

SIPT

Schweizer Institut
für Psychotraumatologie

Herzlich Willkommen zum Referat „Resilienz als Eigenaktivität“

Prof. Dr. phil. Rosmarie Barwinski
www.psychotraumatologie-sipt.ch

Inhalt

- 1. Was bedeutet Resilienz?**
- 1. Wie können pathogenetische Mechanismen in saluthogenetische Mechanismen umgewandelt werden?**

1. Was bedeutet Resilienz?

– Definition Resilienz

„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“
(Welter-Enderlin, 2006, S. 13).

Fortsetzung: Definition Resilienz

Resilienz ist kein stabiles Persönlichkeitsmerkmal.
Sie variiert je nach Zeit und Situation.

Da Resilienz kein Persönlichkeitsmerkmal ist,
kann sie in jeder Altersstufe erlernt werden.

Sie kann in Interaktionen mit der sozialen Umwelt
erworben werden, aber auch wieder verloren gehen
(Rutter, 2000).

– Resilienz als Eigenaktivität

Anstatt von angeborenen Fähigkeiten oder einem Menschenbild auszugehen, in dem ein Mensch als Produkt seiner Umwelt betrachtet wird, plädiere ich für einen Ansatz, in dem der Eigenaktivität des Einzelnen Rechnung getragen wird.

– Beispiel

Jan Philipp Reemtsma wurde von Entführern während mehrerer Wochen in einem Keller gefangen gehalten. Ich zitiere aus Reemtsmas Werk „Im Keller“ Bruchstücke, um zu veranschaulichen, was im Seelenleben geschieht, wenn die Möglichkeit einer Eigenaktivierung nicht gegeben ist.

Fortsetzung: Beispiel

„Im Keller wurde ihm (...) das Konzept des ‚Individuums‘ als der Vorstellung von einem Menschen, in dem irgendetwas Kontinuität und Festigkeit in allen Wechselfällen des Lebens verbürgt, zu einer gänzlich obsoleten Vorstellung. (...) Das Missverständnis besteht darin, in der Seele des Menschen etwas wie einen Kern anzunehmen, den man ‚Ich‘ nennt“ (S. 196).

Fortsetzung: Beispiel

„Das Bild vom Kern der Person hatte nichts mit dem zu tun, was er empfand. Viel eher traf das Bild eines leeren Raumes zu, durch den die Gefühle zogen“ (S. 201). „Es war nicht so, dass ihm etwas fehlte, er war nicht da“ (S. 202).

Fortsetzung: Beispiel

„Es glich der plötzlichen Wirkung eines Medikaments, und doch lag es an nichts weiter als dem Umstand, dass er ein paar Sätze geschrieben hatte (...) er war damit aus der totalen Passivität und Überwältigung herausgetreten. Nicht der Umstand, dass er etwas wirklich Bedeutsames getan hatte, sondern der,

Fortsetzung: Beispiel

dass er überhaupt etwas getan hatte, war für den plötzlichen Stimmungsumschwung verantwortlich. Er hatte sein Ich nicht gefunden, sondern sich das Gefühl, ein Ich zu sein, wiederbeschafft“ (S. 204).

– Resilienz aus entwicklungspsychologischer Sicht

Nach Jean Piaget ist Entwicklung ein Prozess, in Dem das Individuum sich seinen Umweltbedingungen anpasst und aufgrund dieser Anpassung innere Veränderungen vollzieht, die wiederum einen Einfluss auf die Gestaltung seiner äußeren Lebensbedingungen haben.

– Fazit aus entwicklungspsychologischer Sicht

Diese inneren Veränderungen sind es, die einen Menschen vulnerabel oder resistent machen.

„Operator“ der Veränderung:

– reflektierende Abstraktion

– **Definition: reflektierende Abstraktion**

Reflektierende Abstraktion meint die Fähigkeit, die eigenen konkreten Handlungen oder mentalen Überlegungen zu reflektieren und aufgrund dieser Reflexion zu neuen Einsichten zu gelangen.

Eigenaktivität meint somit nicht nur Bewältigung, sondern Konstruktion von neuen, gesundheitsfördernden Haltungen.

– Förderung von Eigenaktivität

Wie in einer Beratung, Psychotherapie oder Betreuung diese Eigenaktivität gefördert werden kann, um Krisen konstruktiv zu lösen und damit die Entwicklung von resilienzstärkenden Bewältigungsstrategien zu ermöglichen, wird im folgenden Thema sein.

2. Wie können pathogenetische Mechanismen in saluthogenetische Mechanismen umgewandelt werden?

– Pathogenese

Als **Pathogenese** bezeichnet man die Entstehung und Entwicklung einer Krankheit.

Die **Pathogenese** beantwortet also die Frage, was im Körper oder in der Psyche passiert, das zu dem Krankheitsbild führt.

– **Salutogenese**

Der Begriff **Salutogenese** bedeutet soviel wie Gesundheitsentstehung oder die Ursprünge von Gesundheit und wurde vom israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923–1994) in den 1970er Jahren entwickelt.

– Resilienz als Resultat saluthogenetischer Mechanismen

Auf Widersprüchen beruhende psychische Krisen können Entwicklungspotenzial besitzen.

Auf der Grundlage dieser Annahme kann die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Resilienz neu definiert werden als eine bestimmte Form der Lösung von Widersprüchen, mit der Entwicklungs- und Reifungsprozesse einhergehen.

Fortsetzung: saluthogenetische Mechanismen

Diese dialektische Sichtweise kann auch auf den Begriff der Resilienz angewendet werden.

Das Gegenteil von Resilienz ist Vulnerabilität.

Resilienz ist nur möglich, wenn Verletzlichkeit vorhanden ist. Um stark sein zu können, muss man sich Schwächen zugestehen. Sonst wird die scheinbare Stärke zu einer hohlen Fassade.

– **Beispiel: psychische Traumatisierung**

Am Beispiel psychischer Traumatisierung wird folgend illustriert, wie pathogenetische Mechanismen in saluthogenetische Mechanismen Umgewandelt werden können und damit Resilienz Langfristig gestärkt werden kann.

– Traumadynamik

Kräftespiel zwischen

Traumaschema

und

traumakompensatorischem Schema

– Traumakompensatorisches Schema (TKS)

Das TKS umfasst drei Komponenten einer subjektiven Theorie der Betroffenen, die Antwort auf folgende Fragen geben soll:

- Wie kam das traumatische Ereignis zustande? Wer oder was hat es verursacht? (Ätiologie)
- Wie kann eine Wiederholung in Zukunft verhindert werden? (Prävention)
- Wie kann das Trauma, die eingetretene seelische Verletzung geheilt werden? (Heilungstheorie)

– Beispiel

Eine Patientin, ich nenne sie Frau M., kam wegen Alkoholproblemen und Tablettenmissbrauch in Behandlung. Einen Entzug hatte sie stationär erfolgreich hinter sich gebracht. In der ersten Behandlungsphase ging es dementsprechend darum, dass sie nicht mehr „abstürzte“ und einem Umgang mit ihrem Suchtdrang fand. Die Funktion, die Alkohol und Tabletten für sie hatten, war noch unklar.

Fortsetzung: Beispiel

Nach Monaten verschlechterte sich plötzlich ihr Befinden. Panikattacken häuften sich, und sie entwickelte schwere Phobien. Sie konnte oft erst nach Stunden über die Türschwelle ihrer Wohnung treten oder in den Zug steigen, mit dem sie zur Arbeit fahren musste.

Fortsetzung: Beispiel

Die erste deutliche Erinnerung an Missbrauchssituationen hatte sie, nachdem sie in einer Apotheke ein Einreibemittel gekauft hatte, um ihre Erkältung zu kurieren. Der Geruch der Salbe war „trigger“, der zur Reaktivierung ihrer traumatischen Erfahrungen führte. In der Folge wurde deutlich, dass sie über Jahre hinweg von ihrem Großvater sexuell missbraucht worden war. Den Missbrauch hatte sie, wie sie es nennt, „vergessen“.

Beispiel: Traumakompensatorisches Schema

Heilungstheorie:

- Sucht (sobald traumatische Affekte reaktiviert wurden, betäubte sie sich mit Alkohol oder Tabletten)

Prävention:

- Sie ging nicht mehr aus dem Haus, weil sie Angst hatte, „gesehen zu werden“.

Fortsetzung Beispiel: Traumakompensatorisches Schema (TKS)

Ätiologie:

Sie berichtete, dass sie sich als Kind vor den Blicken des Großvaters versteckt habe. Aufgrund ihrer kindlichen Denkweise hatte sie die Vorstellung entwickelt, dass sie „missbraucht werde, weil sie da sei.“

– **Veränderung des TKS im Trauma- Verarbeitungsprozess**

Nachdem die schweren Phobien gemildert waren, zeigte sich das TKS in der Interaktion mit anderen Menschen.

Frau M. konnte ihre Bedürfnisse anderen gegenüber nicht zeigen (präventive Komponente). Sie trat als eigenständige Person nicht in Erscheinung, konnte sich nicht abgrenzen und erlebte erneut Missbrauch.

– Auflösung des TKS

Validierung:

- ihre Angst vor dem „Gesehen-Werden“ wird verständlich über die Verknüpfung mit traumatischen Situationen

Aufzeigen von Nachteilen:

- Wenn sie sich nicht zeigt, wird sie erneut übergangen und missbraucht.

Fortsetzung Auflösung des TKS

Funktion des TKS beibehalten, aber Veränderung der Mittel:

Die Funktion ihres TKS ist sich schützen, aber über „sich nicht zeigen“ bringt sie sich erneut in Gefahr. Am besten kann sie sich schützen, wenn sie sich einbringt.

– Fazit: Resilienz als Eigenaktivität

Resilienz ist kein Produkt der Außenwelt, aber auch keine Eigenschaft, die konstant vorhanden ist und automatisch in Kraft tritt.

Resilienz muss immer wieder neu geschaffen werden. Sie ist ein Produkt gelungener Bewältigung von Krisen. Um Resilienz zu entwickeln, müssen pathogenetische (krankmachende) Mechanismen in saluthogenetische (gesundheitsfördernde) Mechanismen umgewandelt werden.

– Fortsetzung: Fazit

Als Beispiel hatte ich das TKS angeführt. Bei der beschriebenen Patientin führte ihr TKS zu Sucht und schweren Phobien. Mit der Umwandlung in eine saluthogenetische Bewältigungsstrategie, über das Verständnis ihres Verhaltens (als Form des Umgangs mit schweren Traumatisierungen), konnte Frau M. langfristig ihre Sucht aufgeben und aus ihrer Isolation ausbrechen.

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Prof. Dr. phil. Rosmarie Barwinski
SIPT Schweizer Institut für Psychotraumatologie
www.psychotraumatologie-sipt.ch