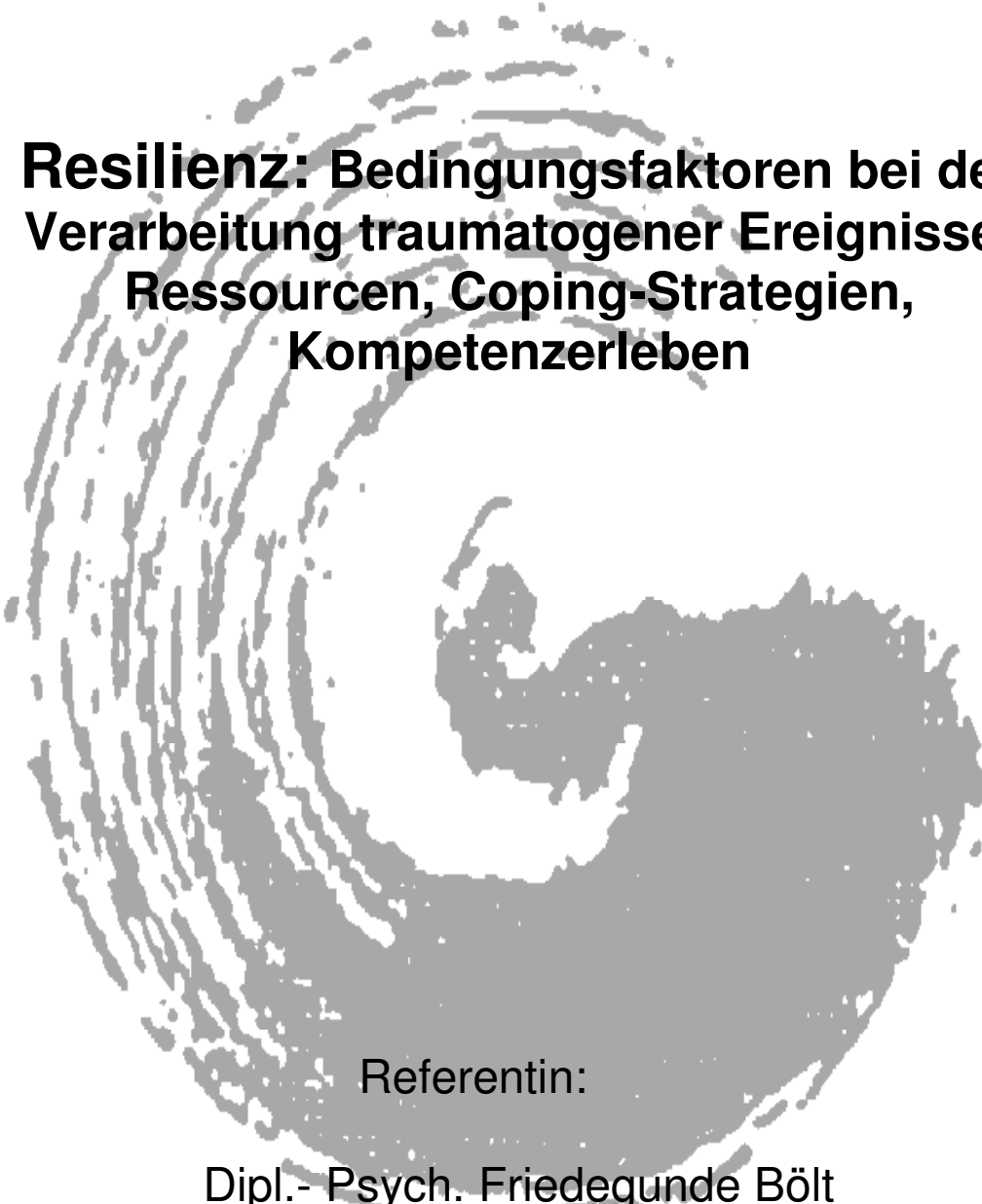




Resilienz: Bedingungsfaktoren bei der Verarbeitung traumatogener Ereignisse, Ressourcen, Coping-Strategien, Kompetenzerleben

Referentin:

Dipl.- Psych. Friedegunde Bölt
Psychologische Psychotherapeutin
Klinische Psychologin BDP

Resilienz als Bedingungsfaktor bei der Verarbeitung traumatogener Situationen

Inhalt

Einleitung

1. Resilienz

- Begriffsklärung
- Hilfreiche Idee: Die Rolle der Einstellungen / Haltungen / Bewertungen

2. Salutogenese

- Begriffsklärung
- Hilfreiche Idee: Der dynamische Prozesse in der Salutogenese

3. Copingstrategien

- Begriffsklärung
- Hilfreiche Idee: Die Copingstile im Selbsterkenntnisprozess

4. Ressourcen

- Begriffsklärung
- Hilfreiche Idee: Ressourcen sind trainierbar

5. Was bedeutet all dies nun für die Verarbeitung traumatogener Ereignisse?

Einleitung:

Grundsätzlich stellt jeder Einsatz, zu dem wir gerufen werden eine Belastung dar!

Und so scheint es selbstverständlich, dass wir gut, gründlich und intensiv auf diese Belastungen vorbereitet sind.

Über das Wissen und das Training der Einsatznachsorgestrategien hinaus ist es darum unerlässlich, auch über unsere eigenen Mechanismen der Bewältigung, den Auswirkungen unserer Weltsicht, unsere Stärken und Schwächen gut Bescheid zu wissen.

Verschiedene Ansätze und Forschungsrichtungen haben sich in den letzten Jahren ausgiebig mit dem Thema befasst, warum können manche Menschen besser als Andere mit Stress-Situationen und Belastungen umgehen und welche Faktoren beeinflussen diesen Prozess.

In diesem Zusammenhang fallen stets die Begriffe

Resilienz

Salutogenese

Copingstrategien

Ressourcen

Ich werde diese Begriffe klären und deren hilfreiche Aspekte aufzeigen und Ihnen Anhaltspunkte geben, mit denen Sie sehr viel über sich selbst erfahren können, wenn Sie Fragen an sich selber stellen mögen.

1. Resilienz

Begriffsklärung:

Unter Resilienz versteht man die **Widerstandskraft** von Menschen, die ihnen ermöglicht, mit belastenden Situationen erfolgreich umzugehen.

Sie bezeichnet die Fähigkeit, sich selbst wieder in ein inneres Gleichgewicht zu bringen, es auch in Krisensituationen zu halten und möglicherweise eher gestärkt aus einer Krise heraus zu treten.

- Es gibt biologische Bedingungsfaktoren, die die Widerstandskraft erhöhen (z.B. Temperament)
- Es gibt psychologische Bedingungsfaktoren (z.B. Intelligenz)
- Es gibt soziokulturelle Bedingungsfaktoren (z.B. familiäres Umfeld)

Diese **Bedingungsfaktoren** sind also zum Teil in der Persönlichkeit verankert (jemand ist anpassungsfähig, belastbar, aufmerksam, tüchtig, geschickt, neugierig, voller Selbstvertrauen...), zum Teil können sie aber auch ausgebaut, vertieft oder neu gefunden werden.

Hierzu gehören:

- Optimismus (z.B. Krisen sind immer zeitlich begrenzt)
- Akzeptanz (z.B. anerkennen dass es gerade ist wie es ist)
- Lösungsorientierung (z.B. Handlungsoptionen, Ziele Erwartungen,)
- Zurückweisung der Opferrolle (z.B. keine Schuldzuweisungen)
- Verantwortlichkeit (z.B. Handeln löst Resonanzen aus)
- Netzwerke (z.B. sich anderen Menschen anvertrauen)
- Zukunft planen (z.B. ich habe immer eine Wahlmöglichkeit)

So bietet also Resilienz einen **Orientierungsrahmen**, in dem Stärken gezielt genutzt und Fähigkeiten ausgebaut werden können.

Sich selber gut zu kennen erhöht die Resilienz.

Hilfreiche Aspekte in der Idee der Resilienz: (Die Rolle der Inneren Sätze und unserer Wahrnehmungsmuster)

➤ Die kognitive Wahrnehmung:

- Die Wahrnehmung von Realität erfolgt über Bewertungen !
- Die Bewertung von Realität geschieht als Integrationsprozess von bereits Bekanntem !

-
- ② Die "Inneren Sätze" stellen einen konstruktiven Bewältigungsprozess dar und ihre Inhalte sind stets kontaminiert von Bedeutungszuschreibungen !
 - ② Die "Inneren Sätze" sind ständig im Bewusstsein gegenwärtig.
 - ② Die "Inneren Sätze" werden durch frühere Erfahrungen geprägt, vollziehen sich in einem sich selbst bestätigenden System und sind damit schwer korrigierbar.

Je reflektierter ein Mensch belastende Ereignisse selbst bewältigen kann, um so besser wird er anderen Menschen in dieser Situation eine wirkungsvolle Unterstützung sein.

Für einen guten Umgang mit eigenen Belastungen im Einsatz ist es notwendig, sich mit sich selbst zu beschäftigen:

1. Sätze, die Selbstabwertungen und Selbstentmutigungen fördern:
 - Ich will auf jeden Fall stolz auf mich sein können!
 - Ich will meine Sache gut machen!
 - Ich will Erfolg haben!
 - Ich will genau das erreichen und aus mir herausholen, wozu ich fähig bin
2. Sätze, die Enttäuschungen vorprogrammieren und evtl. Verbitterung, Verdruss nach sich ziehen:
 - Ich erwarte, dass andere respektvoll mit mir umgehen!
 - Ich erwarte von anderen immer, dass sie gerecht sind!
 - Ich erwarte natürlich, dass andere hilfreich sind!
3. Sätze, die dazu führen, Erlebnisse zu katastrophisieren und Lebensfreude zu ersticken:
 - Mühsal und Schwierigkeiten sollen mir auf jeden Fall erspart bleiben
 - Unannehmlichkeiten untergraben mein Gleichgewicht
 - Enttäuschungen kann ich nicht verkraften

➤ **Die körperliche Wahrnehmung:** ***Die Sprache der Körperreaktionen***

- Die Wahrnehmung von Realität vollzieht sich auf der körperlichen Ebene mit allen Sinnesqualitäten:
 - In Bildern
 - In Geräuschen
 - In Gerüchen
 - In Körpergefühlen
 - Was habe ich gesehen ? -
 - Was habe ich gehört ? -
 - Was habe ich gerochen ? -
 - Wie fühlen sich einzelne Körperteile an ? -
- Diese Körperwahrnehmungen werden vom Gedächtnis genauso abgespeichert wie jede andere Erlebnisqualität.
- Körperreaktionen sind somit Signalgeber für z. B. Wieder-Erkennungsprozesse

Fragen an den eigenen Körper:

- Was sagt mir mein Herzklopfen ?
- Worauf weisen meine Kopfschmerzen hin ?
- Woher rührt meine Unruhe im Magen ?
- Was bedeutet meine Nackenverspannung ?
-
- Wo im Körper fühle ich mein derzeitiges Problem, meine aktuelle Freude o. andere Gefühle ?

Bekannte Volksmund – Sprüche :

- "Die Angst schnürt mir die Luft ab !"
- "Der Schreck fährt mir in die Glieder !"
- "Mir hat der Ärger den Appetit verschlagen !"
- "Vor Überraschung bin ich wie gelähmt !"
- "Mein Herz hüpfte mir vor Freude !"
-

➤ **Die emotionale Wahrnehmung**

Das unterschwellige Erfassen einer Situation

- Die Erfassung von Realität vollzieht sich am schnellsten auf der emotionalen Ebene - hirnpfysiologisch ältestes Verarbeitungssystem
- Emotionale Reaktionen basieren auf mikroskopisch feinen Wahrnehmungsmustern, unterhalb der Schwelle der bewussten reflexiven Wahrnehmung.
- Emotionale Reaktionen beziehen bewertete Erfahrungen mit ein und verknüpfen sich im Laufe des Lebens mit allen Erlebnisqualitäten.

Welche Gefühlsqualitäten kenne ich und in welcher Intensität ?

Leichte Gereiztheit	—————→	flammende Wut
Sympathie	—————→	starke Liebe
Heiterkeit	—————→	überschäumende Freude
Verächtlichkeit	—————→	Hass
Leises Unbehagen	—————→	Panik
.....		

Woran erkenne ich welche Gefühle bei mir ?

- Wo und wie fühle ich seelischen Schmerz ?
- Wie erkenne ich Misstrauen ?
- Wie bemerke ich meine Furcht ?
- Wie zeigt sich Unzufriedenheit bei mir ?
- Auf welcher Ebene der Wahrnehmungen zeigt sich als erstes eine Sorge ?
-

2. Salutogenese

Begriffsklärung:

Salutogenese ist ein Begriff aus der Medizin und beschäftigt sich mit der Frage, was zur Gesunderhaltung eines Menschen notwendig ist.

(Salus = Unverletztheit /Glück, Genese = Entstehung)

Antonovsky ging davon aus, dass Gesundheit und Krankheit sowohl von Subjektivität geprägte Erlebnisse sind, als auch von objektiven Faktoren bedingte Zustände.

Gesundheit und Krankheit spielen sich also auf einem Kontinuum ab, niemand ist nur gesund oder nur krank.

Er ging von dem sog. **Kohärenzgefühl** aus, das ausdrückt, in welchem Maße ein Mensch ein zentrales und dynamisches Vertrauen darauf hat, dass die Anforderungen aus der inneren und äußeren Erfahrungswelt vorhersagbar und /oder verstehbar sind, dass Ressourcen zur Verfügung stehen, Anforderungen zu begegnen und dass es die Anstrengung lohnt, sich diesen Herausforderungen zu stellen.

Dieses Kohärenzgefühl setzt sich zusammen aus den 3 Komponenten:

6. Dem Gefühl der Verstehbarkeit einer Situation(kognitive Ebene)
7. der Handhabbarkeit einer Situation (kognitiv-motorisch-emotional)
8. dem Gefühl der Bedeutsamkeit / Sinnhaftigkeit (motivational-emotional)

Hilfreiche Aspekte des Salutogenetischen Blickwinkels:

Persönlichkeitsmerkmale als Schutzfunktion:

- **Aktivitätsmuster** mit den Grundkomponenten:
 - Kontrolle über die Lebenssituation
 - Engagement für eig. Pläne und Handlungen
 - Lust an Herausforderungen und Bewährungsproben
- Zuversichtliche **Lebenseinstellung**
- Ausgeglichenes **Gefühlsleben** mit schneller Rückführung in die emotionale „Normallage“ nach Aufregung
- Wunsch nach **Autonomie** und Eigenständigkeit

Biografische Schutzfaktoren:

- Eine dauerhaft gute Beziehung zu mindestens einer primären Bezugsperson
- Aufwachsen in einer "Großfamilie", mit kompensatorischen Beziehungen z.B. zu Großeltern u. Entlastung der Mutter
- Ein gutes soziales Milieu
- Gutes Ersatzmilieu bei Tod eines Elternteils
- Intelligenz
- Ein robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
- Körperliche und psychische Unversehrtheit
- Sicheres Bindungsverhalten
- Soziale Förderung und Anerkennung
- Verlässlich unterstützende gleichaltrige Bezugspersonen
- Konstante Beziehungspartner
- Geringe Risikogesamtbelastung

Aktuelle Schutzfaktoren:

- sicherer Arbeitsplatz
- Intakte Familiensituation
- Intakter, unterstützender Freundeskreis
- Finanzielle Ausgeglichenheit
- Positives Selbstbild
- Keine überzogenen Glückserwartungen
- Gesunde Anpassungsfähigkeit

3. Coping

Begriffsklärung:

Unter Coping versteht man die aktive, meist bewusste und flexible Anpassung an eine Belastungssituation.

Welche Copingstrategien jemand nutzt und wie jemand sie nutzt ist abhängig von den individuellen inneren Konzepten, den objektiven Belastungsfaktoren und den aktuellen Bedingungsfaktoren.

Generell unterscheiden wir zwischen dem sog. „Guten Coping“ (mehrere ausgewogene Strategien) und dem „Schlechten Coping“ (eingeschränkte Strategien):

Gutes Coping	Schlechtes Coping
Zupacken	Akzeptieren
Zuwendung	Passive Kooperation
Dissimulieren	Resignation
Problemanalyse	Selbstbeschuldigung
Auflehnung	
Emotionale Entlastung	

Hilfreiche Aspekte:

Kennenlernen der eigenen Copingstile:

1. Instrumentelles Coping

Problemlösendes Bewältigungsverhalten

(Auf Problembeseitigung und Handeln ausgerichtetes pragmatisches Agieren.)

→ Gefahr der Verletzlichkeitsverleugnung

2. Gefühlsexpressives Coping

Kommunikativer Bewältigungsversuch

(Bedürfnis, tiefe Gefühle mitzuteilen)

→ Gefahr der Reizüberflutung

3. Kognitives Coping

Bedeutungsverändernder Bewältigungsversuch

(Bemühen um genaues Verständnis und eine bessere Erklärung des Geschehenen)

→ Gefahr der Verleugnung und Verzerrung

4. Flexibles Coping

Breites Spektrum an Kontrollstrategien

(Bemühen um situationsangemessene Reaktionen und Aktionen)

→ Gefahr von Orientierungslosigkeit

4.Ressourcen

Begriffsklärung:

Unter Ressourcen verstehen wir Möglichkeiten und Strategien für eine bewusste Selbstfürsorge.

Ressourcen sind innere Potentiale von Menschen, z.B. Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Neigungen, die oftmals gar nicht bewusst sind, aber bewusst eingesetzt werden können, um als „Kraftquelle“ zu dienen.

Auch hier unterscheiden wir funktionale und dysfunktionale Strategien, aber selbst dysfunktionale Strategien sind stets entstanden aus der Idee hilfreichen Reagierens. So kann selbst Selbstverletzendes Verhalten als Ressource verstanden werden, dient es doch u.a. der Spannungsreduktion.

Ressourcen entwickeln und modifizieren sich auf den Ebenen

- Der Kulturellen Erfahrungen
- Der familiären Standarts
- Der persönlichen Erfahrungen und Möglichkeiten
- Der Interaktionen in den Peer-groups
- Der sozio-ökonomischen Gegebenheiten

Hilfreiche Aspekte:

Ressourcen können erarbeitet, modifiziert, trainiert und immer wieder reflektiert und angepasst werden.

3 **Grundregeln** für die Entwicklung des bewussten Einsatzes von Ressourcen:

- Erarbeiten von Strategien für **verschiedene Situationen**
 - Für das Einschlafen-Können
 - Für Gefühle distanzieren können
 - In Konfliktsituationen
 - In Stress-Momenten
 - ...
- Erarbeiten von Strategien auf den Ebenen
 - Spannungsabbau
 - Ablenkung
 - Entspannung
 - Wohlbefinden
- Erarbeiten von Strategien der Achtsamkeit
 - Wahrnehmungsübungen mit den 5 Sinnen
 - Wahrnehmung der Körpersignale
 - Schaffung von hilfreichen Inneren Bildern

5. Bedeutung für den Umgang mit traumatogenen Erfahrungen:

Menschen brauchen nicht deshalb professionelle Unterstützung, weil sie ein traumatogenes Erlebnis hatten, sondern weil möglicherweise dieses Erlebnis ihre Resilienz übersteigt, nicht genügend Ressourcen vorhanden sind oder die Copingstrategien eher dysfunktional gepolt sind.

Ein traumatogenes Ereignis stellt aber immer die salutogenetischen Bedingungsfaktoren in Frage, (die Verstehbarkeit will nicht gelingen, Handeln war und ist nicht möglich, das Vertrauen in das eigene und das Weltbild ist zerstört, so dass es keine sinnhafte Verankerung mehr gibt) Hier ist Aufklärung und fundierte Information eine zentrale Hilfe, um Kohärenz wieder herstellen zu können.

Faktoren, die für bei der Traumaverarbeitung als hilfreich gefunden wurden.

- Effektiver Umgang mit Stress
- Gute Problemlösefähigkeiten
- Um Hilfe bitten können
- Das Vertrauen, dass es möglich ist, mit Lebensproblemen umzugehen
- Enge Beziehungen zu Freunden und / oder Familie
- Menschen haben, die sich das traumatische Geschehen und die damit verbundenen Gefühle anhören mögen
- Spirituelle oder religiöse Verankerung
- Sich nicht als Opfer sehen, sondern als „Überlebende“
- Anderen helfen können

Faktoren, die die Traumabewältigung beeinflussen

(nach Guido Flatten)

