



WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

Resilienz – können wir auf Veränderungen reagieren?

smart-Q Kongresse

Vortrag bei den 4. Sylter Palliativtagen
19. April 2015

Prof. Dr. Traugott Roser
Lehrstuhl für Praktische Theologie, WWU Münster





WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

Resilienz - Ein Phänomen der Natur / Ökosystemen

C S Holling (1973)

**Resilience and Stability of
Ecological Systems**
**Annual Review of Ecology
and Systematics**

Vol. 4: 1-23

smart-Q Kongresse

wissen.leben
WWU Münster



Ein Begriff der Werkstoffkunde

Resilire – lat. „zurückspringen“ / „abprallen“

bezeichnet in der Werkstoffkunde
die Fähigkeit eines Werkstoffes,
sich verformen zu lassen und
dennoch in die ursprüngliche Form
zurückzufinden

smart-Q Kongresse

Wellensiek, Sylvia Kere (2011): Handbuch Resilienz-Training. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter (1.Auflage). Beltz Verlag –Weinheim und Basel

Bild © <https://danielmiessler.com/blog/exit-rate-vs-bounce-rate/>



Resilienzfaktoren: machbar?

Schutzfaktoren wurden erforscht, um die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen positiv zu beeinflussen

19 Schutzfaktoren: zB. emotional positive und stabile Beziehungen zu mind. einer Bezugsperson, günstige Selbstwirksamkeit, Bewältigungsstrategien bei Konflikten, Fantasie, positives Menschenbild, Interesse an Natur und Tieren

Lexa, N. (2013) Burnout und Burnout-Prävention in der Palliative Care. Praxishandbuch für Gesundheitsfachpersonen. Bern: Hans Huber, Hogrefe AG.

Innere Ressourcen Einflussfaktoren

- Eigenschaften und Verhaltensweisen in der Person selbst
- Haltung, Einstellungen
- Glaubenssätze
- Überzeugungen
- Verhaltensstrategien
- Positive Erfahrungen-vor allem in der Selbstwirksamkeit

vs. Äußere

- Unterstützende Faktoren im Umfeld der Person (Familie, Schule, Gemeinde)
- Positive Rollenmodelle
- stabile Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson
- Freundschaften
- Schulbildung
- Umgebung, Lebens-und Arbeitskultur

smart-Q Kongresse



„Bestandsaufnahme dessen, was man bereits hat
und was möglicherweise schon einmal geholfen
hat“ (L. Reddemann)

Der erste Blick aus dem Fenster am

Alte Musik

Morgen

Bequeme Schuhe

Das wiedergefundene alte Buch

Begreifen

Begeisterte Gesichter

Neue Musik

Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten

smart-Q Kongresse

Schreiben, Pflanzen

Die Zeitung

Reisen

Der Hund

Singen

Die Dialektik

Freundlich sein

Duschen, Schwimmen

(Bertold Brecht, gefunden bei Luise

Reddemann, Z PallMed 2014)



Resilienzfaktoren

- Innere Ressourcen vs. äußere Einflussfaktoren
- Sinn-Findung / Sinn-Erfahrung

smart-Q Kongresse



Sinn: Viktor E. Frankl – Existenzanalyse und Logotherapie

1905 geb. in Wien

Ab 1928 Beratungsstellen für
Jugendliche in seelischen Nöten

1940 Neurologische Abteilung am
Rothschild-Spital

Arbeit am Projekt „Ärztliche Seelsorge“

1942 Vater, Mutter, Ehefrau und Bruder
sterben in unterschiedlichen

Konzentrationslagern

Frankl muss als Straßenarbeiter in
einem Filiallager von Dachau arbeiten.

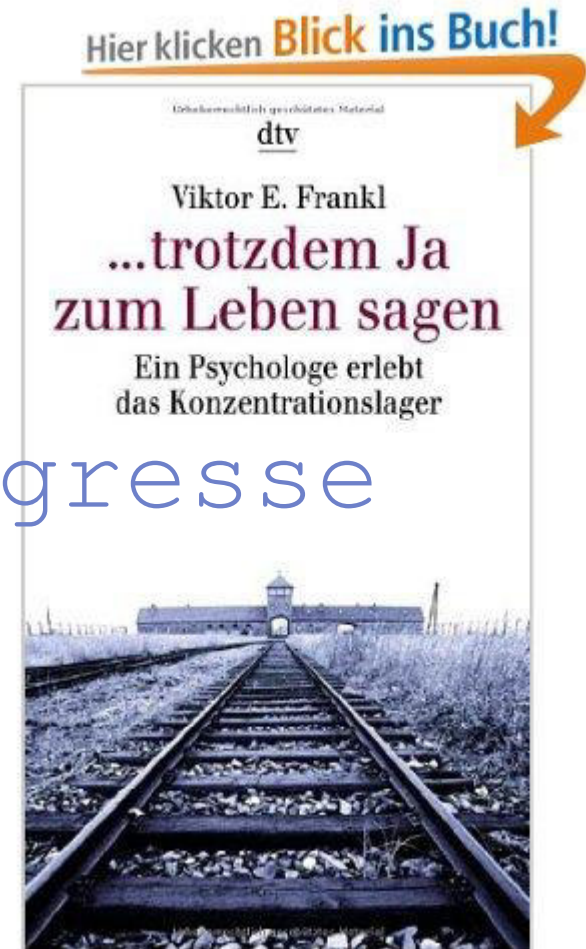
Nachts schreibt er „Ärztliche Seelsorge“

„Man's Search for Meaning“

Grundannahmen

1. Das Leben hat immer Sinn
2. Das *Bedürfnis nach Sinn* ist eine grundsätzliche Motivation im menschlichen Leben
3. Freiheit des Willens: Wir haben die Freiheit, Sinn in der eigenen Existenz zu finden und *unsere Einstellung* gegenüber Leiden zu wählen.

Lit: Fegg M, Psychotherapie in der Palliativbetreuung, in: Borasio GD / Niebling W-B / Scriba P C (Hg.) Evidenz und versorgung in der Palliativmedizin, Köln: deutscher Ärzte-Verlag , 2013, 155-160, 156.



Resilienzfaktoren

- Innere Ressourcen vs. äußere Einflussfaktoren
 - Sinn-Findung / Sinn-Erfahrung
 - Kohärenz-Gefühl / „Sense of Coherence“ (Antonovsky)
-
- Überzeugung, dass sich die Dinge gut entwickeln
 - Zuversicht, Lebensaufgaben meistern zu können
 - Ressourcen unter eigener Kontrolle / von anderen legitim kontrolliert
 - Kontinuität und Stabilität der Welt als Orientierung
 - Leben wird als sinnvoll betrachtet, Probleme sind es wert, dass man Energie in sie investiert

Bengel, Jürgen, Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Im Auftr. der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln: BZgA, 2001



Resilienzfaktoren

- Innere Ressourcen vs. äußere Einflussfaktoren
- Sinn-Findung / Sinn-Erfahrung
- Kohärenz-Gefühl / „Sense of Coherence“ (Antonovsky)
- Ressourcen aus der Biografie

Umgang mit früheren Erfahrungen von Leid und Schmerz
Lernen, mit unbeantwortbaren Fragen zu leben

Smart-Q Kongresse

Lernen, mit Angriffen von außen umzugehen





Augustinus (354 – 430 n. Chr.)

Tugendlehre

virtutes acquistae: Tugenden, die
man sich aneignen kann

virtutes infusae: Tugenden, die
sich dem Heiligen Geist
verdanken.

Nicht lernbar, eine Frage
des Bewusst-Machens

Smart-Q Kongresse



Resilienzfaktoren

- Innere Ressourcen vs. äußere Einflussfaktoren
- Sinn-Findung / Sinn-Erfahrung
- Kohärenz-Gefühl / „Sense of Coherence“ (Antonovsky)
- Ressourcen aus der Biografie
 - Umgang mit früheren Erfahrungen von Leid und Schmerz
 - Lernen, mit unbeantwortbaren Fragen zu leben
- Glaube und Spiritualität
 - Zusammenhang von Spiritualität und Glaube mit Resilienz und Stressresistenz

(T. Esch, Neurobiologische Aspekte von Glaube und Spiritualität. In: A. Büssing, Spiritualität transdisziplinär, 2011)



WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

Biografie und Spiritualität: Psalm 116,3-5

Achten Sie auf
den Wechsel
zw.

Vergangenheit
und

Gegenwart in
Psalm 116

Leiderfahrung
und Anrufung
Gottes sind

**Erfahrung von
früher**, die
Bedeutung ist
gegenwärtig!



smart-Q Kongresse

Fenster der Kirche
im Albertinen-

Krankenhaus in Münster.de



Spiritualität als Resilienzfaktor

Unter Patienten mit chronischen Erkrankungen sagen 61%, dass Spiritualität und Religiosität ihnen helfen, bewusster mit dem Leben umzugehen...; 42% erlangen mithilfe von Spiritualität und Religiosität wieder geistige und/oder körperliche Gesundheit

smart-Q Kongresse (Büssing 2011).

Resilienz als Frage nach dem Umgang mit schwierigen Situationen in Teams

Resilienzfaktoren in Pflegeteams?

- Innere vs. äußere Einflussfaktoren
- Sinn-Erfahrung
- Ressourcen aus der Biografie
- Glaube und Spiritualität

smart-Q Kongresse

Resilienz-Faktoren in Teams

Team
Humor
Privatleben
Familie
Mitgefühl
Rituale

Müller M, Pfister D,
Markett S, Jaspers B
(2009) Wie viel Tod
verträgt das Team?
Eine bundesweite
Befragung der
Palliativstationen in
Deutschland,
Schmerz 23:600-8

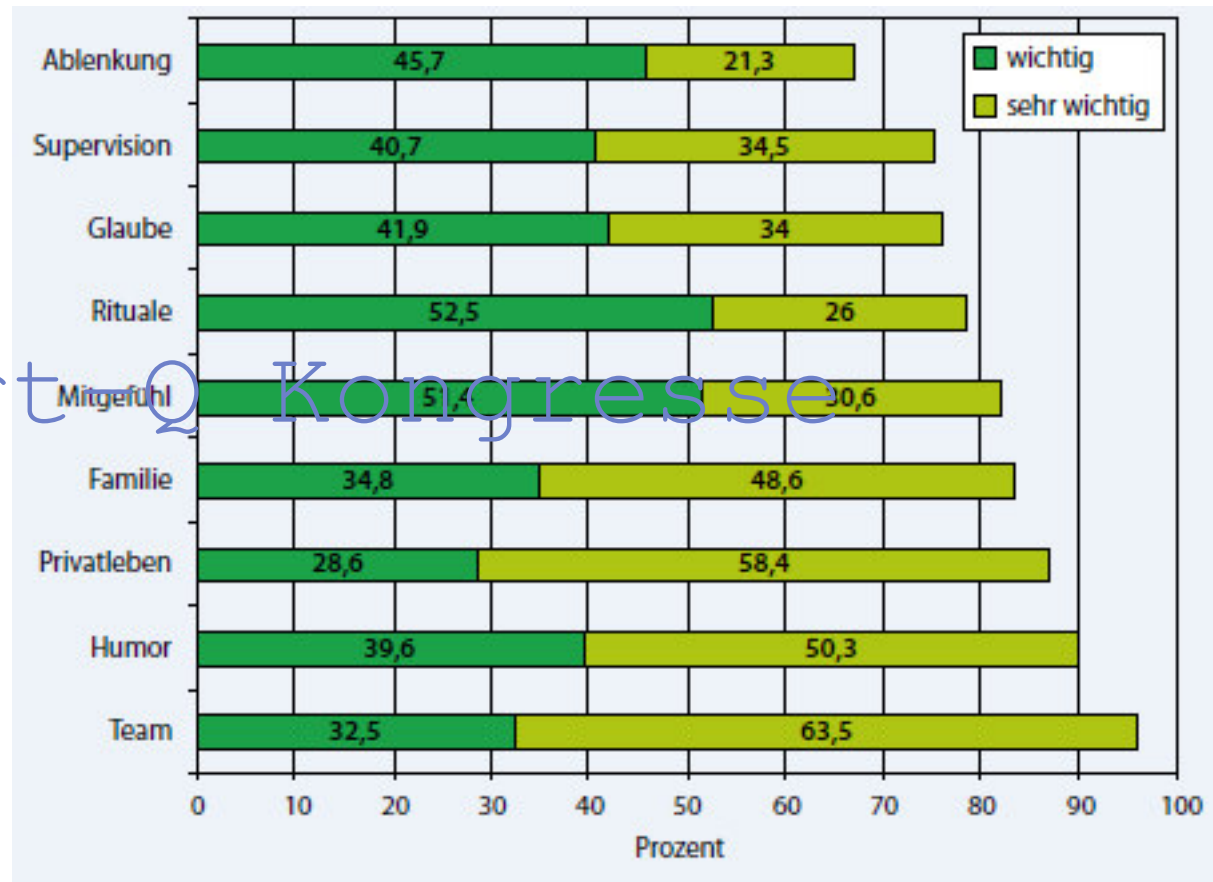


Abb. 3 ▲ Anteile wichtiger und sehr wichtiger Schutzfaktoren in %, n=873; Mehrfachnennungen möglich

Cave! Missbrauch als Management-Tool

„Die Frage nach der Resilienz darf nicht dafür missbraucht werden, Menschen abzuverlangen, dass sie sich mit sozialer Ungerechtigkeit, Gewalt, ungünstigen, ausbeuterischen Arbeitsbedingungen unter denen z.B. Pflegende leiden oder ungünstigen Betreuungsverhältnissen ‚resilient‘ abfinden sollen.“

(Luise Reddemann 2014)



Resilienz einrichten?
Innere Resilienzfaktoren
erzeugen?

smart-Q Kongresse

Gesehen bei: akpool.de - neuer Onlineshop für alte Ansichtskarten

Äußere Faktoren erzeugen

Andreas Heller

„Menschliches, d. h. menschenwürdiges Sterben ist wesentlich von den organisationalen Bedingungen abhängig [...] Jede Kultur des Sterbens ist eine Organisationskultur und insofern auf *Kommunikation und Kooperation* mit anderen verwiesen und angewiesen.“

smart-Q Kongresse

wissen.leben
WWU Münster



Das richtige Laufrad...

Quelle: YouTube

<http://www.youtube.com/watch?v=62SRGJLOeio>

smart-Q Kongresse

Resilienzfaktoren auf allen Ebenen

