplexen Wechselwirkung zueinander stehen.» (Stein 2020: 25) Neben der Art und Schwere der Auslösesituation, der subjektiven Bewertung, den biographischen Erfahrungen und dem soziokulturell-ökonomischen Kontext, zählt auch die Qualität der bereits erlernten Bewältigungsmuster zu den Einflussfaktoren der Krisenbewältigung (vgl. Ortiz-Müller 2021: 56f.).

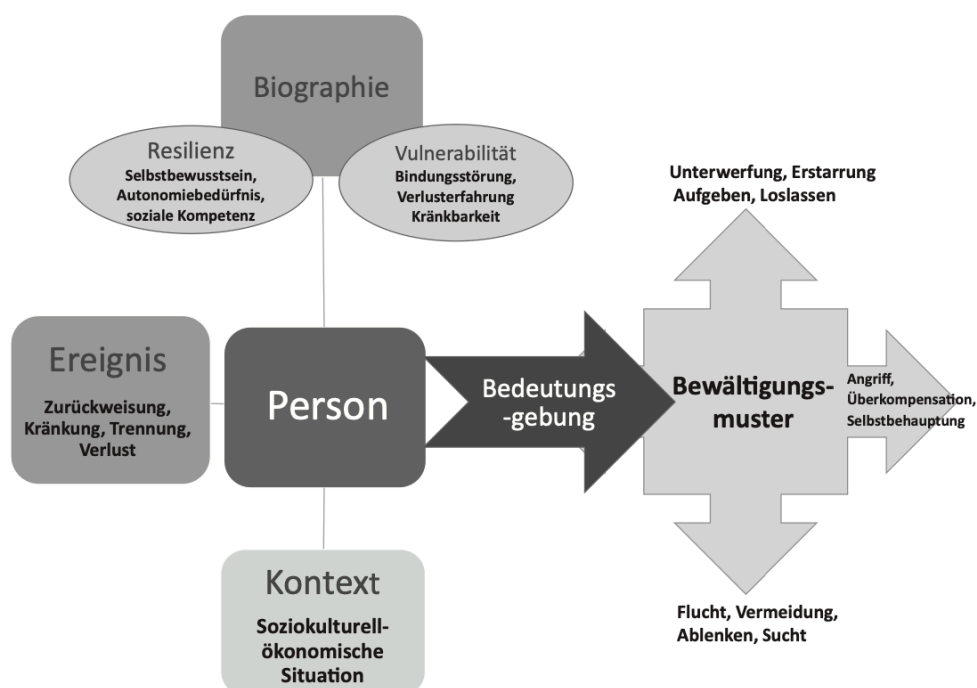


Abbildung 1: Einflussfaktoren der Krisenbewältigung (in: Ortiz-Müller 2021: 57)

2.3.1 Krisenauslöser

Die einzelnen auslösenden Ereignisse einer psychosozialen Krise sind vielfältig und können nicht abschliessend festgehalten werden (vgl. Dross 2001: 11). Um dennoch die grosse Vielfalt an Krisenauslösern ordnen zu können, gliedern Dross (vgl. ebd.: 12) und Stein (vgl. 2020: 26) die auslösenden Ereignisse in zwei Arten von Krisenanlässen:

- *Verlust oder erlittene Schädigung*
Hierbei handelt es sich um plötzlich auftretende, irreversible Ereignisse, wie z. B. den Verlust einer nahestehenden Person, Opfer werden eines Unfalls oder von Gewalt, eine schwere Verletzung oder Erkrankung, das Versagen während einer Prüfung etc.
- *Bedrohung oder Überforderung*
Hierzu zählen Ereignisse des üblichen Lebensverlaufs, wie z. B. Stress im Beruf oder der Familie, eine drohende Trennung, drohender Arbeitsplatzverlust, Geburt eines Kindes etc. «Meist befinden sich diese Ereignisse an Lebensübergängen und erfordern Entscheidungen, die wichtige Weichenstellungen für die Zukunft nach sich ziehen.» (ebd.)

Neben diesen beiden Zuordnungsarten können auch Mischformen bestehen, welche Anteile beider Krisenauslöser vereinen (vgl. Dross 2001: 12).

Obschon für das Entstehen einer Krise ein krisenhaftes Ereignis vorhanden sein muss, führt jedoch im Umkehrschluss nicht jedes krisenhafte Ereignis zu einer Krise. Die Schwere der empfundenen Belastung und Bedrohung variiert individuell in Abhängigkeit des Anlasses (vgl. ebd.).

2.3.2 Soziokulturell-ökonomischer Kontext

Unter dem Faktor des soziokulturell-ökonomischen Kontexts werden die äusseren Einflussgrössen verstanden. Er zeigt auf, über welche externen Ressourcen eine Person verfügt und wie stark diese ausgeprägt sind. Je grösser die vorhandenen Ressourcen sind, desto stabiler ist eine Person und desto eher kann sie ungewohnten Herausforderungen begegnen, ohne den Halt zu verlieren. Externe Ressourcen können beispielsweise in einem intakten Umfeld, der Familie oder bei Freunden und Freundinnen zu finden sein. Auch eine geregelte Arbeit, Zugang zu Sprache sowie Bildung, über einen Wohnsitz zu verfügen, ausreichende Gesundheitsversorgung und materielle Sicherheit zählen dazu (vgl. Ortiz-Müller 2021: 56f.).

2.3.3 Biographie

Der Einflussfaktor der Biographie ist geprägt durch eine Vielzahl an Erfahrungen, die eine Person im Verlauf ihres Lebens macht (vgl. ebd.). So können sich frühere unbewältigte Krisen oder gescheiterte Problemlösungen hinderlich auf eine konstruktive Herangehensweise auswirken und zuvor entstandene ungünstige dysfunktionale Bewältigungsmuster aktivieren.

Bereits gemachte Erfahrungen sind ausschlaggebend für die Krisenanfälligkeit einer Person und dafür, wie Betroffene eine neuerliche Krise bewerten. Aktuelle Bewältigungsprozesse können durch diese subjektive Zuschreibung erheblich beeinträchtigt werden (vgl. Stein 2020: 29).

Konnte eine Person eine stabilisierende Resilienz aufbauen und entwickeln, wirkt sich dies positiv auf ihre Krisenbewältigung aus. Ortiz-Müller (vgl. 2021: 57f.) betont jedoch, dass unter der Resilienz in Bezug auf Krisenbewältigung keine allumfassende Widerstandsfähigkeit verstanden werden darf und diese immer spezifisch und ereignisbezogen betrachtet werden soll. Denn in Abhängigkeit der Vulnerabilität einer Person können unterschiedliche Ereignisse unterschiedlich bewertet und entsprechend bewältigt werden. So führt beispielsweise der Verlust des Arbeitsplatzes bei einer Person zu keiner krisenhaften Reaktion, auf die Trennung einer Partnerschaft reagiert sie jedoch höchst vulnerabel. Bei einem anderen Menschen kann die Reaktion gerade umgekehrt ausfallen. «Erfahrung von Mangel, Vernachlässigung, Diskriminierung oder Gewalt» (ebd.: 58) führen zu einer erhöhten Vulnerabilität und Krisenanfälligkeit in Bezug auf die gemachten Erfahrungen (vgl. ebd.).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Krisenbewältigung abhängig ist vom auslösenden Ereignis, den zu diesem Zeitpunkt verfügbaren internen und externen Ressourcen sowie dem Verhältnis der biographisch erworbenen Resilienz zur eigenen Vulnerabilität (vgl. ebd.: 58).

Befinden sich Personen in einer psychosozialen Krise, ist es ihnen insbesondere ein Anliegen, ihre Stärken überhaupt wahrnehmen und ausbauen zu können. Gerne möchten sie, dass ihre gesunden Anteile in den Vordergrund rücken und der Fokus nicht darauf gelegt wird, was durch die Krise verloren geht, sondern welche Chancen diese beinhaltet (vgl. Lang 2023: 11).

«Betroffene möchten wissen, wie sie selbst daran arbeiten können, widerstandsfähiger zu werden, stärker und glücklicher. Sie möchten gerne wissen, was sie selber tun können, um Rückfälle zu verhindern, Krisen besser zu meistern und ihr Wohlbefinden zu steigern. (...) Sie möchten wissen, was sie schützen kann, welche Umgebungsfaktoren sie vielleicht schwächen und wie sie aktiv zu ihrer Stabilität beitragen können.» (ebd.)

Zusammenfassung

Wie bereits in der Ausgangslage aufgezeigt, sieht sich unsere Gesellschaft vermehrt mit hohem Stressaufkommen und herausfordernden Lebensereignissen konfrontiert. Werden diese als extreme Ausnahmezustände, im Sinne einer psychosozialen Krise, wahrgenommen,

kann ein Verlust des seelischen Gleichgewichts drohen. Aspekte der psychischen Gesundheit wie Wohlbefinden, Zufriedenheit, Alltags- und Arbeitsbewältigung etc. sind bedroht. Es können Einschnitte im Selbstvertrauen sowie der Verhaltensvielfalt entstehen und Belastungen nicht mehr bewältigt werden. Produktives Arbeiten sowie gesellschaftliche Teilhabe sind erschwert oder finden nicht mehr statt.

Um die psychische Gesundheit nach einer Krisenerfahrung wiederherstellen zu können und eine andauernde Schädigung zu vermeiden, bedarf es einer erfolgreichen Bewältigung der Krise. Aus der theoretischen Auseinandersetzung geht jedoch hervor, dass die Einflussfaktoren von Krisenbewältigung sehr individuell vorhanden und ausgeprägt sind. Jede Person verfügt über eine Vielzahl von externen und internen Ressourcen, die unterschiedlich und individuell beschaffen sind. Diese Ressourcen spielen eine wesentliche Rolle im Kontext von Krisensituationen, da sie nicht nur die Natur der Krise selbst beeinflussen, sondern auch die individuelle Krisenbewältigung einer Person prägen. Daneben beeinflusst auch die persönliche Biographie (Resilienz – Vulnerabilität) eines jeden Menschen das eigene Krisenerleben sowie deren Bewältigung. Daraus kann geschlossen werden, dass Krisenbewältigung sehr individuell ist und nicht linear verläuft. Suchen Betroffene Unterstützung, ist es wichtig, dass der Fokus auf ihre gesunden Anteile und die Chancen einer jeden Krise gelegt wird. Es sollen ihnen Hilfestellungen gegeben werden, die sie befähigen, Krisen selbstständig zu meistern und widerstandsfähiger zu werden.

Durch die Förderung der Resilienz, die als Gegenpol zur Vulnerabilität zu verstehen ist, kann der Einflussfaktor der Biographie nicht nur während einer Krise positiv beeinflusst werden, sondern auch präventiv für mögliche Herausforderungen in der Zukunft gestärkt werden, wodurch die Toleranz der Krisenanfälligkeit ausgebaut wird.

Im nachfolgenden Kapitel wird das Thema der Resilienz näher betrachtet und theoretisch aufgearbeitet. Desweiteren soll das Kapitel eine Grundlage schaffen, um die erste Forschungsfrage dieser Arbeit («Welche spezifischen Faktoren tragen zur Stärkung von Resilienz im Erwachsenenalter bei?») beantworten zu können.

3 Resilienz

In diesem Kapitel folgt eine Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen der Resilienz. Unter Einbezug aktueller wissenschaftlicher Studienergebnisse setzt sich dieses Kapitel, nach einer Einführung zur Herkunft des Begriffes und seiner Definition, mit den einzelnen Resilienzfaktoren auseinander und geht der Frage nach, wie Resilienzkompetenz gefördert werden kann. Die erarbeiteten Erkenntnisse legen die Grundlage für die Beantwortung der ersten Forschungsfrage nach den spezifischen Faktoren, die zur Stärkung von Resilienz beitragen. Zum Schluss werden die Grenzen des Konzepts kritisch beleuchtet.

3.1 Begriffsherkunft und Entwicklung der Resilienzforschung

Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen Wort «resilere» ab, was 'zurückspringen, abprallen' bedeutet. Ursprünglich wurde der Begriff in der Werkstofftechnik und Festigkeitslehre verwendet, um die Fähigkeit von Werkstoffen zu beschreiben, wieder in ihren Ursprungszustand zurückzukehren, nachdem eine Einwirkung durch äussere physische Kräfte stattgefunden hat (vgl. Reichhart/Pusch 2023: 3).

Im Verlaufe der Zeit wurde der Begriff der Resilienz durch verschiedene wissenschaftliche Disziplinen wie die Psychologie, die Soziologie, die Pädagogik, die Medizin sowie die Ökologie und die Ökonomie aufgegriffen (vgl. Bengel/Lyssenکو 2012: 24). «Der Begriff beschreibt disziplinübergreifend die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen bzw. die Widerstandskraft von Systemen.» (ebd.) Im weiteren Verlauf dieser Arbeit wird aufgrund ihrer disziplinären Verortung die Verwendung von wissenschaftlichen Untersuchungen auf Ergebnisse der Sozialwissenschaften beschränkt.

Ihre Anfänge hat die Resilienzforschung in den 1950er Jahren. Sie setzt sich schwerpunktmässig mit der positiven Entwicklung von Individuen trotz schwieriger Bedingungen auseinander. Der primäre Fokus lag in den Ursprüngen vorwiegend auf den Schutzfaktoren und Ressourcen von Kindern und Jugendlichen unter gleichzeitiger Berücksichtigung der Risiken (vgl. Bengel/Lyssenکو 2012: 11f.). In ihrer über 50-jährigen Geschichte entwickelten sich vier thematische Wellen der Resilienzforschung. In den frühen Studien wurde der Schwerpunkt auf die Grundlagen gelegt und untersucht, wodurch Resilienz charakterisiert ist, wie sie gemessen werden kann und wie sie sich definiert (vgl. Masten 2016: 23). Als Pionierstudie der Resilienzforschung gilt die «Kauai-Studie» von Werner und Smith (1992). Die beiden Forscherinnen untersuchten in einer Längsschnittstudie auf der hawaiianischen Insel Kauai über einen Zeitraum von mehr als 40 Jahren die psychosoziale sowie körperliche Entwicklung der Proband:innen aus ihrer Stichprobe und verglichen resiliente mit nichtresilienten

Lebensverläufen (vgl. Rönna-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2020: 12). Der noch anhaltende, darauf aufbauende zweite Forschungsstrang konzentriert sich auf die Prozesse und die spezifischen Wirkmechanismen, die zu Resilienz führen, und somit auf die Frage nach dem «Wie» (vgl. Masten 2016: 23). In der dritten Welle der Resilienzforschung, welche zeitgleich zur zweiten Phase verläuft, wurde der Fokus auf Untersuchungen geeigneter resilienzfördernder Interventionen und die Frage, wie die dafür benötigten Kompetenzen und Fähigkeiten gefördert werden können, gelegt (vgl. Masten 2016: 23f.). Der vierte Forschungsbereich der jüngsten Zeit befasst sich mit der Entwicklung von Mehrebenenmodellen in der Erforschung der Einflussfaktoren und bezieht sich gleichermassen auf die Resilienz von Kindern wie auch Erwachsenen. Dabei werden sowohl psychosoziale Aspekte wie auch neurobiologische und Gen-Umwelt-Interaktionen mit einbezogen. Durch diese Mehrperspektivität entsteht eine hohe Interdisziplinarität der Forschungsbereiche (vgl. Bengel/Lyssenko 2012: 12).

Dem Konzept der Resilienz ist eine «Perspektive eines ressourcenorientierten und gesundhaltenden Ansatzes» (Beer 2023: 501) zugrundegelegt und ist eng mit der Salutogenese nach Antonovsky (1997) verknüpft. Beide Konzepte gehen davon aus, dass der Mensch über Ressourcen verfügt, die ihn im Umgang mit widrigen Bedingungen unterstützen (vgl. ebd.: 502). Dieser erweiterte Blick, Unregelmässigkeiten aus einer Ressourcenperspektive zu betrachten, führte zu einem Paradigmenwechsel, der sich von einer defizitorientierten Betrachtungsweise distanziert (vgl. Reichhart/Pusch 2023: 11). Während im Salutogenese-Ansatz der Betrachtungsfokus verstärkt auf die Person gerichtet ist und darauf, wie das Kohärenzgefühl möglichst genau ermittelt werden kann, «geht es in der Resilienzforschung vorwiegend um den soziokulturellen Kontextbezug und die individuellen biografischen Erfahrungen sowohl bei der Entwicklung als auch bei der Entfaltung von Resilienzfaktoren und um die Qualität interaktionaler Beziehungsmuster» (Hofer 2017: 49).

3.2 Merkmale und Definition von Resilienz

Wie im vorangehenden Kapitel aufgezeigt, wurde der Begriff der Resilienz bereits durch verschiedene Disziplinen und Forschungsstränge aufgegriffen und durch die jeweils zugrunde gelegten Betrachtungsperspektiven gedeutet. Entsprechend existiert eine Vielzahl an unterschiedlichen wissenschaftsbasierten Definitionen zu Resilienz bzw. darüber, was resiliente Menschen ausmacht (vgl. Helmreich/Kunzler/Lieb 2018: 48f.). Nachfolgend wird (ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben) auf einige ausgewählte Begriffsdeutungen eingegangen und mittels der Beleuchtung der Merkmale von Resilienz eine vorläufige Arbeitsdefinition hergeleitet und formuliert. Die Auswahl der herangezogenen Definitionen wurde anhand ihrer Verbreitung in der deutschsprachigen Literatur sowie aufgrund ihrer Aktualität getroffen.

3.2.1 Heterogene Auffassungen von Resilienz und Forschungsevidenz

Die Definition von *Welter-Enderlin* entstand am Zürcher Kongress 'Gedeihen trotz widriger Umstände' im Februar 2005 (vgl. 2016: 12) und lautet wie folgt: «Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.» (ebd.: 13)

Fröhlich-Gildoff und Rönna-Böse beschreiben eine im deutschen Sprachgebrauch weitverbreitete Auffassung aus der psychologisch-pädagogischen Perspektive. Sie gehen davon aus, dass von Resilienz gesprochen werden kann, «wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln» (2022: 9). Dabei sei «keine angeborene Eigenschaft gemeint, sondern ein variabler und kontextabhängiger Prozess» (ebd.).

Auch der deutsche Resilienzforscher *Kalisch* legt dem Begriff einen prozesshaften Gedanken zugrunde und bezeichnet ihn als erfolgreiche Anpassung an Stressoren: «Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.» (2020: 28)

Thun-Hohenstein, Lampert und Altendorfer-Kling gehen noch einen Schritt weiter und beziehen eine systemische Sichtweise in ihre Definition mit ein: «Resilienz ist keine ausschliesslich angeborene Fähigkeit, aber auch nicht ausschliesslich das Resultat negativer oder positiver (Umwelt-)Einflüsse. Resilienz entwickelt sich über die Zeit. Somit erklärt sich Resilienz als ein allgemein menschliches Phänomen, das aus dem Zusammenwirken basaler humaner, adaptiver Systeme mit der Umwelt entsteht, um den Menschen zu befähigen, schwierige Lebenssituation zu bewältigen. Sind diese basalen Mechanismen geschützt und gepflegt, kann sich der Mensch robust entwickeln, selbst unter der Einwirkung negativer Faktoren.» (2020: 13)

Reichhart und Pusch bezeichnen resiliente Menschen als «in der Lage, flexibel, agil, situationsangemessen und durch den Rückgriff auf innere und äussere Ressourcen und Schutzfaktoren auf Stressoren zu reagieren und sie als Anlass für das persönliche Wachstum und die individuellen Weiterentwicklungen zu nutzen» (2023: 15). Sie betonen, sich nicht auf den Gesundheitsbegriff zu begrenzen, «sondern das Wohlbefinden und das gelingende Leben explizit mit einzuschliessen» (ebd.).

Während *Welter-Enderlin* Resilienz als eine Fähigkeit betrachtet, bezeichnen die neueren Definitionen der anderen Autor:innen, Resilienz als einen (dynamischen) Prozess oder

dessen Resultat. Trotz der Heterogenität der Definitionen können Gemeinsamkeiten erkannt werden. Bei allen Definitionen steht das Individuum im Mittelpunkt, welches in der Lage ist, Stressoren oder starke Belastungen positiv zu bewältigen.

Die Forschungsevidenz belegt, dass Resilienz keiner unveränderbaren Persönlichkeitseigenschaft entspricht, wie zu Beginn der Resilienzforschung angenommen wurde. Obschon die genetische Veranlagung durchaus eine Komponente von Resilienz ist, konnten die Forschenden studiengestützt aufzeigen, dass sich ihr grösster Teil im Verlauf des Lebens entwickelt (vgl. Gilan/Helmreich/Hahad 2021: 69). Resilienz wird in der heutigen Forschung «vor allem als Ergebnis beziehungsweise Produkt eines Adaptionsprozesses an ein belastendes Ereignis verstanden» (ebd.: 24). Hierbei spielen die individuelle Umwelt eines Menschen und deren Einflüsse eine zentrale Rolle (vgl. ebd.: 70).

Bengel und Lyssenko stellen im Rahmen ihrer Expertise zum Forschungsstand zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter fest, dass sich die meisten Definitionen von Resilienz auf drei verschiedene Verlaufsformen der Bewältigung beziehen: Resistenz, Regeneration und Rekonfiguration (vgl. 2012: 25). Sie zeigen auf, dass diverse Studien, die Resilienz als (Stress-)Resistenz definieren, nachweisen konnten, dass Menschen trotz starken Stresseinwirkungen psychisch stabil blieben und keine psychischen Belastungen entwickelten (vgl. ebd.). In Studien, die Resilienz als Regeneration konzeptualisierten, gelten Individuen als resilient, die über eine selbstregulative Fähigkeit verfügen, die es ihnen ermöglicht, nach einem lebensbelastenden Ereignis wieder in einen psychisch stabilen Zustand zurückzukehren. Dies basiert auf dem Prinzip der Homöostase (vgl. Gilan et al. 2021: 24). Wird von Resilienz als Rekonfiguration gesprochen, ist damit die Anpassungsfähigkeit einer Person gemeint, die es vermag, nach der Bewältigung einer traumatischen Erfahrung, ihre «Verhaltensweisen oder gedankliche Strukturen, Meinungen, Einstellungen oder Absichten konstruktiv zu verändern» (ebd.).

Die Erforschung des menschlichen Erbguts und der Gen-Umwelt-Interaktionen in Bezug auf ihren Einfluss auf die Resilienz steht noch in ihren Anfängen (vgl. ebd.: 103). Dennoch konnte bereits erkannt werden, dass belastende Ereignisse und Stress einen Menschen verändern, «sei es auf (epi-)genetischer Ebene (Spuren im Gehirn) oder auch auf persönlicher Ebene durch die Entwicklung neuer Einstellungen und Ansichten, durch hinzugewonnene Stärken und Fähigkeiten, die zur „Immunisierung“ gegenüber zukünftigen Stressoren führen können» (ebd.: 79).

Diese Erkenntnisse stützen das Bild von Resilienz als Resultat eines Anpassungsprozesses an Stressoren. Sie zeigen, dass dieser Prozess dynamisch ist und vom individuellen

Erfahrungsschatz eines Menschen sowie den Einflüssen aus seiner jeweiligen Umwelt abhängt. Erst mit dem vollständigen Wegfall von Einwirkungen durch belastende Ereignisse oder Stress ist dieser Prozess abgeschlossen.

In dieser Arbeit wird aufgrund der verstärkten Evidenz aus den neusten Forschungen Resilienz als Ergebnis eines Prozesses verstanden, der durch verschiedene Einflussfaktoren der Mensch-Umwelt- und der Gen-Umwelt-Interaktion beeinflusst und geformt wird.

3.2.2 Merkmale von Resilienz

Wird Resilienz «als Ergebnis des Zusammenspiels verschiedener Einflussfaktoren» (Bengel/Lyssenko 2012: 27) betrachtet, sind gemäss Bengel und Lyssenko die nachfolgenden drei Merkmale von Resilienz zu beachten (vgl. ebd.):

- **Dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess**

Dieses Merkmal leitet sich aus der Perspektive ab, dass sich Resilienz «in einem Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt» (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2022: 10) entwickelt. Es legt der Entstehung von Resilienz dynamische, transaktionale Prozesse zwischen Individuum und Umwelt zugrunde. Das bedeutet, dass sich beide Komponenten gegenseitig beeinflussen und in einer Wechselbeziehung zueinander stehen, die an der Entwicklung von individuellem, resilientem Verhalten beteiligt ist (vgl. Wustmann 2021: 28).

- **Variable Grösse**

Die Charakterisierung von Resilienz als einem dynamischen Anpassungs- und Entwicklungsprozess impliziert, dass sich Resilienz im Verlauf eines menschlichen Lebens abhängig von den eigenen Erfahrungen und den zu bewältigenden Ereignissen verändert. Resilienz ist somit eine variable Grösse und entspricht nicht einer stabilen Einheit der stetigen Unverwundbarkeit. So kann es sein, dass eine Person zu einem bestimmten Zeitpunkt ihres Lebens relativ resilient ist und zu einem anderen Zeitpunkt vulnerabler erscheint und Schwierigkeiten in der Bewältigung der auftretenden Belastung(en) zeigt. Entsprechend ist Resilienz nicht über den gesamten Lebenslauf stabil (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2022: 10).

- **Situationsspezifisch und multidimensional**

Ist es einer Person möglich, sich gegenüber einem bestimmten Stressor (z. B. Verkehrsunfall) resilient zu zeigen, können andere Stressoren (z. B. Tod eines Familienmitglieds) hingegen zu schwerwiegenden Bewältigungsherausforderungen führen. Dabei ist weniger die Stärke des Stressors ausschlaggebend, sondern vielmehr die eigene Wahrnehmung dessen und die davon ausgehende subjektive Bedrohung. Anpassungs- und

Bewältigungsleistungen können neben dem Stressor auch vom jeweiligen Lebensbereich/Kompetenzbereich beeinflusst werden und unterschiedlich ausgeprägt sein. So ist es einer Person beispielsweise im Bereich der intellektuellen Leistungsfähigkeit möglich, gute Bewältigungskompetenzen zu zeigen, im Feld von sozialen Kompetenzen sieht sie sich hingegen mit grösseren Anpassungsproblemen konfrontiert (vgl. Bengel/Lyssenko 2012: 27). Resilienz kann somit nicht auf alle Lebensbereiche gleichermaßen übertragen werden und wird sowohl durch biologische, psychologische als auch psychosoziale Faktoren (Ressourcen) beeinflusst. Resilienz ist entsprechend situationsspezifisch und multidimensional (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2022: 11).

3.2.3 Arbeitsdefinition von Resilienz

Aufgrund der Heterogenität der bestehenden Resilienz-Definitionen wird nachfolgend eine eigene Arbeitsdefinition von Resilienz festgelegt. Basis für diese Begriffsbestimmung und die ihr zugrunde gelegten Gedanken ist die zuvor erarbeitete Auseinandersetzung mit Literatur und wissenschaftlichen Beiträgen.

Wie bereits festgehalten wurde, wird Resilienz in dieser Arbeit als Ergebnis eines Prozesses verstanden und nicht als unveränderbares Persönlichkeitsmerkmal. Es wird anerkannt, dass Resilienz eine genetische Veranlagung beinhaltet, die durch die Gen-Umwelt-Interaktion beeinflusst wird und sich im Lauf des Lebens weiterentwickeln kann. Der Prozess erfolgt im Wechselspiel zwischen Individuum und Umwelt. Es ist nicht möglich, ein Leben völlig isoliert von der Umwelt zu leben. Menschen stehen in ständigem Kontakt mit ihrer Umwelt, sei es im sozialen Bereich (Familie, Freunde, Arbeit, Vereine, Unterstützungssysteme etc.), durch die natürliche Umwelt (Luftqualität, Wasser, natürliche Erholungsräume etc.) oder durch die vorhandene und zugängliche Infrastruktur, gesellschaftliche Normen, kulturelle Werte, wirtschaftliche oder politische Bedingungen etc. Entsprechend sind sie ständig den Einflüssen aus ihrer Umwelt ausgesetzt, beeinflussen diese aber auch gleichermaßen durch ihr Handeln. Durch diese wechselseitige Wirkung entsteht ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess, der sich aufgrund der einzigartigen Mensch-Umwelt-Konstellation individuell ausgestaltet. Die angesprochene Individualität äussert sich sowohl in Bezug auf die Umwelt als auch in Bezug auf das Individuum selbst. Jedes Individuum hat eine einzigartige Umwelt, die von verschiedenen Faktoren abhängt. Ebenso ist jedes Individuum mit einer individuellen Kombination von Ressourcen ausgestattet.

Der dynamische Anpassungs- und Entwicklungsprozess von Resilienz erfolgt durch Impulse aus der Umwelt und durch das persönliche Empfinden, subjektive Belastungen oder widrige Lebensumstände sowie deren Bewältigung. Er entsteht durch eine einzigartige Zusammensetzung der einzelnen Komponenten und gestaltet sich individuell. Das positive Ergebnis dieses Prozesses, das zu Resilienz führt, äussert sich entweder in Form von Aufrechterhaltung

oder der schnellen Wiederherstellung psychischer Gesundheit oder resultiert in einer konstruktiven Veränderung von Verhaltensweisen oder Denkmustern, Meinungen, Einstellungen oder Absichten – jeweils in Abhängigkeit der bereits zu diesem Zeitpunkt verfügbaren, variablen Resilienz im betroffenen Lebensbereich und in Bezug zum auslösenden Stressor. Der dynamische Anpassungs- und Entwicklungsprozess von Resilienz wird durch äussere Einflüsse aus der Umwelt sowie persönliche Empfindungen wie Belastungen oder widrige Lebensumstände und deren Bewältigung beeinflusst. Durch den Umstand, dass Menschen lebenslang mit ihrer Umwelt verbunden sind, werden sie bis zum Ende ihres Lebens mit Stressoren und belastenden Ereignissen konfrontiert, die durch die Interaktion von Mensch und Umwelt entstehen. Der Anpassungs- und Entwicklungsprozess von Resilienz endet erst mit ihrem vollständigen Wegfall und vollzieht sich somit lebenslang.

Folgende Arbeitsdefinition soll die Komplexität und Vielschichtigkeit von Resilienz hervorheben, aber auch ihre Bedeutung für die Bewältigung von Herausforderungen und die Förderung des psychischen Wohlbefindens sowie des persönlichen Wachstums betonen.

Resilienz als variable Grösse ist das Ergebnis eines lebenslangen, multidimensionalen und dynamischen Anpassungs- und Entwicklungsprozesses an belastende Ereignisse. Sie erfolgt situationsbezogen im Wechselspiel zwischen den individuellen biologischen, psychologischen und sozialen Ressourcen eines Individuums und dessen Umwelt und führt entweder zur Aufrechterhaltung (Resistenz), der raschen Wiederherstellung (Regeneration) psychischer Gesundheit oder resultiert in einer konstruktiven Veränderung von Verhaltensweisen oder Denkmustern, Meinungen, Einstellungen oder Absichten (Rekonfiguration).

Bei der Ausformulierung der Arbeitsdefinition wurden bewusst alle drei primär in der Forschung genannten Bewältigungsverläufe von Resilienz berücksichtigt. Dies wird damit begründet, dass zum einen keine eindeutigen Forschungsergebnisse vorliegen, die eine der Verlaufsformen eindeutig bestätigen, und zum anderen mit der thematischen Ausrichtung dieser Arbeit. Ein Teilziel der zweiten Forschungsfrage ist es, zu untersuchen, wie Professionelle der Sozialen Arbeit Resilienz fördern können, um die psychische Gesundheit nach einer Krisenerfahrung effektiv zu unterstützen (gekürzte Wiedergabe). Im Rahmen des in dieser Arbeit festgelegten Verständnisses, wonach psychische Gesundheit auf erwerb- und entwickelbaren Fähigkeiten und Eigenschaften beruht, die es einer Person ermöglichen, Belastungen zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und einen gemeinschaftlichen Beitrag zu leisten (vgl. Kapitel 2.1), können dementsprechend alle drei Bewältigungsverläufe als für die Stabilisierung psychischer Gesundheit relevant betrachtet werden.

3.3 Resilienz im Erwachsenenalter

Nach der Betrachtung, was Resilienz ist, und der Festlegung einer Arbeitsdefinition, wird in diesem Kapitel deren Bedeutung in Bezug auf das Erwachsenenalter erläutert.

Das Erwachsenenalter wird grob in drei Abschnitte eingeteilt. Das frühe Erwachsenenalter erstreckt sich über die Zeit von 18 bis 29 Jahren und kann mit der vorangehenden Adoleszenzphase überlappen. Das mittlere Erwachsenenalter wird in der Regel zwischen 30 bis 65 Jahren festgelegt. Die dritte Phase, das hohe Alter, betrifft den Lebensabschnitt über 65 Jahre. Da das hohe Alter als eine eigenständige Lebensphase mit einem spezifischen Forschungsinteresse (Altersforschung) gilt, wird nachfolgend lediglich noch auf das frühe und mittlere Erwachsenenalter in vertiefter Form eingegangen. In der Literatur bestehen unterschiedliche zeitliche Unterteilungen des Erwachsenenalters; die hier gewählte Einteilung entspricht dem Vorschlag von Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (vgl. 2020: 122).

Während die Resilienzforschung lange Zeit ihren Fokus auf die Erforschung von «Schutzfaktoren und protektiven Prozessen bei Kindern und Jugendlichen» (ebd.: 132) richtete, gewann die erwachsenenbezogene Resilienzforschung erst später an Bedeutung, mit dem veränderten Verständnis, dass Resilienz keine angeborene Persönlichkeitseigenschaft darstellt, sondern eine sich im Verlauf des Lebens veränderbare Grösse ist (vgl. Höfler 2016: 101). Durch die Verschiebung im Resilienzdiskurs hin zu einer Betrachtung über die Lebensspanne rückten entwicklungsbedingte Aufgaben und Themen im Entwicklungsprozess eines menschlichen Lebens vermehrt ins Zentrum (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2020: 33). Entwicklungsaufgaben stellen Herausforderungen dar, die «immer wieder Anstrengungen, eine Neuorientierung und eine Neuorganisation» (Frick 2011: 158) des Lebens verlangen. Können diese nicht erfolgreich bewältigt werden, kann ein Zustand psychischer Belastung im Sinne einer psychosozialen Krise eintreten (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2020: 38). Die Bewältigung von Herausforderungen und Belastungen hängt, wie bereits zuvor erläutert, in zweifacher Weise mit Resilienz zusammen: «Das jeweilige Ausmass der seelischen Widerstandskraft hat Einfluss auf die Art der (erfolgreichen) Bewältigung, zugleich wirkt die jeweilige gelingende oder nicht gelingende Bewältigung einer Herausforderung oder Aufgabe auf den >Resilienzstatus<» (ebd.), im Sinne einer variablen Grösse, zurück.

Jedes Lebensalter ist durch spezifische Entwicklungsaufgaben gekennzeichnet, die idealerweise zu bewältigen sind. Eine Übersicht über die jeweiligen normativen Entwicklungsaufgaben im frühen und mittleren Erwachsenenalter ist der Tabelle 1 zu entnehmen. Die Zuweisung von Entwicklungsaufgaben zu einer Lebensalterphase ist als idealtypisch zu betrachten (vgl. ebd.: 39f.).

Das mittlere Erwachsenenalter umfasst eine grosse Zeitspanne und ist somit vergleichsweise mit wenigen Übergängen konfrontiert, die krisenbehaftet sind. Dennoch umfasst auch diese Lebensphase eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben sowie den Beginn bedeutender

biologischer Veränderungen, die nicht nur von den Individuen selbst, sondern auch von externen Personen wahrgenommen werden (vgl. Leipold 2015: 53 –55). Mit dem Altern des Körpers gehen eine eingeschränktere Fitness oder Krankheiten einher, «soziale Erwartungen, Beziehungen und Koalitionen» (ebd.: 55) verändern sich und stellen zentrale Elemente für das Erleben von Stress und Belastungen im Erwachsenenalter dar (vgl. ebd.)

Tabelle 1: Entwicklungsaufgaben im frühen/mittleren Erwachsenenalter (in Anlehnung an: Leipold 2015: 63)

Frühes Erwachsenenalter	Mittleres Erwachsenenalter
<ul style="list-style-type: none"> • Berufliche Ausbildung und Einstieg ins Berufsleben • Partnerschaft • Familiengründung und -versorgung • Aufbau eines Freundeskreises • Unabhängigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Berufliche Qualifikation • Weiterentwicklung der Partnerschaft • Erziehung der Kinder und ihre Entlassung aus dem Elternhaus • Gesundheit und Beginn biologische Veränderung • Verantwortung im sozialen und gesellschaftlichen Bereich

Nicht-normative Ereignisse, die potenzielle Auslöser für Krisen darstellen können, umfassen unabhängig von der altersbedingten Gliederung: Arbeitsbelastung, Arbeitslosigkeit, Verluste, Trauer sowie Trennung und Scheidung (vgl. Rönna-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2020: 136f.).

Ungeachtet der spezifischen Zuordnung von Entwicklungsaufgaben zu Altersphasen ist es dennoch von Bedeutung zu beachten, dass vorherige «Erfahrungen mit Bewältigungsprozessen in früheren Entwicklungsphasen (...) auch Auswirkungen auf die Bewältigung in späteren Entwicklungsphasen und damit auf das Ausmass von Resilienz» (Rönna-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2020: 37) haben. Nach Ansicht von Rönna-Böse und Fröhlich-Gildhoff (vgl. ebd.: 132) sind viele Resilienzfaktoren, die im Kindes- und Jugendalter als wirksam gelten, auch im Erwachsenenalter von Bedeutung. Insbesondere auch darum, weil sie die Grundlage für Entwicklung von Resilienz im Erwachsenenalter bilden (vgl. ebd.). Welche Resilienzfaktoren in der Wissenschaft als bedeutend für das Erwachsenenalter gelten und was diese beinhalten, wird im nächsten Kapitel erläutert.

3.4 Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter

Resilienzfaktoren sind empirisch identifizierte Faktoren, welche die Resilienz einer Person unterstützen und sich «als protektiv für den Erhalt der psychischen Gesundheit erwiesen haben» (Gilan et al. 2021: 131). Sie gehören zu den personalen Ressourcen und tragen spezifisch zur Stärkung der Widerstandskraft gegenüber Belastungen bei und verbessern die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönna-Böse 2021: 41).

Wustmann definiert Resilienzfaktoren als Eigenschaften, die eine Person «in der Interaktion mit der Umwelt sowie durch die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben im Verlauf erwirbt» (2021: 46) und die eine massgebliche Rolle bei der Überwindung krisenbehafteter Lebensumstände einnehmen (vgl. ebd.). Dieser Auffassung folgend kann abgeleitet werden, dass Resilienzfaktoren einer individuell erwerbbaaren Grösse entsprechen, was bedeutet, dass alle Personen die Chance haben, ihre Resilienz zu stärken. In den letzten 30 Jahren hatten diverse wissenschaftliche Studien die Identifizierung von Resilienzfaktoren zum Gegenstand. Die existierende Fülle an Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter wurde insbesondere in zwei bedeutenden wissenschaftlichen Untersuchungen anhand der substanziellen Anzahl publizierter Studien untersucht. Zum einen erstellten Bengel und Lyssenko (2012) im Auftrag der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine Metastudie über Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter, wobei die einbezogenen Studien aufgrund ihrer Bedeutung, des Bekanntheitsgrads des Publikationsorgans, der thematischen Passung, des methodischen Anspruchs und ihrer Aktualität ausgewählt wurden (vgl. ebd.: 44). Daneben untersuchten Helmreich et al. (2017) die in der aktuellen Literatur gut belegten Resilienzfaktoren bei Erwachsenen und bezogen lediglich Ergebnisse in ihre Schlussfolgerungen mit ein, die in mehreren systematischen Reviews über mehrere Populationen und mindestens einer Metaanalyse über mindestens eine Population belegt sind (vgl. Helmreich 2023: 162).

In beiden Untersuchungen konnten elf überschneidende Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter identifiziert werden. Tabelle 2 gibt eine Übersicht über die Resilienzfaktoren von Helmreich et al. (2017), bevor anschliessend auf die einzelnen Faktoren sowie deren Wirkung im Detail eingegangen wird.

Tabelle 2: Evidenzbasierte Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter (in Anlehnung an: Helmreich 2023: 162)

Evidenzlevel	Resilienzfaktoren
1a	<ul style="list-style-type: none"> • Aktives Coping: problemorientiert, emotionsorientiert • Selbstwirksamkeit • Optimismus • Soziale Unterstützung • Kognitive Flexibilität: z. B. positive Neubewertung, Akzeptanz • Religiosität bzw. Spiritualität
1b	<ul style="list-style-type: none"> • Erleben positiver Emotionen • Hardiness: Engagement, Kontrolle, Herausforderung • Selbstwertgefühl
1c	<ul style="list-style-type: none"> • Sinn, Bedeutung im Leben zu sehen • Kohärenzgefühl: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit

1a: Belegt durch mehrere systematische Reviews und mehrere Metaanalysen (über verschiedene Populationen)

1b: Belegt durch mehrere systematische Reviews und eine Metaanalysen (über verschiedene Populationen)

1c: Belegt durch mehrere systematische Reviews (über verschiedene Populationen) und eine Metaanalysen (über eine Populationen)

3.4.1 Aktives Coping

Unter dem aktiven Coping wird die aktive Bewältigung von Stressoren oder kritischen Lebensereignissen verstanden. In Abhängigkeit der dahinterstehenden Bewältigungsstrategie können drei Arten unterschieden werden. (1) Problemorientiertes bzw. lösungsorientiertes Coping zielt darauf ab, die Situation selbst zu verändern und das Problem alleine oder durch Hilfe von anderen Personen oder Institutionen zu lösen. (2) Emotionsorientiertes Coping konzentriert sich auf die Bewältigung von negativen Emotionen, die im Bezug zum Problem entstanden sind. Wege dafür können das Ausleben dieser Emotionen sein oder die Suche nach Trost und Unterstützung bei vertrauten Personen. Damit dies jedoch erst möglich ist, muss zuerst das Problem als solches wahrgenommen und akzeptiert werden. Durch das Annehmen und die eigene Konfrontation mit dem Problem kann mehr Distanz dazu geschaffen werden, was wiederum neue Handlungsspielräume eröffnet und eine Neubewertung des Problems/neue Sichtweise auf das Problem und somit neue Erfahrungen mit dessen Umgang ermöglicht. Hierbei hat insbesondere Humor eine unterstützende Wirkung. (3) Vermeidendes Coping äussert sich dahingehend, dass das Problem verleugnet oder Ablenkung gesucht wird (z. B. durch Fernsehen oder Konsum von Alkohol oder Drogen etc.). Durch diese Strategie wird das Problem nicht gelöst und die Situation wirkt somit nur kurzfristig entlastend. Zudem beinhaltet sie das erhöhte Risiko einer langfristigen psychischen Belastung (vgl. Gilan et al. 2021: 132–134).

Welche Bewältigungsstrategie am besten geeignet ist, bestimmt massgeblich das Ausmass der Kontrolle über die Situation. Problemorientierte Copingstrategien empfehlen sich, wenn die Situation oder Aspekte davon als kontrollierbar wahrgenommen werden. Sobald diese jedoch als unkontrollierbar empfunden werden, empfehlen sich emotionsorientierte Copingstrategien, um Distanz zum Problem zu schaffen. Kurzfristig könnte auch vermeidendes Coping Ablenkung und Abstand bringen, bevor mit der Bearbeitung begonnen wird (vgl. ebd.: 134f.).

3.4.2 Selbstwirksamkeit

«Unter Selbstwirksamkeit – oft auch als Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet – wird die subjektive Überzeugung verstanden, herausfordernde Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können.» (ebd.: 135) Das Konzept geht auf den Psychologen Banduras und seine sozialkognitive Theorie zurück. Danach setzt sich Selbstwirksamkeit aus den beiden Komponenten der Kompetenzerwartung (der Überzeugung, ein bestimmtes Verhalten ausführen zu können) und der Konsequenzerwartung (der Überzeugung, dass das gewählte Verhalten zum gewünschten Ergebnis führt) zusammen (vgl. ebd.).

Die Selbstwirksamkeit stellt einen der stärksten Schutzfaktoren eines Menschen dar. «Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung wirkt sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden aus,

motiviert, Probleme aktiv anzugehen und sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen, was zu einem höheren Durchhaltevermögen führt.» (ebd.) Sie hilft dabei, belastende Situationen als bewältigbar einzustufen. Die Entwicklung von Selbstwirksamkeit erfolgt im Verlauf des Lebens und wird insbesondere durch vier Faktoren beeinflusst (vgl. ebd.: 136):

1. Eigene Erfolgserlebnisse

Die Erfahrung, dass eigene Bemühungen zum angestrebten Ziel führen, gilt als zentraler Faktor. Dabei ist es jedoch von entscheidender Bedeutung, dass der Erfolg auf die eigene Kompetenz zurückgeführt wird und eine positive Bewertung durch andere Personen erfährt (vgl. ebd.).

2. Modelllernen

Durch das Beobachten und Nachahmen des Verhaltens einer anderen Person/eines Vorbildes, entsteht eine stellvertretende (Lern-)Erfahrung. Existieren Vorbilder mit einem guten Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, kann im Sinne von Modelllernen dieses beobachtete Verhalten übernommen und die eigene Selbstwirksamkeitserwartung dadurch gestärkt werden. Dabei gilt zu beachten, dass der Effekt grösser ist, je mehr Ähnlichkeit zur beobachteten Person besteht (vgl. ebd.: 136f.).

3. Verbale Ermutigung und Vertrauen anderer in die eigene Fähigkeit

Durch das Vertrauen und die verbale Ermutigung durch andere wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Auch massvolles Selbstlob und die Anerkennung eigener Leistungen können sich als förderlich erweisen (vgl. ebd.: 136).

4. Stresssymptome in Anforderungssituationen

Die wahrgenommenen Reaktionen auf Stressoren (körperliche und emotionale) haben einen Einfluss auf die Bewertung der Situation und somit auf die Selbstwirksamkeitserwartung (vgl. ebd.).

3.4.3 Selbstwertgefühl

Eng mit der Selbstwirksamkeitserwartung verbunden ist das Selbstwertgefühl. Es steht für die «individuelle Bewertung der eigenen Person» (ebd.: 139). Die Ausprägung des Selbstwertgefühls ist abhängig davon, wie sich eine Person selbst sieht und bewertet. Ob sie sich als positiv wahrnimmt (z. B. liebenswert, intelligent, attraktiv oder kompetent) und sich selbst mag oder ob sie sich ablehnt. Der Selbstwert ist nicht statisch und somit veränderbar. Er ist abhängig von der Situation, in der sich eine Person befindet und mit was oder wem sie sich vergleicht (vgl. ebd.). Ein bekanntes Zitat von Einstein lautet: «Jeder ist ein Genie. Aber wenn du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben lang glauben, dass er dumm ist.» (Albert Einstein, zit. nach Gilan et al. 2021: 139)

Die Einnahme einer liebevollen und akzeptierenden Haltung gegenüber der eigenen Person trägt massgeblich zu einem positiven Selbstwertgefühl bei und unterstützt darin, Misserfolge, Kritik und eigene Fehler besser akzeptieren zu können, ohne sich selbst völlig infrage zu stellen. Die Forschung erwies, dass sich ein niedriger Selbstwert auf das Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken, auswirkt. Obschon im Vergleich dazu ein hoher Selbstwert nicht als Schutzfaktor bei der Bewältigung von kritischen Lebensereignissen bestätigt werden konnte, wird er mit einer hohen Lebensqualität verbunden (vgl. ebd.: 140). Insgesamt zeigt die Studienlage, «dass Personen mit hohem Selbstwertgefühl negative Ereignisse als weniger bedrohlich interpretieren, ein höheres Kontrollgefühl haben und generell optimistischer gegenüber ihren eigenen Bewältigungsmechanismen eingestellt sind» (Bengel/Lysenko 2012: 59f.).

3.4.4 Optimismus

Optimismus ist «die Tendenz, in den meisten Situationen davon auszugehen, dass sich die Dinge zum Guten wenden werden» (Gilan et al. 2021: 140). Kennzeichnend für Optimisten ist ihr internal verankertes Wissen, dass Schwierigkeiten und Krisen vorübergehen werden und sie die Fähigkeit besitzen, damit umzugehen. Sie haben die positive Grundüberzeugung, ihr Leben selbst steuern zu können. Erwartet eine Person eher einen positiven Ausgang einer Situation, ist sie nicht nur motivierter, diese anzugehen, sondern verfügt auch über eine grössere Ausdauer im Umgang mit Problemen. Durch diese aktive Bewältigungsstrategie ist es optimistisch gestimmten Personen möglich, negative Situationen schneller zu verlassen oder zu beenden. Auch fällt es ihnen leichter, um Hilfe zu bitten, wodurch sie mehr soziale Unterstützung erhalten. Beides führt zu mehr positiven Emotionen (vgl. ebd.: 141).

Neben den erlebten Erfolgen und Misserfolgen hängt der Optimismus einer Person auch davon ab, welchen Ursachen (internal oder external) sie diese zuschreibt. Optimistische Personen neigen dazu, Erfolge eher auf interne Faktoren und Misserfolge eher auf externe Faktoren zurückzuführen, nachdem sie eine realistische Analyse durchgeführt haben (vgl. ebd.: 142). «Diese Bewertungsmuster sind erlernt und werden gewohnheitsmässig angewendet» (ebd.), was bedeutet, dass sie veränderbar sind.

3.4.5 Soziale Unterstützung

Zusammen mit der Selbstwirksamkeitserwartung zählt die soziale Unterstützung zu den wichtigsten und am besten belegten Resilienzfaktoren. Der Zugang zu einem funktionierenden sozialen Netzwerk, unabhängig davon, ob es sich dabei um private oder professionelle Netzwerke handelt, stellt einen wesentlichen Schutzfaktor bei Belastungen dar. Die Forschung bewertet die sozialen Netzwerke hinsichtlich ihrer Quantität und Qualität (vgl. ebd.: 143). Es werden drei Arten von Unterstützung unterschieden:

- **Informationelle Unterstützung:** Bezieht sich auf die Bereitstellung von Ratschlägen, Informationen, Anleitungen, Lösungsansätzen oder Wissen.
- **Instrumentelle Unterstützung:** Entspricht der Bereitstellung von konkreten praktischen Hilfen, finanziellen Mitteln oder materiellen Ressourcen.
- **Emotionale Unterstützung:** Umfasst sämtliche Unterstützung in der Bewältigung starker Emotionen, wie z. B. Diskussion von Gefühlen, Verständnis, Bestätigung und Erleben von Akzeptanz etc. (vgl. ebd.: 143f.).

Soziale Unterstützung entfaltet ihre protektive Wirkung auf vielfältige Weise. Einerseits kann sie Belastungen direkt reduzieren und Entlastung bieten, z. B. in Form von instrumenteller Unterstützung. Andererseits kann ein positives soziales Umfeld das Gesundheitsverhalten einer Person direkt fördern. Zudem können Stressreaktionen abgemildert werden, da die Inanspruchnahme von Hilfe Stressoren als weniger bedrohlich erleben lässt. Für die Entfaltung der positiven Wirkung sozialer Unterstützung ist es wichtig, dass die Erwartungen mit der tatsächlich erhaltenen Unterstützung bestmöglich übereinstimmen (vgl. ebd.: 144–146).

Soziale Unterstützung umfasst aber nicht nur die tatsächlich erhaltene Unterstützung, sondern auch die subjektive Überzeugung oder die Annahme, im Bedarfsfall die benötigte Hilfe zu erhalten (vgl. ebd.: 145). Die Forschung zeigt klar auf, dass «zugewandte und verlässliche Freundschaften und Familienbande helfen» (ebd.: 147), Stressoren und kritische Lebensereignisse besser zu bewältigen und dabei gesund zu bleiben (vgl. ebd.).

3.4.6 Kognitive Flexibilität

«Kognitive Flexibilität bezeichnet die Fähigkeit, sich flexibel auf neue, veränderte oder unerwartete Ereignisse einzustellen.» (ebd.: 147) Somit sind Menschen mit einer guten kognitiven Flexibilität besser in der Lage, «sich den Gegebenheiten schneller anzupassen, flexibel auf Unerwartetes zu reagieren und starre Denkmuster zu vermeiden. Wenn sie feststellen, dass sich Bewältigungsstrategien als unpraktikabel erweisen oder nicht zum gewünschten Ziel führen, überlegen sie sich alternative Handlungsstrategien, statt rigide an bisherigen Verhaltensmustern oder Gewohnheiten festzuhalten.» (ebd.: 147f.) Dadurch fällt es ihnen leichter, Fehler und Veränderungen zu akzeptieren und nach Alternativen und neuen Lösungen zu suchen, wodurch sich ihre Handlungsoptionen erhöhen.

Kognitive Flexibilität ist trainierbar. Wenn eine problematische Situation oder ein unangenehmes Befinden akzeptiert und nicht mehr bekämpft wird, kann die freigesetzte Energie genutzt werden, um alternative Herangehensweisen zu entwickeln. Resiliente Menschen setzen dazu konkrete Problemlösungsstrategien analog dem aktiven Coping ein. Sie suchen gezielt nach positiven Aspekten in einer negativ bewerteten Situation und streben dabei eine Veränderung der Sichtweise auf die Situation an, welche neue Lösungswege eröffnen kann.

Daneben ist auch ein positiver Bewertungsstil (positive appraisal) hilfreich, um in schwierigen Situationen den Blick für das Positive zu behalten (vgl. ebd.: 148f.). «Menschen, die einen positiven Bewertungsstil haben, nehmen die negativen Aspekte einer Situation wahr, schaffen es aber, diese durch positivere Sichtweisen oder durch Umdeutung zu ersetzen. Dieser konstruktive Blick ermöglicht eine bessere Anpassung an die neue Situation.» (ebd.: 149) Auch Humor ist eine Facette kognitiver Flexibilität, die hilft eine veränderte Perspektive zu einer negativen Situation einzunehmen (vgl. ebd.: 150).

3.4.7 Positive Emotionen

Positive Emotionen «wie Freude, Stolz, Begeisterung oder Neugier» (ebd.: 150) sind ein wichtiger Schutzfaktor. Sie stehen in Zusammenhang mit «beruflichem Erfolg, einem erfüllten Sozialleben sowie besserer körperlicher und geistiger Gesundheit» (ebd.). Dabei sind positive Emotionen nicht nur das Ergebnis dieser Faktoren, sondern wirken sich gleichzeitig auch positiv auf diese aus (vgl. ebd.).

Entscheidend ist nicht die Intensität, sondern die Häufigkeit, in welcher positive Emotionen erlebt werden, und in welchem Verhältnis diese zu negativen Emotionen stehen. Resiliente Menschen sind in der Lage, die schönen kleinen Dinge des Lebens wahrzunehmen und sich daran zu erfreuen. Auf diese Weise erleben sie öfter Freude und angenehme Gefühle und sind dadurch eher in der Lage, gleichzeitig positive wie negative Emotionen zu erleben. In belastenden Situationen entsteht oft ein Tunnelblick, der die Wahrnehmung einschränkt und nur noch das Problem und die negativen Gefühle im Fokus stehen lässt. Werden jedoch gleichzeitig positive Emotionen erlebt, eröffnet sich ein kleiner Lichtblick, der zu einer Erweiterung der Wahrnehmung führt und den Blick für neue Lösungsmöglichkeiten wieder mehr öffnet. Entsprechend ist es wichtig, dass im Alltag Möglichkeiten geschaffen werden, Positives wahrzunehmen und bewusst zu gestalten (vgl. ebd.: 151).

3.4.8 Hardiness

Das Konzept der Hardiness stammt aus der Stressforschung und umfasst die folgenden drei Komponenten:

- 1. Engagement:** «bezeichnet die Grundhaltung, in verschiedenen Lebensbereichen Sinn und Bedeutung zu finden, sich damit zu identifizieren und aktiv und engagiert an der Gestaltung dieser Lebensbereiche mitzuwirken» (ebd.: 152)
- 2. Kontrolle:** «bezieht sich auf die Wahrnehmung, Situationen aktiv beeinflussen zu können und diesen nicht hilflos ausgeliefert zu sein» (ebd.)
- 3. Herausforderung:** «bezeichnet, dass Anforderungen und Veränderungen nicht als Bedrohung aufgefasst werden, sondern als Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln» (ebd.)

Dank Hardiness können widrige Lebensereignisse als weniger belastend erlebt werden und Stressreaktionen fallen gemilderter aus. Hardiness lässt sich durch Imagination und die mentale Simulation spezifischer Situationen, in denen Anforderungen sowie Lösungs- und Handlungsstrategien durchdacht werden, trainieren. Daneben gelten auch ein gesunder Lebensstil inklusive gesunder Ernährung sowie körperlicher Aktivität und Entspannung als grundlegend für Hardiness. Aufgrund der starken Überschneidung mit Persönlichkeitseigenschaften und anderen Resilienzfaktoren (z. B. aktives Coping oder Kohärenzgefühl) ist das Konzept der Hardiness in der Resilienzforschung jedoch nicht unumstritten (vgl. ebd.: 152f.).

3.4.9 Kohärenzgefühl

Das Kohärenzgefühl bezeichnet «den Gefühlszustand, der entsteht, wenn eine Person sich als fähig erlebt, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen (Verstehbarkeit), wenn sie überzeugt ist, das eigene Leben gestalten zu können (Handhabbarkeit) und einen Sinn im Leben gefunden hat (Sinnhaftigkeit)» (ebd.: 153). Die daraus resultierende Steigerung des Wohlbefindens drückt sich neben einer höheren Lebenszufriedenheit auch in mehr Optimismus, Selbstvertrauen und einer gesteigerten Selbstwirksamkeitserwartung aus. Die Studienlage zur produktiven Wirkung des Kohärenzgefühls zeigt sich inkonsistent, was eine abschliessende Bewertung darüber verunmöglicht (Bengel/Lyssenکو 2012: 68f.).

3.4.10 Sinn, Bedeutung im Leben zu sehen

Wird das eigene Leben als sinnhaft und bedeutsam empfunden sowie an subjektiv wichtigen Zielen orientiert, können widrige Lebenssituationen besser durchgestanden und Stresserleben gemindert werden (vgl. Gilan et al. 2021: 154).

Dieser Resilienzfaktor zeigt sich durch wertekongruentes Handeln und Interaktionen mit der Umwelt. Individuen, die wertekongruent handeln, orientieren ihr Verhalten an Zielen, die mit ihren persönlichen Werten übereinstimmen. Daneben ist auch die Erfahrung von Zugehörigkeit, im Sinne von sich als Teil eines grossen Ganzen zu erleben, ein weiterer Faktor für die Entwicklung von Sinnhaftigkeit. Zugehörigkeit kann durch Familie, Freunde, Religion, gleichgesinnte Menschen etc. empfunden werden (vgl. ebd.).

Persönliche Wertesysteme können im Verlaufe der Zeit einem Wandel unterliegen. Aus diesem Grund ist es wichtig, «regelmässig zu überprüfen, ob die eigenen Ziele, Handlungen und Bezugssysteme der Zugehörigkeit noch mit den persönlichen Werten übereinstimmen» (ebd.). Werden Ziele verfolgt, die nicht mehr mit den eigenen Werten übereinstimmen, muss das Gehirn unnötige Energie aufwenden, um die Diskrepanzen zwischen dem Erleben und Fühlen auszugleichen. Energie, die dann insbesondere in der Bewältigung von krisenhaften Erlebnissen fehlt (vgl. ebd.).

3.4.11 Religiosität bzw. Spiritualität

Religiosität und Spiritualität weisen grosse Überschneidungen auf und sind nur schwer voneinander zu trennen. Während sich Spiritualität mit der Suche nach einem Sinn und Zweck des Lebens beschäftigt, kann sie ohne Religionszugehörigkeit bestehen. Religiosität hingegen richtet diese Fragen sowie moralisches Handeln «an spezifischen Glaubensüberzeugungen und Traditionssystemen» (ebd.: 156) einer Religion aus. Beide Faktoren speisen sich durch den Glauben an eine höhere Macht und werden im alltäglichen Erleben ausgeübt. «Für die Resilienz ist vor allem das religiöse Coping entscheidend.» (ebd.) Dabei gilt es jedoch zwischen einem positiven und einem negativen religiösen Copingstil zu unterscheiden. Positives religiöses Coping kann während Krisen als zusätzliche Unterstützung empfunden werden. Individuen, die ihren Glauben an einen Gott nutzen, können sich weniger allein mit ihren Problemen fühlen, was es ihnen ermöglicht, diese aktiver anzugehen. Zudem haben sie durch die Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft einen besseren Zugang zu sozialer Unterstützung. Dem gegenüber steht das negative religiöse Coping, was sich dahingehend äussern kann, dass der Glaube dazu führt, sich selbst ständig in Frage zu stellen und negative Ereignisse als Strafe zu interpretieren. Ein negativer religiöser Copingstil kann die psychische Gesundheit schädigen (vgl. ebd.: 156f.).

Obwohl die Resilienzforschung einen Zusammenhang zwischen Religiosität bzw. Spiritualität und der positiven Bewältigung von Krisen sowie eine förderliche Wirkung auf die psychische Gesundheit nachweisen konnte, ist aufgrund der vielen Überschneidungen zu anderen Resilienzfaktoren, wie z. B. der sozialen Unterstützung unklar, wie genau sich ihre Wirkung entfaltet (vgl. ebd.: 157).

3.5 Entwicklung von Resilienzkompetenz

Wird Resilienz, wie in Kapitel 3.2.1 beschrieben, als eine komplexe Mensch-Umwelt-Interaktion verstanden, ist eine individuumsspezifische Betrachtung von Resilienz wie auch ihrer Entwicklung unabdingbar (vgl. Beer 2023: 505f.). Hofer (vgl. 2017: 58) beschreibt eine hohe Selbst- und Fremdwahrnehmungssensibilität sowie eine gute (Selbst-)Reflexionsfähigkeit als wesentliches Element für die Entwicklung von Resilienz. Neben der konstanten Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte stellt gemäss Heringshausen (vgl. 2023: 275) auch die fortdauernde Reflexion über «wahrgenommene gesellschaftliche und sozial strukturelle Wirklichkeiten» (ebd.) einen weiteren zentralen Aspekt in der erfolgreichen Entwicklung von Resilienzkompetenz auf individueller Ebene dar.

Die Menschen sind nicht nur in ihrer Genetik unterschiedlich, sie sind auch in ihrem Verhalten und Erleben einzigartig. Entsprechend reagiert jede Person anders auf Belastungen und

verfügt über unterschiedliche Ressourcen (vgl. Gilan et al. 2021: 116). Darin liegt die Notwendigkeit begründet, die bereits gemachten Lebenserfahrungen sowie die eigenen Bewältigungsmuster bewusst zu reflektieren und dabei ein Bewusstsein über die vorhandenen internen und externen Ressourcen zu entwickeln, zu denen auch die Resilienzfaktoren gehören (vgl. Heringshausen 2023: 284). Die gewonnenen Erkenntnisse, die aus diesen (Selbst-)Reflexionsprozessen hervorgehen, können dazu genutzt werden, Handlungsstrategien abzuleiten, wodurch Veränderung ermöglicht wird. Sie stellen die zentrale Grundlage von Resilienzkompetenzentwicklung dar (vgl. ebd.: 274–284).

3.6 Kritik und Grenzen von Resilienz

Trotz der vielen positiven Aspekte, die dem Konzept der Resilienz zugrunde liegen, sind auch dessen Grenzen und Risiken zu berücksichtigen. Wie bereits in Kapitel 3.1 erläutert, existiert eine Vielzahl an unterschiedlichen wissenschaftlichen Definitionen. Die vielen heterogenen Begriffsbestimmungen und die hohe Komplexität des Konzepts haben eine fehlende einheitliche Operationalisierung von Resilienz zur Folge. Daraus resultieren bereits durch die unterschiedlichen Studiendesigns begründete Abweichungen in den Ergebnissen der Messungen, was gesamthaft einen einheitlichen Vergleich der empirischen Studien stark erschwert (vgl. Bengel/Lyssenko 2012: 101).

Weiter birgt das Konzept das Risiko, dass Gesundheit zu einer impliziten oder expliziten Verpflichtung eines Individuums verkehrt wird. Unter der falschen Annahme, dass dank Resilienz kritische Lebensumstände ohne negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit bewältigbar werden, besteht die Gefahr, dass im Umkehrschluss ein Scheitern auf mangelnde persönliche Resilienz zurückgeführt wird und somit als ein Versagen der Betroffenen und deren Umfeld bewertet wird (vgl. Helmreich 2023: 171). Es darf nicht vergessen werden, dass nicht alle Lebensereignisse beherrschbar sind und manche in ihrer Schwere so tragisch sein können, dass eine Reaktion mit psychischen Symptomen, wie tiefe Traurigkeit, Angst oder Dysfunktionalität, gut und normal ist (vgl. Gilan et al. 2021: 166). «Resilienz ist ein lebenslanger Lernprozess, der Fort- und Rückschritte beinhaltet.» (ebd.) Wird jedoch fälschlicherweise angenommen, dass sämtliche Lebensereignisse mit ausreichend vorhandenen Resilienzfaktoren selbstständig bewältigt werden könnten, kann dies die Konsequenz beinhalten, dass die Verantwortung über die psychische und physische Gesundheit allein dem Individuum zugeschrieben wird. Dabei bleiben mögliche Missstände in den Lebenswelten, die vermieden werden könnten, unbeachtet und somit unverändert. Entsprechend zentral ist es, nicht nur beim Individuum selbst anzusetzen, sondern auch Rahmenbedingungen für Resilienzentwicklung in der Umwelt, in der der Mensch lebt, zu schaffen (vgl. ebd.). Das primäre Ziel sollte nicht darin bestehen, Individuen resilient zu machen, sondern vielmehr, resiliente Konstellationen zu ermöglichen (vgl. ebd.: 180).

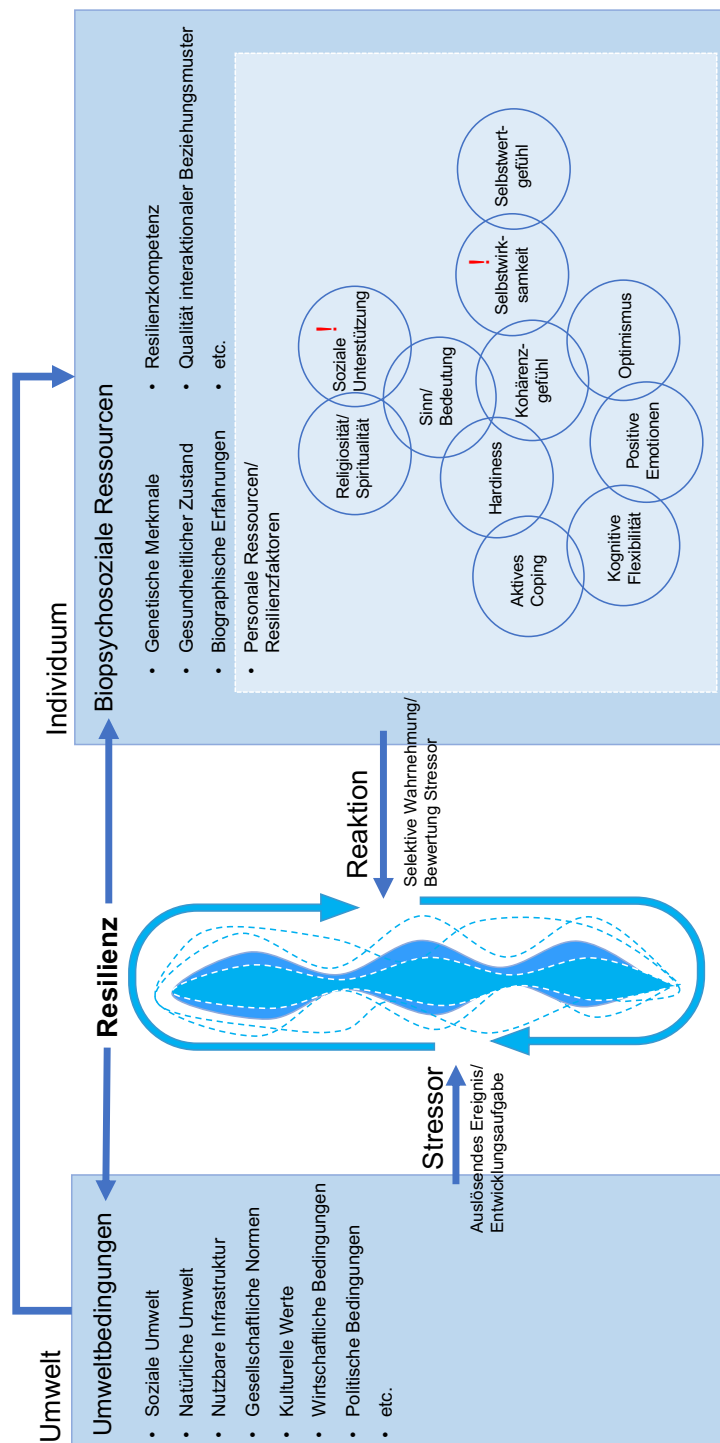
Forschungsergebnisse und «daraus abgeleitete Interventionen dürfen nicht die Tatsache bagatellisieren, dass Schädigungen stattgefunden und ihre Spuren in psychischen Strukturen, seelischer Dynamik und auch in Hirnentwicklungsprozessen hinterlassen haben» (Fookan 2016: 40). Die Entwicklung von Resilienz findet nicht wegen, sondern trotz widriger Bedingungen statt. Auch wenn Resilienz erwachsen konnte, gilt es dennoch zu beachten, dass sich im Lebensverlauf immer wieder Erfahrungskontexte ergeben können, die Erinnerungen wachrufen und zu einer wiederkehrenden Vulnerabilität führen können (vgl. ebd.: 40f.). Entsprechend ist es wichtig, nicht nur 'Reparaturarbeiten' zu leisten, sondern «auch die Bedingungen und Ursachen von Widrigkeit und Belastung» (ebd.: 41) in den Fokus zu nehmen.

Zusammenfassung

Das ressourcenorientierte Konzept von Resilienz findet in vielen wissenschaftlichen Disziplinen Anklang und wurde bereits zum Gegenstand von zahlreichen Untersuchungen. Disziplinübergreifend wird Resilienz als Widerstandskraft von Systemen gegenüber Störungen begriffen. Werden die den Untersuchungen zugrunde gelegten Begriffsbedeutungen jedoch näher betrachtet, kann keine einheitliche Definition erkannt werden. Auch eine Eingrenzung der Betrachtung auf sozialwissenschaftliche Untersuchungen führt zu einer Vielzahl von Begriffsbestimmungen. Das Fehlen einer einheitlichen Definition, auch innerhalb einer Disziplin, erschwert die Vergleichbarkeit der einzelnen Studienergebnisse und somit die Möglichkeit, eindeutige, generalisierende Aussagen zu treffen. Somit gilt es zu beachten, dass in Abhängigkeit des gesetzten Betrachtungsschwerpunktes Verzerrungen auftreten können. Für die vorliegende Arbeit wurde in Kapitel 3.2.3 eine Arbeitsdefinition festgehalten, welche Resilienz, in Anlehnung an die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse, als ein Ergebnis eines lebenslangen, multidimensionalen und dynamischen Anpassungs- und Entwicklungsprozesses an belastende Ereignisse versteht. Die dieser Definition zugrunde gelegten Merkmale sowie die weiter erarbeiteten theoretischen Grundlagen werden auf der nachfolgenden Seite in Abbildung 2 in einem Rahmenmodell von Resilienz grafisch dargestellt.

Das Erwachsenenalter ist durch spezifische normative Entwicklungsaufgaben und Übergänge gekennzeichnet, die es im Verlauf dieser Lebensphase idealerweise zu bewältigen gilt. Sie verlangen dem Individuum immer wieder Anstrengungen und eine Neuorientierung ab, welche die Widerstandskraft beansprucht und in Abhängigkeit des Bewältigungserfolges formt. Aus der Betrachtung der einzelnen Entwicklungsaufgaben können keine weiteren generalisierenden Schlüsse in Bezug auf die Entwicklung oder Aufrechterhaltung von Resilienz im Erwachsenenalter oder der psychischen Gesundheit gezogen werden. Obschon sich die Aufgaben in ihrer Ausgestaltung von denjenigen aus anderen Altersphasen unterscheiden, bleibt die Art der sich stellenden Herausforderung gleich. Das Wissen um die einzelnen

Entwicklungsaufgaben und Übergänge kann jedoch dabei helfen, psychosoziale Krisen zu explorieren und wichtige Einblicke bieten, die zur Ableitung möglicher Interventionen genutzt werden können.



Im Zentrum des Modells wird Resilienz in ihrer variablen Form und einem dynamischen Anpassungs- und Entwicklungsprozess dargestellt. Die Faktoren, die diesen Prozess beeinflussen und damit auch das variable Ausmass vorhandener Resilienz bestimmen, sind sowohl in der Umwelt des Individuums als auch beim Individuum selbst zu finden. Stressoren, die aus der Lebensumwelt und ihren Bedingungen entspringen, wirken sich direkt auf die Resilienz aus, sei dies in Form eines auslösenden Ereignisses und/oder einer Entwicklungsaufgabe. Wie gut dieser Stressor, im Kontext von Resilienz, bewältigt werden kann, ist zum einen von der Resilienzausprägung im betroffenen Lebens-/Kompetenzbereich abhängig und zum anderen von der subjektiven Bewertung des Stressors. Ob dieser als Bedrohung oder kritische Herausforderung wahrgenommen wird, ist abhängig von der bereits vorhandenen Resilienz sowie den biopsychosozialen Ressourcen des Individuums, inklusive den dazugehörigen Resilienzfaktoren. Weiter bildet die Grafik die wechselseitige Einflussnahme von Umwelt und Individuum ab und damit die Dynamik, die sich auf die jeweilige Ausgestaltung der beiden Grössen auswirkt.

Abbildung 2: Rahmenmodell von Resilienz (eigene Darstellung in Anlehnung an: Wustmann 2021: 65)

Die Betrachtung von Resilienz über die Lebensspanne rückte nicht nur Aufgaben und Themen des altersbezogenen Entwicklungsprozesses ins Zentrum des Interesses, sondern auch die Untersuchung von Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter. Als insbesondere signifikant

für die Stärkung von Resilienz konnten die beiden Faktoren der 'sozialen Unterstützung' und der 'Selbstwirksamkeit' belegt werden. Die einzelnen wissenschaftlich identifizierten Resilienzfaktoren weisen viele Überschneidungen auf und können nicht trennscharf voneinander abgegrenzt werden. Die Überlappungen und Zusammenhänge werden in Abbildung 2 veranschaulicht. Dabei kann festgestellt werden, dass 'einen Sinn/Bedeutung im Leben zu sehen' sowie ein 'Kohärenzgefühl zu haben' die meisten Überschneidungen zu anderen Resilienzfaktoren aufweisen. Das Fehlen einer trennscharfen Abgrenzung zwischen einzelnen Resilienzfaktoren kann bedeuten, dass für die Förderung von Resilienz eine differenzierte Analyse und die Berücksichtigung mehrerer Resilienzfaktoren notwendig wird, was wiederum eine ausgeprägtere Resilienzkompetenz in Form von hoher Selbst- und Fremdwahrnehmungssensibilität sowie gute (Selbst-)Reflexionsfähigkeit erfordert. Andererseits können durch die Überschneidungen Synergien entstehen und die Stärkung eines Faktors kann einen positiv verstärkenden Einfluss auf einen oder mehrere weitere Faktoren haben. Alle Resilienzfaktoren sind veränderbar und können somit gefördert werden. Dennoch darf im Hinblick auf die Entwicklung von Resilienz nicht ausschliesslich das Individuum im Fokus stehen. Neben dem Risiko, dass Misserfolge eigenverantwortlich dem Individuum zugeschrieben werden, wird der Komplexität von Resilienz zu wenig Rechnung getragen. Resilienz benötigt neben biopsychosozialen Ressourcen gleichermassen förderliche Lebensumstände und Rahmenbedingungen, die resiliente Konstellationen ermöglichen. Soziale Arbeit und ihre methodische Ausrichtung, nicht nur das Verhalten einer einzelnen Person, sondern auch «die gesellschaftlichen Verhältnisse und die Umweltfaktoren, welche die Lebensbedingungen der Individuen mitbedingen» (Zander/Roemer 2016: 58), in ihre Betrachtungen und Interventionen miteinzubeziehen, bietet ideale Voraussetzungen für die Förderung von Resilienz. So deckt sie zum einen die vom Resilienzkonzept geforderte ganzheitliche Betrachtung von Individuum, Umwelt und den situationsspezifischen Rahmenbedingungen ab und entspricht der geforderten Kontextsensibilität. Zum anderen hat Soziale Arbeit zur Aufgabe, «soziale Probleme zu lösen, zu lindern oder gar deren Entstehung zu verhindern» (ebd.: 55f.), indem sie bemüht ist, adäquate Angebote und Interventionen zu schaffen, um eine dauerhafte oder vorübergehende Einschränkung «in der Verwirklichung des Lebens oder einen ungenügenden Zugang zu und Teilhabe an gesellschaftlichen Ressourcen abzuwenden» (AvenirSocial 2010: 7). Soziale Arbeit verfolgt nicht nur in der Situationsanalyse einen ganzheitlichen Ansatz, sondern strebt ausserdem danach, in ihren Interventionen, neben dem Verhalten des Einzelnen auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Umweltfaktoren zu berücksichtigen und darauf einzuwirken. Entsprechend ist die Soziale Arbeit durch ihre Arbeitsweise wie geschaffen für die Resilienzförderung (vgl. Zander/Roemer 2016: 58). Wie dies in Bezug auf das Konzept der Resilienz und deren Förderung im Erwachsenenalter aussehen kann, wird in den nachfolgenden Kapiteln erläutert.

4 Resilienz in der Beratung der Sozialen Arbeit

Nachdem im vorangegangenen Kapitel die Passung der Sozialen Arbeit für die Förderung von Resilienz aufgezeigt wurde, wird in den nachfolgenden Kapiteln die Bedeutung von Resilienz in der Sozialen Arbeit erläutert, auf den Beratungsprozess eingegangen sowie dargestellt, wie das Resilienzkonzept anhand spezifischer Fragen eingebunden werden kann und welche Überlegungen in eine resilienzfördernde Interventionsplanung einbezogen werden sollen.

4.1 Bedeutung von Resilienz in der Sozialen Arbeit

Der Berufsverband Soziale Arbeit Schweiz (AvenirSocial) definiert Soziale Arbeit wie folgt:

«Die Profession Soziale Arbeit fördert den sozialen Wandel, Problemlösungen in zwischenmenschlichen Beziehungen sowie die Ermächtigung und Befreiung von Menschen mit dem Ziel, das Wohlbefinden der einzelnen Menschen anzuheben. Indem sie sich sowohl auf Theorien menschlichen Verhaltens als auch auf Theorien sozialer Systeme stützt, vermittelt Soziale Arbeit an den Orten, wo Menschen und ihre sozialen Umfelder aufeinander einwirken. Für die Soziale Arbeit sind die Prinzipien der Menschenrechte und der sozialen Gerechtigkeit fundamental.» (AvenirSocial 2010: 9)

In ihrer Tätigkeit interagiert die Soziale Arbeit sowohl unterstützend auf individueller Ebene mit Einzelpersonen als auch auf Gruppenebene (vgl. ebd.: 7). Dabei tritt sie als Schnittstelle zwischen Menschen und ihrer Umwelt auf und nimmt sowohl das Individuum selbst, als auch die durch gesellschaftliche Verhältnisse und Umweltfaktoren geprägten individuellen Lebensbedingungen in den Blick (vgl. Zander/Roemer 2016: 58). Sie strebt danach, Menschen zu ermächtigen und ihnen Fähigkeiten und Ressourcen zur Verfügung zu stellen, um «ihre Entwicklung zu fördern, zu sichern oder zu stabilisieren» (AvenirSocial 2010: 7), sodass eine selbstbestimmte, unabhängige Lebensgestaltung, befreit von illegitimen sozialen Einschränkungen und sozialarbeiterischer Unterstützung möglich wird (vgl. ebd.). Zu diesem Zweck bietet soziale Arbeit «Beratung, Unterstützung und Hilfe bei der Bewältigung alltäglicher Lebensgestaltung an, insbesondere bei sozialer Benachteiligung und bei Lebenskrisen» (Zander/Roemer 2016: 56). Das Wissen um die Möglichkeit der Resilienzförderung kann eine wertvolle Hilfe in der Arbeit mit den Adressat:innen Sozialer Arbeit darstellen und zur Optimierung der eigenen Konzepte und Strategien in der Sozialen Arbeit beitragen (vgl. ebd.: 57).

Wird der Sozialen Arbeit eine Resilienzorientierung zugrunde gelegt, ermöglicht dies den Professionellen der Sozialen Arbeit, «den Menschen in seiner sozialen Umwelt als flexibel wahrzunehmen und ihm Entwicklungspotenzial zuzusprechen» (Bernard 2010: 60). Diese ressourcenorientierte Sichtweise deckt sich mit dem Ziel, die Adressat:innen zu ermächtigen

und zu befreien, ihre Entwicklung zu fördern und eine Steigerung des individuellen Wohlbefindens zu erreichen. Durch die Resilienzförderung wird die Absicht verfolgt, die den Adressat:innen innewohnende Kraft zu erkennen, aufzugreifen und durch gezielte Begleitung zu fördern (vgl. Zander/Roemer 2016: 57). Dabei werden die Potentiale, Fähigkeiten und Ressourcen eines Menschen in den Mittelpunkt gestellt und «die individuelle Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen betrachtet, die als Möglichkeit der persönlichen Weiterentwicklung und somit als potentielle Quelle neuer Ressourcen wahrgenommen wird. Der Mensch wird als kompetenter Gestalter und Bewältiger seines Lebens gesehen.» (Bernard 2010: 61)

Beratung als eine Hilfeform der Sozialen Arbeit versucht zum einen, die Entstehung von Schwierigkeiten sowie die Zuspitzung von Krisen möglichst zu verhindern. Zum anderen bietet sie aber auch Unterstützung bei bereits bestehenden Problemen oder wird im Umgang mit Folgen von Beeinträchtigungen in Anspruch genommen (vgl. Sickendiek/Nestmann 2018: 220). Ihre Eignung für den Einbezug des Resilienzkonzepts ist entsprechend gegeben und wird im nachfolgenden Kapitel differenzierter betrachtet.

4.2 Beratung in der Sozialen Arbeit

Nach Nestmann und Sickendiek (2018: 110) unterstützt Beratung Menschen dabei,

«(...) Anforderungen und Belastungen des Alltags oder schwierige Probleme und Krisen zu bewältigen. (...) Beratung leistet Beistand bei der kognitiven und emotionalen Orientierung in widersprüchlichen und unübersehbaren Situationen und Lebenslagen. Sie unterstützt Ratsuchende dabei, Wahlmöglichkeiten abzuwägen, sich zwischen Alternativen zu entscheiden oder aber Optionen bewusst offenzuhalten. Beratung fördert Zukunftsüberlegungen und Pläne, die aus neu gewonnenen Zielrichtungen und Entscheidungen resultieren, sie hilft Ratsuchenden die Planungsschritte zu realisieren und begleitet erste Handlungsversuche mit Reflexionsangeboten.» (ebd.)

Insbesondere in der Sozialen Arbeit sehen sich die Adressat:innen mit Lebensschwierigkeiten konfrontiert, welche häufig in letzter Konsequenz nicht lös- oder änderbar sind (vgl. ebd.). «So muss sich die Beratung oft darauf beschränken, Schwierigkeiten zu reduzieren und mildern zu helfen oder Menschen dabei zu unterstützen, mit den Folgen von Problemen besser leben zu können.» (ebd.) Dabei verfolgt sie das Ziel der (Wieder-)Herstellung von Bewältigungskompetenzen des Individuums und seiner sozialen Umwelt, «ohne die eigentliche Problemlösung abzunehmen zu wollen» (ebd.: 111).

Beratung in der Sozialen Arbeit ist eine Form der helfenden Interaktion zwischen zwei oder mehreren Beteiligten. Insbesondere die psychosoziale Beratung bietet Orientierungshilfe bei der Klärung individueller Probleme, die aus sozialen Anforderungen entstanden sind und soll dazu verhelfen, aktuelle und zukünftige Bewältigungsmöglichkeiten und -fertigkeiten zu steigern (vgl. Abplanalp et al. 2020: 30). Dabei werden die auftretenden Probleme nicht ausschließlich individuumszentriert einer Einzelperson zugeschrieben, sondern stets auch im Kontext eines gesellschaftlichen Funktionssystems verortet und in Bezug auf die damit einhergehenden Zuschreibungen betrachtet (vgl. Paulick/Wesenberg 2024: 58).

Der psychosozialen Beratung ist ein nicht-direktives Beratungsverständnis zugrunde gelegt, welches, anstelle von instruierender Information oder Belehrung, die Anregung von Selbstklärungsprozessen und die Aktivierung von «Ressourcen zur alltagsnahen Lösung der thematisierten Problemstellungen» (ebd.: 59) fokussiert. Trotz dem Vorliegen einer Vielfalt an Konzepten, Strategien und Handlungsformen, erkennen Engel und Nestmann (vgl. 2021: 31) in der Auslegung aller Varianten psychosozialer Beratung Überschneidungen. Sie benennen «Reflexivität, Raumlassen ebenso wie strukturierende Orientierung und Freiheit mit Blick auf Entscheidungen» (ebd.) als elementare Kernelemente. Weiter gilt auch die Anknüpfung an das Alltagswissen der Adressat:innen als essentiell. Nur wenn die beratende Person in der Lage ist nachzuvollziehen, wie die Sichtweise der Adressat:innen auf das Problem ist und welche individuellen Überzeugungen sie in Bezug auf die Problementstehung, -aufrechterhaltung sowie die Beeinflussbarkeit und die Veränderungsmöglichkeiten haben, kann sie diese wirklich Verstehen und zusammen mit ihnen eine theoriegestützte Rekonstruktion und alltagsnahe Deutung der Situation vornehmen (vgl. Paulick/Wesenberg 2024: 71).

Um den Beratungsprozess zu strukturieren, gibt es für die Soziale Arbeit unterschiedliche idealtypische Prozessmodelle. Diese beschreiben die Phasen des methodischen Handelns in unterschiedlich stark ausdifferenzierten und benannten (Teil-)Schritten. Allen ist jedoch die zugrunde gelegte Idee der Zirkularität gemein, welche besagt, dass sich die einzelnen (Teil-)Phasen wechselseitig zirkulär aufeinander beziehen, sich gegenseitig bedingen und iterativ verlaufen können (vgl. Abplanalp et al. 2020: 80).

Für den weiteren Verlauf dieser Arbeit wird das Prozessmodell von Zwilling verwendet, weil dieses bereits einer starken Komplexitätsreduktion unterzogen wurde und als Orientierungshilfe für methodisches Handeln im Beratungsprozess, neben der Anwendung des bereits in sich komplexen Resilienzkonzepts, vereinfachend wirkt, aber dennoch ausreichend ist. Zwilling definiert drei Hauptphasen zur Strukturierung des Beratungsprozesses: Analyse, Intervention und Evaluation, wobei jede dieser Phasen wiederum die drei Teilschritte Planung, Durchführung und Bewertung umfasst (vgl. ebd.: 82).

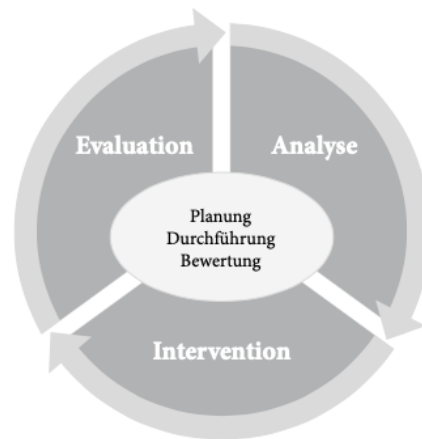


Abbildung 3: Prozessmodell mit Hauptphasen und Teilschritten, (in: Abplanalp et al. 2020: 83)

In der Phase der Analyse wird gemeinsam mit dem Adressaten oder der Adressatin die Situation exploriert. Es wird geklärt, was problematisch ist oder als problematisch erlebt wird, was «der Veränderung bedarf und was hilfreich und unterstützend ist» (ebd.: 82). Es geht in erster Linie darum, dass die beratende Person die Situation und die Umstände/Einflüsse, die dazu geführt haben, bestmöglich zu verstehen versucht und diese zusammen mit der ratsuchenden Person ergründet. Dazu soll die beratende Person zunächst im Teilschritt der 'Planung' alle vorliegenden Informationen zur Situation, den Kontext wie auch den institutionellen Auftrag sowie Erwartungen und Anforderungen bedenken und in die Wahl einer geeigneten Analysemethode mit einbeziehen. Während der darauffolgenden Durchführung findet die gemeinsame und gegebenenfalls instrumental gestützte Exploration mit dem Adressaten/der Adressatin statt. Am Ende dieser Phase wird eine Bewertung vorgenommen und entschieden, ob in die nächste Phase übergegangen wird (vgl. ebd.: 82f.).

Die darauffolgende Interventions-Phase soll dazu genutzt werden, gemeinsam zu klären, wie mögliche Veränderungen aussehen könnten (beispielsweise ein gelingenderer Alltag) und woran eine positive Entwicklung festgemacht werden kann, bevor mit spezifischen Interventionen auf diese Veränderung hingearbeitet wird. In dieser Phase ist insbesondere die Beratungs(-methoden-)kompetenz der Fachkraft gefragt. Während der Planung muss sie einschätzen, wie in der vorliegenden Situation Ziele angemessen erarbeitet werden können und was zielführende Interventionen darstellen. Mittels kontinuierlicher Metareflexion im Teilschritt der 'Durchführung' schätzt die beratende Person ein, «welche Intervention möglich ist, wie erfolgreich die Intervention ist und welche Anpassungen vorgenommen werden müssen» (ebd.: 84). Die Zirkularität zeigt sich in dieser Phase besonders deutlich; insbesondere im Rahmen der Bewertung muss entschieden werden, ob weiter in die nächste Phase übergegangen wird oder nochmals zurück zum Beginn der Interventions- oder Analysephase (vgl. ebd.: 82–84).

Die dritte Phase, die der Evaluation, umfasst eine gemeinsame Bewertung darüber, «welche Veränderungen erfolgt sind, wie die aktuelle Situation sich darstellt und ob es weiterer Interventionsschritte bedarf» (ebd.: 82). Neben der Auswahl von adäquaten Analyseinstrumenten und -methoden gilt es, eine kritische Würdigung des Beratungsprozesses vorzunehmen. Diese soll auch hinsichtlich der drei Auftragsebenen Sozialer Arbeit gemacht werden: «Ist der klientenbezogene Auftrag erfüllt? Sind die übergeordneten Ziele der Organisation erfüllt? Ist es gelungen, die Anforderungen an das professionelle Handeln der Fachkraft umzusetzen?» (ebd.: 84)

Die Professionellen der Sozialen Arbeit sind in jeder Phase des Beratungsprozesses neben dem Planen, Durchführen und Bewerten selbst in das Beratungsgeschehen involviert. Während sie sich auf ihr Gegenüber und seine/ihre Situation einlassen und sich präsent und empathisch zeigen, sind sie gleichzeitig dabei, das Prozessgeschehen zu analysieren, weitere Schritte zu planen, durchzuführen sowie die Interventionen und deren Wirkung zu beurteilen (vgl. ebd.: 84).

4.3 Einbindung des Resilienzkonzepts in die Beratung der Sozialen Arbeit

Um sich einen guten Ein- und Überblick über den vorliegenden Fall zu verschaffen und davon ausgehend einen Plan für das weitere Vorgehen zu erstellen, empfehlen Zander und Roemer (vgl. 2016: 59f.) den Professionellen der Sozialen Arbeit, sich an einem Fragekatalog in Anlehnung an die «W-Fragen» nach Staub-Bernasconi zu orientieren. Die Autoren schlagen deren Ausgestaltung in Bezug auf das Resilienzkonzept wie folgt vor:

- **Was liegt vor?** – Mit dieser Fragestellung soll abgeholt werden, was aus Sicht der Adressat:innen nicht gut ist und geändert werden soll. Sie dient dazu, den Zustand des vorliegenden Falls zu erfragen und alles, was für dessen Beschreibung und Symptomatik relevant ist, zu erfassen (vgl. ebd.: 60).
- **Warum ist es so gekommen?** – Diese Frage ist als Ergänzung zur ersten Fragestellung zu verstehen und erweitert die Ausgangslage um die Vorgeschichte des Falls. Mit den erhaltenen Informationen soll ein Überblick über bestehende Umweltbedingungen, Stressoren und biopsychosoziale Ressourcen geschaffen werden. Besonders von Bedeutung ist hierbei die Identifizierung bereits vorhandener Resilienzfaktoren. Darauf aufbauend wird eine erste Einschätzung der Situation vorgenommen und die vorhandenen Stressoren, Wechselwirkungen zwischen Umwelt und Individuum sowie die individuelle Bewertungen jener analysiert (vgl. ebd.). Im Rahmen des

Beratungsprozesses werden die Ausführungen rund um die ersten beiden Fragestellungen der Analysephase zugeordnet.

- **Wohin sollen Veränderungen führen?** – Ausgehend von der zuvor erstellten Analyse verfolgt diese Fragestellung das Ziel, bestehende Stressoren wenn möglich zu mildern oder zu beseitigen. Insbesondere gilt es jedoch, die Aufmerksamkeit auf die Resilienzfaktoren zu richten, mit der Absicht, diese zu stärken, auszubauen und an Schwachstellen zusätzlich zu generieren. Durch das Zusammenwirken möglichst vieler Resilienzfaktoren soll eine Eindämmung der gegebenen Stressoren provoziert, dem möglichen Resilienzpotential zum Durchbruch verholfen und bereits sichtbare Resilienz gekräftigt werden (vgl. ebd.).
- **Wie soll die Veränderung erzielt werden?** – Die Antwort auf diese Frage soll sich in einem fallbezogenen Handlungsplan mit konkreten Entwicklungsschritten äussern. Dabei sollte «die Entwicklung resilienzförderlicher Verhaltensweisen immer im Vordergrund stehen» (ebd.: 60).
- **Womit soll gearbeitet werden?** – Mit der Beantwortung dieser Frage sollen die konkreten Interventionsschritte festgelegt und regelmässig auf ihre Zielführung hin überprüft werden, damit zeitnah auf den individuell verlaufenden Resilienzbildungsprozess reagiert werden kann. Eine regelmässige Reflektion der jeweiligen individuellen Entwicklungen sowie deren Dokumentation erweist sich als sinnvoll, um die weiteren Interventionsschritte an die gewonnenen Erkenntnisse anzupassen (vgl. ebd.). Die Bearbeitung der letzten drei Fragen können der Interventionsphase des Beratungsprozesses zugeordnet werden. Dabei zeigt sich insbesondere bei der letzten Frage nach dem «Womit» die Zirkularität des Prozesses.

Für die abschliessende Evaluationsphase ist die Frage nach der Wirksamkeit der eingeleiteten Massnahmen zentral. Neben dem Zielerreichungsgrad und den Gründen für Abweichungen sollen auch die Wirkung der Interventionen und die daraus resultierenden Auswirkungen beurteilt werden.

Die Einbindung der W-Fragen in den Beratungsprozess gibt eine Leitlinie vor, welche der beratenden Person hilft, den Fokus in der Bearbeitung der einzelnen Phasen schrittweise zu setzen und strukturiert die relevanten Informationen zu erfassen. Anhand der offenen Fragen kann die ratsuchende Person frei von Beeinflussung ihre subjektiven Empfindungen, Bewertungen und Erfahrungen erzählen, welche anschliessend für eine Festlegung der konkreten Interventionsschritte genutzt werden können. Dies entspricht dem nicht-direktiven Grundsatz der psychosozialen Beratung. Weiter kann in der gemeinsamen Exploration der krisenhaften

Situation und der Beantwortung der W-Fragen die Resilienzkompetenz gestärkt werden, indem die Selbst- und Fremdwahrnehmungssensibilität sowie die (Selbst-)Reflexionsfähigkeit gefördert werden.

Die W-Fragen sind als Orientierungshilfe zu verstehen und müssen nicht ausschliesslich in dieser Form gestellt werden. Wichtig ist jedoch, dass am Ende alle relevanten Informationen gesammelt werden konnten, um die Fragen beantworten zu können.

Essentiell für eine mögliche Resilienzförderung ist es, den Resilienzfokus hinter den Fragen nicht zu verlieren. Durch den offenen Fragetyp kann der thematische Schwerpunkt des Gesprächs schnell in eine andere Richtung verlaufen. Entsprechend ist es in einem solchen Moment wichtig, dass die beratende Person das Gespräch wieder zurückführt und die Resilienzorientierung aufrechterhält. Wie im vorherigen Kapitel beschrieben, ist die beratende Person während des Gesprächs stark involviert und hat mehrere Aufgaben simultan zu bewältigen. Eine vorgängige Auseinandersetzung mit den Fragen, respektive damit, welche Erkenntnisse/Informationen in Bezug auf Resilienz im Beratungsgespräch erfasst werden möchten/sollen, wird als zentral erachtet, um den Fokus nicht zu verlieren.

Konnten alle relevanten Informationen erfasst und mit der Bearbeitung der letzten Frage nach den konkreten Interventionsschritten begonnen werden, ist es wichtig, auch diesen eine Resilienzorientierung zugrunde zu legen. Dazu kann der im nachfolgenden Kapitel vorgestellte Resilienz-Handlungsrahmen als praktische Orientierungshilfe herangezogen werden.

4.4 Resilienz als Handlungsrahmen für Interventionen

Mit Hilfe von Interventionen wird das Ziel verfolgt, Veränderungen herbeizuführen und Entwicklungen anzustossen. Soll das Resultat dieses Prozesses Resilienz sein, wird eine resilienzbasierte Perspektive benötigt, um über Interventionen nachzudenken. Zu diesem Zweck hat Masten einen evidenzbasierten Resilienz-Handlungsrahmen definiert, der sich aus folgenden fünf Komponenten zusammensetzt, den sogenannten «fünf Ms» (vgl. Masten 2016: 247f.).

1 - Mission: Positive Ziele formulieren

Positiv formulierte Ziele sind motivierend und steigern den Anreiz, diese zu erreichen. Ziele zu verfolgen, die dabei unterstützen, erfolgreicher zu werden, anstatt Probleme zu verhindern, wirkt attraktiver (vgl. ebd.: 248). «Negative Kriterien werden auch weiterhin berücksichtigt, doch es sind die positiven Ziele, die begeistern, bestärken und den Erfolg in positiven Bereichen wahrscheinlicher machen.» (ebd.: 249)

2 - Modelle: Positive Faktoren, Effekte und Vorgehensweisen

«Interventionen sollen so konzeptualisiert werden, dass sie Risiken abwehren oder abschwächen, wichtige (...) Ressourcen hinzufügen, stärken oder schützen und positive Systeme wiederherstellen, bewahren oder mobilisieren.» (ebd.) Abbildung 4 hält die verschiedenen Möglichkeiten nach Masten (vgl. ebd.: 249f.) zur Konzipierung resilienzfördernder Interventionen graphisch fest.

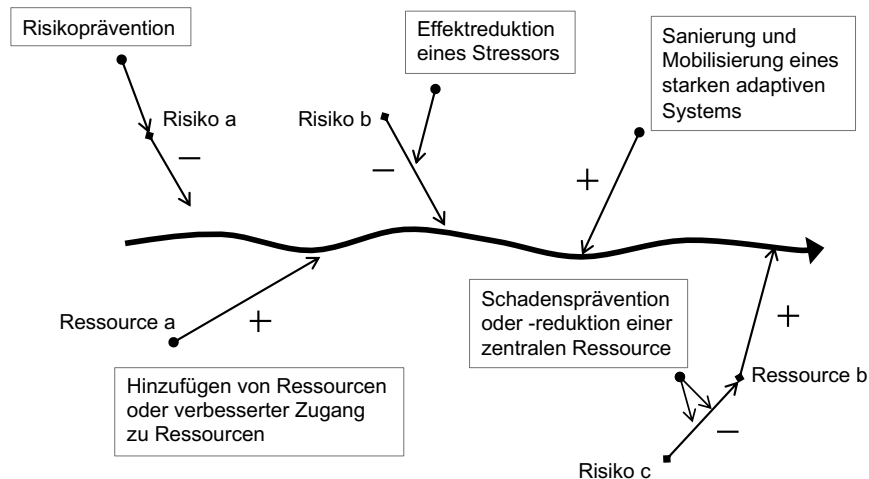


Abbildung 4: Konzipierung von resilienzfördernden Interventionen (in Anlehnung an: Masten 2016: 249)

Eine resilienzfördernde Vorgehensweise kann zum einen aus Prävention bestehen. Dabei wird ein bekannter Risikofaktor (Risiko a) durch vorgängiges Eingreifen eliminiert, bevor dieser überhaupt erst auftritt (ein Risiko umfasst die Gefahr, eine psychosoziale Krise oder einen Einbruch der psychischen Gesundheit zu erleiden). Zum anderen kann ein Risiko (Risiko b) gemindert werden, indem der Effekt eines Stressors reduziert wird. Ein weiterer möglicher Ansatz verfolgt das Ziel, eine zentrale Ressource (Ressource b) vor einem Schaden durch einen Risikofaktor (Risiko c) zu schützen. Daneben stellt die Bewahrung, Förderung und Erschließung zentraler Ressourcen und Resilienzfaktoren (Ressource a) eine wichtige Interventionsstrategie dar (vgl. ebd.: 250).

3 - Massnahmen: Positives und Problematisches gleichzeitig im Blick

Resilienzbasierte Ansätze sollen nicht nur die negativen Einflussfaktoren betrachten, sondern «auch die positiven Aspekte von Interventionen und Ergebnissen sowie potenzielle Mediatoren einer Veränderung (...) prüfen» (ebd.). Dies bedeutet, dass sowohl hinderliche als auch förderliche Faktoren bedacht werden sollen, um ein umfassendes Verständnis der Wirkung einer Intervention zu erhalten und ihren Erfolg zu erhöhen (vgl. ebd.: 250f.).

4 - Methoden: Prävention, Promotion und Protektion

Für eine Intervention wird neben dem Wissen, wie eine Veränderung erzielt werden kann, auch eine Strategie benötigt, welche sowohl den Zeitpunkt als auch die Zielebene mitdenkt. Masten erkennt drei Grundstrategien zur Förderung von Resilienz: Interventionen beim Risiko, den Ressourcen oder den adaptiven Systemen (vgl. ebd.: 251).

Werden risikofokussierte Strategien verfolgt, die Risiken und Widrigkeiten vorbeugen oder mindern sollen, muss jeweils bedacht werden, dass für die Entwicklung eines Individuums und seinen Fähigkeiten immer auch ein gewisses Mass an Exposition mit bewältigbaren Stressoren wichtig ist. Die Entwicklung von Anpassungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit benötigt Erfahrungen mit der Bewältigung von Problemen (vgl. ebd.: 252f.).

Eine weitere grundlegende Interventionsstrategie ist das Aufstocken von Ressourcen und Resilienzfaktoren. Dabei werden zusätzliche Ressourcen beschafft oder ihr Zugang erschlossen/ermöglicht. Hier gilt es zu beachten, dass der Zugang zu Ressourcen aus verschiedenen Gründen nicht vorhanden sein kann. Sei dies, weil der Weg dazu versperrt ist, nicht bekannt ist, dass die Ressourcen existieren, das Wissen fehlt, wie dorthin gelangt werden kann, oder ein Mangel an den notwendigen Fähigkeiten besteht (vgl. ebd.: 253f.).

Bei der dritten Strategie werden die adaptiven Systeme (Gemeinschaften, Organisationen, Familien etc.), «die am meisten Einfluss auf Resilienz und die Entwicklung» (ebd.: 254) eines Individuums haben, genutzt, wiederhergestellt und mobilisiert.

Der Wahl des strategischen Zeitfensters ist dieselbe Wichtigkeit beizumessen wie dem Setzen von Zielen. Ein instabiler Zustand bzw. Störungen begünstigen Veränderungen bei einem Individuum, wohingegen stabile Ausgangslagen ziemlich veränderungsresistent sein können. «Widrigkeiten weisen nicht nur ein Fenster für Vulnerabilität auf, sondern auch eines für Chancen.» (ebd.: 260) Als günstig für Veränderungen gelten entwicklungsbedingte Übergangsphasen, da sich das Individuum und/oder der Kontext zu diesem Zeitpunkt bereits am Verändern ist (vgl. ebd.).

5 - Multidisziplinäre Ansätze

Durch die gegebene Multidimensionalität von Resilienz, aber auch durch die Verwobenheit und das Zusammenspiel unterschiedlichster Umwelteinflüsse, empfiehlt es sich, einen resilienzorientierten, multidisziplinären Ansatz zu verfolgen, der Interventionsmöglichkeiten auf mehreren Ebenen prüft und Wissen sowie Kooperationen aus verschiedenen Disziplinen mit einbezieht (vgl. ebd.: 257–264).

Der Resilienz-Handlungsrahmen ist ein praktisch anwendbares Werkzeug, welches dank seiner zugrunde gelegten resilienzbasierten Perspektive eine konkrete Orientierungshilfe für die Festlegung von resilienzfördernden Interventionen in der Praxis bietet. Sein ganzheitlicher

Ansatz, sowohl Risiken als auch Ressourcen zu berücksichtigen, ermöglicht eine umfassende Betrachtung der Faktoren, die Resilienz beeinflussen und erweitert den Handlungsspielraum für Interventionen um den Aspekt der Prävention. So gilt es, nicht nur Ressourcen zu stärken und fördern, sondern durch die Reduktion von Risiken diese auch zu schützen, den Effekt von Stressoren zu reduzieren oder vor deren Eintreten zu eliminieren. Die verschiedenen Strategien (Methoden), die der Handlungsrahmen zur Auswahl gibt, ermöglichen eine Interventionsplanung, die sich sowohl an kurz- wie auch langfristigen, positiv zu formulierenden Zielen ausrichten lässt. Zum Schluss überzeugt vor allem auch die Aufforderung zur multidisziplinären Bearbeitung. Diese ist besonders wichtig, weil Resilienz durch viele Faktoren beeinflusst wird und sich in unterschiedlichen Kontexten entwickelt.

Zusammenfassung

In der Festlegung dessen, was Soziale Arbeit zum Inhalt hat, geht hervor, dass sozialarbeiterisches Handeln nicht nur positive Veränderungen auf individueller Ebene, sondern auch in sozialen Strukturen und Dynamiken anstrebt, um das Wohlbefinden von Einzelpersonen, Gruppen und Gemeinschaften zu verbessern. Mit dieser Ausrichtung wird die Soziale Arbeit dem vom Resilienzkonzept geforderten soziokulturellen Kontextbezug gerecht und bietet sich entsprechend für dessen Einbezug im Rahmen ihrer professionellen Tätigkeit, insbesondere der Beratung, an. Die psychosoziale Beratung unterstützt Menschen bei der Bewältigung von Alltagsbelastungen und Krisen, ohne ihnen die Problemlösung abzunehmen. Sie fördert Reflexivität, lässt Raum und Freiheit bei Entscheidungen und bietet, unter Berücksichtigung des Alltagswissens der ratsuchenden Personen, eine strukturierende Orientierung. Durch gemeinsames Explorieren der krisenhaften Situation und dem Abwägen von möglichen Alternativen werden Selbstklärungsprozesse angestoßen. Die gezielte Begleitung beabsichtigt, die Bewältigungskompetenz der ratsuchenden Personen (wieder)herzustellen, indem sie diese ermächtigt, ihre Fähigkeiten sowie Ressourcen aktiviert/stärkt und ihre Entwicklung fördert, sichert und stabilisiert.

Jeder Anlass, eine Beratung aufzusuchen, ist einzigartig und aufgrund der individuellen Situation (Personenmerkmale, biographische Erfahrungen, Mensch-Umwelt-Konstellation, vorhandene Ressourcen/Fähigkeiten etc.) einmalig. Aus diesem Grund und weil die strukturierende Orientierung ein Kernelement von psychosozialer Beratung ist, ist eine strukturierte Vorgehensweise essentiell. Um diese erreichen zu können, kann der Beratungsprozess anhand eines idealtypischen, zirkulären Prozessmodells gegliedert werden. Das in dieser Arbeit herangezogene Modell von Zwilling umfasst die drei Phasen Analyse, Intervention und Evaluation. Mit Hilfe der erläuterten W-Fragen kann in den einzelnen Phasen des

Beratungsprozesses eine strukturierte Erfragung der Situation gemacht werden, die als Ausgangslage für die Planung der einzelnen Interventionsschritte herangezogen werden kann. Wie aus einer resilienzbasierten Perspektive über Interventionen nachgedacht werden kann, beschreibt der aus fünf Komponenten bestehende Resilienz-Handlungsrahmen von Masten. Sowohl die W-Fragen als auch der Handlungsrahmen sind praktisch anwendbar und können die beratenden Personen in den anspruchsvollen Beratungssequenzen unterstützen, eine resilienzbasierte Orientierung beizubehalten.

5 Förderung von Resilienz im Handlungskontext von Beratung

Resilienz ist in ihrem vorhandenen Ausmass sowie in der Zusammensetzung sehr individuell und immer situationsspezifisch. Sie ist abhängig von den zum Zeitpunkt vorhandenen Ressourcen, der Ausprägung der Resilienzfaktoren, den einwirkenden Stressoren und deren subjektiver Bewertung sowie den jeweiligen Lebensbedingungen und -erfahrungen eines Individuums. Unter Berücksichtigung dieser Einflussfaktoren geht Helmreich (vgl. 2023: 162) davon aus, dass nicht nur Resilienz kontextspezifisch ist, sondern dass auch ihre Förderung spezifisch auf die Person und ihre Situation angepasst gestaltet werden soll. Davon ausgehend kann abgeleitet werden, dass Interventionen zur Förderung von Resilienz abhängig sind von der individuellen Ausgangssituation und somit nicht standardisierbar.

In der Auseinandersetzung, wie Resilienz handlungspraktisch im Kontext von Beratung gefördert werden kann, wurden insbesondere vier Schwerpunkte erkannt, welche den weiteren Ausführungen zugrunde gelegt werden. (1) Um Resilienz im Handlungskontext von Beratung spezifisch zu fördern, ist es von unabdingbarer Bedeutung, die vorliegende Situation umfassend zu erfassen und zu ergründen, damit aus den gesammelten Informationen individuell zugeschnittene und kontextspezifische Interventionen, unter Beizug des Resilienz-Handlungsrahmen von Masten, abgeleitet werden können. Somit kommt insbesondere der Analysephase innerhalb des Beratungsprozesses eine erhebliche Gewichtung zu, da sie darüber entscheiden kann, ob die Resilienzförderung erfolgreich verläuft oder nicht. (2) Damit überhaupt erst priorisiert werden kann, wo Interventionen angesetzt und wie sie ausgestaltet werden können, bedarf es einer Abklärung, welche Resilienzfaktoren kontextspezifisch vorhanden sind und in welcher Ausprägung. Weiter gilt es zu eruieren, welche Resilienzfaktoren nicht verfügbar oder kaum ausgeprägt sind, wo der grösste Handlungsbedarf besteht und wo Synergieeffekte zwischen den Resilienzfaktoren bestehen. (3) Die Bedingungen und Ursachen von resilienten Konstellationen gilt es ständig im Blick zu behalten. Um dies zu erreichen, soll, insbesondere in Hinblick auf die Ausgestaltung der Interventionen, verstanden werden, wie sich die Wirkmechanismen der Stressoren, aber auch die der Ressourcen und Resilienzfaktoren beim Individuum verhalten. (4) Das Alltagswissen der ratsuchenden Person, ihre bereits gemachten biographischen Erfahrungen sowie die subjektiven Bewertungen und Empfindungen sind zentral für die Erfassung der komplexen Ursachen-Wirkzusammenhänge. Diese sind nutzbar zu machen, indem das Individuum und seine Einschätzung während des gesamten Beratungsprozesses ins Zentrum gestellt und aktiv miteinbezogen wird.

Aufgrund der Nicht-Standardisierbarkeit von resilienzfördernden Interventionen und der entscheidenden Bedeutung, die der Analysephase zukommt, werden die weiteren Überlegungen und Ergebnisse für eine handlungspraktische Förderung von Resilienz auf die

Analysephase und ihre qualitative Erarbeitung eingegrenzt. Des Weiteren wird der Resilienz- Handlungsrahmen von Masten als ein zweckmässiges, praktisches Instrument erachtet, um Interventionen resilienzorientiert, individuell sowie situationsspezifisch zu denken und auszugestalten. Werden die «fünf Ms» durchgehend angewendet, ist die Interventionsphase ausreichend abgedeckt.

Die für die Erarbeitung der Analysephase vorgestellten W-Fragen geben eine wertvolle Orientierungshilfe für die Exploration des vorliegenden Falles, sind jedoch sehr offen und wenig tiefgreifend gehalten. Um den geforderten Fokus auf die Resilienzfaktoren zu legen, wurde basierend auf den erarbeiteten theoretischen Erkenntnissen nachstehende Übersicht (Tabelle 3) eines erweiterten W-Fragenkatalogs erstellt. Dieser ist als Angebot zu verstehen und kann in Abhängigkeit des Gesprächsverlaufes situativ angewendet werden. Die tabellarische Aufstellung zeigt spezifische W-Fragen zum dazugehörigen Resilienzfaktor und die hinter der Frage stehende Absicht. Auf diese Weise soll ein vertiefteres Verständnis über die Wirkzusammenhänge ermöglicht werden. Weiter sollen die Fragen auch den Fokus auf die gesunden Anteile der Person und die Chancen einer Krise legen, damit die eigenen Stärken und Ressourcen überhaupt wahrgenommen und ausgebaut werden können.

Die Anordnung der abgebildeten Resilienzfaktoren wurde anhand ihrer evidenzbasierten Signifikanz und der Anzahl an Überschneidungen mit anderen Resilienzfaktoren absteigend gewählt.

Tabelle 3: Fragekatalog zur erweiterten Exploration der Resilienzfaktoren; eigene Darstellung

Fragekatalog nach Resilienzfaktor	Absicht hinter Frage
Selbstwirksamkeit	
Welche vergleichbaren Situationen gibt es, die bereits erfolgreich bewältigt werden konnten? Was wurde gemacht und wieso war die Bewältigung erfolgreich?	Selbstwirksamkeit durch eigene Erfolgserlebnisse anregen und Durchhaltevermögen stärken
Welche (Teil-)Aspekte der Situation können aus eigener Kraft bewältigt werden?	Bewusstseinsbildung über eigene Selbstwirksamkeit zur Steigerung des emotionalen Wohlbefindens und der Motivation, das Problem aktiv anzugehen
Wer könnte die Situation gut bewältigen? Wie würde diese Person vorgehen und warum wäre das Vorgehen gut?	Anregen eines stellvertretenden Lernerfolgs durch Modelllernen
Welche körperlichen und emotionalen Reaktionen auf den Stressor/auf die Stressoren können wahrgenommen werden?	Erkennen des Einflusses der Stresssymptome auf die Situationsbewertung
Soziale Unterstützung	
Welche Personen gibt es im Umfeld, die als Unterstützung wahrgenommen werden oder bei Bedarf unterstützen würden?	Vorhandene Unterstützung und subjektive Überzeugung von Hilfe im Bedarfsfall eruieren

Welche Art von Unterstützung wäre in der vorliegenden Situation generell wünschenswert?	Bedarf an informationeller, instrumenteller oder emotionaler Unterstützung abklären
Welche Art von Unterstützung wäre hilfreich, um die Belastung zu reduzieren?	Spezifischer Bedarf an informationeller, instrumenteller oder emotionaler Unterstützung klären
Wer gibt gute Ratschläge, Informationen, Anleitungen, Lösungsansätze oder kann Wissen gut vermitteln? (Mehrere Personen möglich)	Erkennen von Bestand und Bedarf an informationeller Unterstützung
Welche konkreten praktischen Hilfen, finanziellen Mittel oder materiellen Ressourcen sind vorhanden und werden durch wen oder was abgedeckt? Welche zusätzlichen braucht es noch?	Erkennen von Bestand und Bedarf an instrumenteller Unterstützung
Wo oder mit wem können Gefühle diskutiert, Verständnis und Bestätigung erfahren und Akzeptanz erlebt werden? (Mehrere Personen möglich)	Erkennen von Bestand und Bedarf an emotionaler Unterstützung
Sinn, Bedeutung im Leben sehen	
Welche wichtigen Ziele bestehen im Leben? Werden diese durch die vorliegende Situation beschnitten?	Orientierung an subjektiv wichtigen Zielen stärken
Was sind persönlich wichtige Werte im Leben? Welche werden durch die Situation verletzt? Wo ist Handeln nicht mehr wertekonform möglich?	Erkennen von persönlichen Werten und (nicht) wertekonformem Handeln
Wo ist Zugehörigkeit erlebbar? Ist diese durch die Krise eingeschränkt/bedroht?	Erkennen und stärken von Zugehörigkeit
Kohärenzgefühl	
Wie ist es möglich, Zusammenhänge im Leben/der krisenhaften Situation zu verstehen?	Erleben von Verstehbarkeit Erkennen
Wie ist es möglich, Zusammenhänge im Leben/der krisenhaften Situation zu gestalten?	Erleben von Handhabbarkeit Erkennen
Wo kann Sinn in den Zusammenhängen des Lebens/der krisenhaften Situation erkannt werden? Welche Chancen können sich aus der krisenhaften Situation entwickeln?	Erleben von Sinnhaftigkeit Erkennen
Aktives Coping	
Wie gestaltet sich die aktive Bewältigung des Stressors/Lebensereignisses?	Erkennen der Bewältigungsstrategie (problem-/ lösungsorientiert, emotionsorientiert, vermeidend)
Als wie kontrollierbar wird der Stressor/das Lebensereignis empfunden?	Erkennen des Ausmasses der Kontrolle über Situation, um Bewältigungsstrategie zu wählen
Wie könnte eine alternative Bewältigung des Stressors/Lebensereignis aussehen?	Alternative Bewältigungsstrategien erkunden
Optimismus	
Wie positiv wird der Ausgang der Situation eingeschätzt?	Erkennen von optimistischen Bewertungsmustern
Wem oder was werden Erfolge und Misserfolge zugeschrieben?	Ursachen-Zuschreibung intern/extern erkennen
Kognitive Flexibilität	
Wie schwer/leicht fällt es, sich auf neue, veränderte oder unerwartete Ereignisse einzustellen/ sich ihnen anzupassen? Wann ist dies bereits gut gelungen?	Erste Einschätzung der kognitiven Flexibilität und Verbindung zu positiven Erlebnissen knüpfen

Wie leicht fällt es, alternative Handlungsstrategien zu überlegen (generelle/in der momentanen Situation)?	Erkennen, wie stark an alten Verhaltensmustern und Gewohnheiten festgehalten wird
Welche Aspekte der Situation sind positiv?	Anregen eines positiven Bewertungsstils und Schärfung eines konstruktiven Blickes
Religiosität bzw. Spiritualität	
Inwiefern besteht ein Glaube/eine Spiritualität, die bei der Problembewältigung helfen?	Vorhandensein von Religiosität/Spiritualität erfragen
Positive Emotionen	
Wann und wie oft können positive Emotionen (Freude, Stolz, Begeisterung oder Neugier) gefühlt werden?	Häufigkeit und Situationen positiv erlebter Emotionen erkennen
Wie oft können kleine Dinge noch wahrgenommen und sich daran erfreut werden?	Ausprägung dieses Resilienzfaktors und Häufigkeit von erlebter Freude/erkannter angenehmer Gefühle
Wie/Wo können Möglichkeiten geschaffen werden, um positive Emotionen wahrzunehmen und bewusst gestaltet zu werden?	Möglichkeiten schaffen, um Tunnelblick und eingeschränkte Wahrnehmung aufzubrechen, damit Blick für neue Lösungsmöglichkeiten geöffnet werden kann
Hardiness	
Welche Anforderungen werden (momentan/zukünftig) durch die krisenhafte Situation gestellt und welche Lösungs- und Handlungsstrategien wären dafür passend/weniger passend?	Trainieren von Imagination und mentaler Simulation zur Förderung von Hardiness
Wie gestaltet sich der Lebensstil? Wo sind Abweichungen zu einem gesunden Lebensstil? Braucht es Veränderung?	Mögliche Förderung von Hardiness durch Förderung eines gesunden Lebensstils
Wie wird das Verhältnis von körperlicher Aktivität und Entspannung empfunden? Braucht es Veränderung?	Mögliche Förderung von Hardiness durch Förderung eines gesunden Verhältnisses von körperlicher Aktivität und Entspannung
Selbstwertgefühl	
Wie wird die eigene Person gesehen und warum?	Individuelle Bewertung der eigenen Person erkennen und mögliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit
Wo/in welchen Momenten wird in Bezug auf die Krise eine liebevolle und akzeptierende Haltung gegenüber der eigenen Person eingenommen, wo nicht und warum?	Eruieren, mit wem oder was ein Vergleich gemacht wird (situativ und variabel) und diesen reflektieren, um die Bedrohung negativer Ereignisse zu minimieren und Misserfolge, Kritik und/oder Fehler besser akzeptieren zu können

Die gemeinsame Bearbeitung der Fragen, und insbesondere auch die Reflexion der Antworten/Antwortmöglichkeiten, stellen nicht nur ein wichtiges Instrument zur Informationsbeschaffung dar, sondern tragen auch massgebend zur Stärkung der Resilienzkompetenz bei, indem sie die (Selbst-)Reflexionsfähigkeit wie auch die Selbst- und Fremdwahrnehmungssensibilität fördern. Dazu bedarf es einer authentischen, offenen und wertefreien Haltung der beratenden Person, in deren Rahmen Rückmeldungen ohne Wertung und wohlwollend gespiegelt werden können. Findet die professionelle Beziehung zudem auf Augenhöhe statt, stärkt diese bereits den Resilienzfaktor 'soziale Unterstützung'.

6 Diskussion der Ergebnisse und weiterführende Fragen

Psychische Gesundheit ist zentral für eine gelingende Lebensgestaltung. Ist eine Person mit extremen Ausnahmezuständen im Sinne einer psychosozialen Krise konfrontiert, kann dies zum Verlust der psychischen Gesundheit führen und neben der Handlungsfähigkeit, auch die gelingende Lebensführung bedrohen. Resilienz als Ergebnis eines multidimensionalen und dynamischen Anpassungs- und Entwicklungsprozesses an belastende Ereignisse, führt zur Aufrechterhaltung (Resistenz) oder raschen Wiederherstellung (Regeneration) psychischer Gesundheit oder resultiert in einer konstruktiven Veränderung von Verhaltensweisen oder Denkmustern, Meinungen, Einstellungen oder Absichten (Rekonfiguration). Als variable und situative Grösse kann Resilienz gefördert und spezifisch eingesetzt werden, um die psychische Gesundheit nach einer Krisenerfahrung zu stärken.

Im Rahmen der Literaturrecherche konnten elf wissenschaftlich belegte Faktoren identifiziert werden, welche zur Stärkung von Resilienz im Erwachsenenalter beitragen. Namentlich sind dies: Aktives Coping, Selbstwirksamkeit, Optimismus, soziale Unterstützung, kognitive Flexibilität, Religiosität/Spiritualität, positive Emotionen, Hardiness, Selbstwertgefühl, Sinn/Bedeutung im Leben sehen und Kohärenzgefühl. Die einzelnen Faktoren weisen in ihren Inhalten viele Überschneidungen auf, sodass sie nicht trennscharf voneinander abgegrenzt werden können. Dieser Fakt kann dazu führen, dass im Zuge deren Förderung eine vorhergehende umfassende und differenzierte Analyse notwendig wird, um das Vorhandensein sowie die Ausprägung der einzelnen Resilienzfaktoren und somit die in der krisenhaften Situation vorhandene Resilienz einschätzen zu können. Auf der anderen Seite können die Überschneidungen zu positiven Synergieeffekten führen, indem die Stärkung eines Faktors einen positiven Einfluss auf einen anderen Faktor haben kann und zu dessen Förderung beiträgt.

Wenn in der Sozialen Arbeit im Rahmen von Beratung Resilienz gestärkt werden soll, bedarf es zuerst einer strukturierten Erfragung der vorliegenden Situation. Dazu empfehlen sich auf Resilienz ausgerichtete Fragen in Anlehnung an die «W-Fragen» nach Staub-Bernasconi. Wie die anschliessend zu definierenden Interventionen mit einer resilienzbasierten Perspektive gedacht werden können, zeigt der aus fünf Komponenten bestehende Resilienz-Handlungsrahmen, der praktische Hilfestellung bietet. Es gilt jedoch zu beachten, dass resilienzfördernde Interventionen in Abhängigkeit der individuellen Ausgangssituation der zu beratenden Person stehen und nicht standardisierbar sind. Professionelle der Sozialen Arbeit sollten ihrem beraterischen Handeln vier Schwerpunkte zugrunde legen, um Resilienz handlungspraktisch fördern zu können: (1) Hohe Gewichtung der Analysephase und der umfänglichen Erfassung sowie Ergründung der vorliegenden Situation, (2) Abklärung der vorhandenen und

fehlenden Resilienzfaktoren, ihrer Ausprägung, des Handlungsbedarfs sowie möglicher Synergieeffekte, (3) Bedingungen und Ursachen von resilienten Konstellationen ständig im Blick behalten, (4) Adressat:innen während dem gesamten Beratungsprozess ins Zentrum stellen und aktiv miteinbeziehen.

Eine durchgehende Anwendung dieser Schwerpunkte kann die Professionellen der Sozialen Arbeit vor erhebliche Herausforderungen stellen. Sie erfordert ein umfangreiches Mass an Fachwissen, Zeit, Ressourcen und Flexibilität, um der geforderten Berücksichtigung individueller Aspekte eines Falles gerecht werden zu können. Weiter stellt sich an dieser Stelle die Frage, wie diese anspruchsvollen Anforderungen mit den oft knapp vorhandenen Ressourcen, die den Professionellen der Sozialen Arbeit zur Verfügung stehen, erfüllt werden können. Neben einem erhöhten Zeitbedarf für den Beratungsprozess, sind auch Fort- und Weiterbildungen unerlässlich, um die eigenen Kompetenzen weiterentwickeln zu können und auf einem aktuellen Wissensstand zu halten. Beide Aspekte sind mit grösseren finanziellen Kosten verbunden. Die Frage nach Möglichkeiten wie Resilienz unter ressourcenschonendem Einsatz gefördert werden kann, stellt eine mögliche Grundlage für eine weiterführende Untersuchung dar.

Die fehlende Standardisierbarkeit der Interventionen und der damit einhergehende Fokus auf die Individualisierung bergen die Gefahr, dass aufgrund verminderter Struktur, die Qualität und Konsistenz der Beratung negativ beeinflusst werden können. Entsprechend ist es wichtig, eine Balance zwischen Flexibilität und Strukturierung zu finden. Um dieser Anforderung begegnen zu können und dem geforderten Fokus auf die Resilienzfaktoren gerecht zu werden (Schwerpunkt 2), kann der im Kapitel 6 erarbeitete W-Fragenkatalog herangezogen werden. Er wurde anhand der einzelnen Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter und ihren spezifischen Merkmalen ausgearbeitet und kann während der Analysephase Unterstützung bei der Strukturierung bieten. Aufgrund seines grossen Umfangs steht der Fragekatalog jedoch im Widerspruch mit den knapp vorhandenen Ressourcen und bedarf während des Beratungsprozesses einer fallspezifischen Beschränkung der Fragen. Daneben setzt seine Verwendung ein hohes Mass an Fachkompetenz voraus und verlangt eine flexible Anpassung an die spezifische Beratungssituation des Adressaten oder der Adressatin.

Insgesamt ist Resilienzförderung in der Beratung Sozialer Arbeit vielschichtig und mit hohen Anforderungen verbunden. Die Anwendung der Schwerpunkte in Kombination mit den resilienzbasierten W-Fragen und dem Resilienz-Handlungsrahmen bietet eine wertvolle Orientierungshilfe und fördert eine tiefgehende, reflektive und partizipative Herangehensweise, um Resilienz im Beratungskontext der Sozialen Arbeit zu stärken und die psychische Gesundheit nach einer Krisenerfahrung effektiv unterstützen zu können.

Literaturverzeichnis

- Abplanalp, Esther/Cruceli, Salvatore/Disler, Stephanie/Pulver, Caroline/Zwilling, Michael (2020). *Beraten in der Sozialen Arbeit: eine Verortung zentraler Beratungsanforderungen*. 1. Aufl. Bern: Haupt Verlag.
- AvenirSocial (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen*. Bern.
- Beer, Rudolf (2023). Resilienz. In: Huber, Matthias/Döll, Marion (Hg.). *Bildungswissenschaft in Begriffen, Theorien und Diskursen*. Wiesbaden: Springer VS. S. 501–508.
- Bengel, Jürgen/Lyssenko, Lisa (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. Aufl. 1.3.05.12. Köln: BZgA Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.
- Bernard, Claudia (2010). Trauma vs. Resilienz. Die Bedeutung der Ressourcen- bzw. Resilienzorientierung in der Sozialen Arbeit. In: Fredersdorf, Frederic/Himmer, Michael (Hg.). *Junge Sozialarbeitswissenschaft: Diplomarbeiten zu relevanten Handlungsfeldern der sozialen Arbeit*. 1. Aufl. Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwissenschaften. S. 55–64.
- Blaser, Martina/Amstad, Fabienne T. (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6*, Bern und Lausanne.
- Bruhn, Henrike (2021). *Resilienz – Konzept und Kritik*. Universität Siegen, Sozialwissenschaftliche Kriminologie, Fakultät II.
- Dross, Margret (2001). *Krisenintervention*. 1. Aufl. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Engel, Frank/Nestmann, Frank (2021). *Beratung zwischen Kulturalisierung und Digitalisierung*. In: Erbring, Saskia/Fischer, Jörg (Hg.). *Zukunft der Beratung*. 1. Aufl. Weinheim Basel: Beltz Juventa. S. 31–46.
- Fooker, Insa (2016). *Psychologische Perspektiven der Resilienzforschung*. In: Wink, Rüdiger (Hg.). *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*. Wiesbaden: Springer. S. 13–45.
- Frick, Jürg (2011). *Was uns antreibt und bewegt: Entwicklung besser verstehen, begleiten und beeinflussen*. 1. Aufl. Bern: Huber.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus/Rönnau-Böse, Maike (2022). *Resilienz*. 6. Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Gilan, Donya/Helmreich, Isabella/Hahad, Omar (2021). *Resilienz - die Kunst der Widerstandskraft: was die Wissenschaft dazu sagt*. Freiburg Basel Wien: Herder.
- Heinz, Andreas (2016). *Psychische Gesundheit: Begriffe und Konzepte*. 1. Aufl. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

- Helmreich, Isabella (2023). Evidenzbasierte Resilienzfaktoren als Ansatz zur Verhaltensprävention bei Erwachsenen. In: Moser, Michaela/Häring, Karin (Hg.). *Gesund bleiben in kranken Unternehmen: Stressfaktoren erkennen und Resilienzkompetenz aufbauen*. Wiesbaden [Heidelberg]: Springer. S. 157–176.
- Helmreich, Isabella/Kunzler, Angela/Chmitorz, Andrea/König, Jochem/Binder, Harald/Wessa, Michèle/Lieb, Klaus (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. In: *Cochrane Database of Systematic Reviews*. DOI: 10.1002/14651858.CD012527.
- Helmreich, Isabella/Kunzler, Angela/Lieb, Klaus (2018). Resilienz – Die Widerstandskraft stärken. In: *physiopraxis*. 16. Jg. (4). S. 48–51.
- Heringshausen, Gordon (2023). Lernprozesse zum Aufbau von Resilienzkompetenz. In: Moser, Michaela/Häring, Karin (Hg.). *Gesund bleiben in kranken Unternehmen: Stressfaktoren erkennen und Resilienzkompetenz aufbauen*. Wiesbaden [Heidelberg]: Springer. S. 273–298.
- Hofer, Peter (2017). *Krisenbewältigung und Ressourcenentwicklung: kritische Lebenserfahrungen und ihr Beitrag zur Entwicklung von Persönlichkeit*. 2. Aufl. Wiesbaden: Springer VS.
- Höfler, Martha (2016). Bewältigungskapazität als Bildungsauftrag. Resilienz aus Perspektive der Erwachsenenbildung. In: Wink, Rüdiger (Hg.). *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*. Wiesbaden: Springer. S. 101–121.
- Kalisch, Raffael (2020). *Der resiliente Mensch: wie wir Krisen erleben und bewältigen: neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie*. Ungekürzte Taschenbuchausgabe. München: Piper.
- Kickbusch, Ilona (1999). *Der Gesundheitsbegriff der Weltgesundheitsorganisation. Gesundheit - unser höchstes Gut?*. Schriften der Mathematisch-naturwissenschaftlichen Klasse der Heidelberger Akademie der Wissenschaften, vol 4. Berlin: Springer.
- Kunzler, Angela M./Gilan, Donya/Kalisch, Raffael/Tüscher, Oliver/Lieb, Klaus (2018). Aktuelle Konzepte der Resilienzforschung. In: *Der Nervenarzt*. 89. Jg. (7). S. 747–753. DOI: 10.1007/s00115-018-0529-x.
- Lang, Undine (2023). *Resilienz: Ressourcen stärken, psychisches Wohlbefinden steigern*. 2., überarbeitete Aufl. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Leipold, Bernhard (2015). *Resilienz im Erwachsenenalter*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Lieb, Klaus/Kunzler, Angela M. (2018). Resilienz. In: *Der Nervenarzt*. 89. Jg. (7). S. 745–746. DOI: 10.1007/s00115-018-0543-z.
- Masten, Ann S. (2016). *Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie: das ganz normale Wunder entschlüsselt*. Paderborn: Junfermann Verlag.

- Mütsch, Margot/Schmid, Holger/Wettstein, Felix/Weil, Barbara (2014). SCHWEIZER MANIFEST für Public Mental Health. Olten: Public Health Schweiz und Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz. URL: https://public-health.ch/documents/367/Schweizer_Manifest_fur_Public_Mental_Health.pdf [Zugriffsdatum: 11. März 2024].
- Nestmann, Frank/Sickendiek, Ursel (2018). Beratung. In: Otto, Hans-Uwe/Thiersch, Hans/Treptow, Rainer/Ziegler, Holger (Hg.). Handbuch Soziale Arbeit: Grundlagen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. 6., überarbeitete Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag. S. 110–120.
- OpenAI. (2024). *ChatGPT* (Version 3.5) [Large Language Model]. Abgerufen am 13. Januar 2024, von <https://chat.openai.com>
- Ortiz-Müller, Wolf (2021). Krisenintervention: Theorie, Handlungsmodell und praktisches Vorgehen. In: Ortiz-Müller, Wolf/Gutwinski, Stefan/Gahleitner, Silke Birgitta (Hg.). Praxis Krisenintervention: Handbuch für helfende Berufe: Psychologen, Ärzte, Sozialpädagogen, Pflege- und Rettungskräfte. 3., überarbeitete Aufl. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer. S. 47–65.
- OST, Ostschweizer Fachhochschule (o.J.). Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit. URL: <https://www.ost.ch/de/forschung-und-dienstleistungen/gesundheits/ipw-institut-fuer-angewandte-pflegewissenschaft/kompetenzzentrum-psychische-gesundheit> [Zugriffsdatum: 24. Februar 2024].
- Paulick, Christian/Wesenberg, Sandra (2024). Beratung lehren im Studium Sozialer Arbeit. 1. Aufl. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Reichhart, Tatjana/Pusch, Claudia (2023). Resilienz-Coaching: ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten. Wiesbaden [Heidelberg]: Springer.
- Rönnau-Böse, Maik/Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2020). Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. 2., erweiterte und aktualisierte Aufl. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Rupp, Manuel (2021). Was hilft den Krisenhelfer*innen? – Kurze Praxis der Notfall- und Krisenintervention. In: Ortiz-Müller, Wolf/Gutwinski, Stefan/Gahleitner, Silke Birgitta (Hg.). Praxis Krisenintervention: Handbuch für helfende Berufe: Psychologen, Ärzte, Sozialpädagogen, Pflege- und Rettungskräfte. 3., überarbeitete Aufl. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer. S. 74–84.
- Rupp, Manuel (2014). Psychiatrische Krisenintervention. 2. Aufl. Bonn: Psychiatrie-Verlag GmbH.
- Sickendiek, Ursel/Nestmann, Frank (2018). Beratung in kritischen Lebenssituationen. In: Graßhoff, Gunther/Renker, Anna/Schröer, Wolfgang (Hg.). Soziale Arbeit: eine elementare Einführung. Wiesbaden [Heidelberg]: Springer VS. S. 217–235.

- Sonneck, Gernot/Kapusta, Nestor/Tomandl, Gerald/Voracek, Martin/Aichinger, Eva Maria (Hg.) (2016). *Krisenintervention und Suizidverhütung*. 3., aktualisierte Aufl. Wien: Facultas.
- Stein, Claudius (2020). *Spannungsfelder der Krisenintervention: ein Handbuch für die psychosoziale Praxis*. 2., erweiterte und überarbeitete Aufl. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Thun-Hohenstein, Leonhard/Lampert, Kerstin/Altendorfer-Kling, Ulrike (2020). Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. In: *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*. 19. Jg. (1). S. 7–20. DOI: 10.1007/s11620-020-00524-6.
- USZ Universitätsspital Zürich (2023). Stress. URL: <https://www.usz.ch/krankheit/stress/> [Zugriffsdatum: 20. Dezember 2023].
- Welter-Enderlin, Rosmarie (2016). Einleitung: Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie. In: Welter-Enderlin, Rosmarie/Hildenbrand, Bruno (Hg.). *Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände*. 5. Aufl. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag. S. 7–19.
- WHO, Weltgesundheitsorganisation (2019). *Psychische Gesundheit - Faktenblatt*. URL: https://www.dv-idee.at/assets/PDFs/Faktenblatt-WHO_Psychische-Gesundheit.pdf [Zugriffsdatum: 24. Februar 2024].
- Wustmann, Corina (2021). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern: Beiträge zur Bildungsqualität*. 8. Aufl., unveränderter Nachdruck. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
- Zander, Margherita/Roemer, Martin (2016). Resilienz im Kontext von Sozialer Arbeit: Das Geheimnis der menschlichen Seele lüften? In: Wink, Rüdiger (Hg.). *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*. Wiesbaden: Springer. S. 47–72.

Hilfsmittelverzeichnis

Persönliche Kommunikation mit OpenAI *ChatGPT* (Version 3.5) <https://chat.openai.com>
vom 13.01.2024

Was ist handlungspraktisch?



Der Begriff "handlungspraktisch" setzt sich aus den Wörtern "Handlung" und "praktisch" zusammen und wird oft im Kontext von Handlungsorientierung oder praxisnaher Anwendbarkeit verwendet. Er bezieht sich auf etwas, das in der Praxis anwendbar oder handlungsorientiert ist.

In verschiedenen Kontexten kann "handlungspraktisch" unterschiedliche Bedeutungen haben. Zum Beispiel könnte es bedeuten, dass eine Theorie oder ein Konzept direkt in die praktische Umsetzung umgesetzt werden kann. Es wird oft in pädagogischen oder beruflichen Zusammenhängen verwendet, um auf Lehrmethoden oder Ansätze hinzuweisen, die darauf abzielen, Wissen nicht nur theoretisch zu vermitteln, sondern auch in praktischen Handlungen anwendbar zu machen.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der Begriff in verschiedenen Kontexten unterschiedlich interpretiert werden kann. Wenn Sie nach einer spezifischen Definition suchen, die in einem bestimmten Bereich oder Kontext verwendet wird, empfehle ich Ihnen, Fachliteratur oder Ressourcen in dem betreffenden Fachgebiet zu konsultieren.

