

RESILIENZ ... TO GO

Eine sehr kompakte Einführung in das komplexe Konstrukt der Resilienz

ANUSCHKA MARIA RUSZYNSKI
KOMPETENZZENTRUM PALLITIV- UND HOSPIZARBEIT
21.06.2026



Diakonie Akademie
Gesundheit und Soziales
Paul Gerhardt Stiftung

Kraft macht keinen Lärm - sie ist da und wirkt.

Albert Schweitzer



Resilienz – Nützliches zum Merken

- Resilienz, resilire, resilience
- ...*to bounce back*
- Definition:
Resilienz ist „die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.“
(Cornelia Wustmann 2004, S.18)
- ... fußt zunächst auf den Forschungen des Ehepaars J. Block & J.H. Block in den 1950iger Jahren, die den Begriff in der Psychologie einführten
- ... wurde weltweit bekannt durch die Kauai Studie (1971) von der Entwicklungspsychologin und Pionierin der Resilienzforschung Emmy Werner

Kennzeichen resilienter Menschen

- Resiliente Menschen sind
„in der Position, sich von Menschen, Meinungen und Verhaltensweisen abzugrenzen und tun dies insbesondere dann, wenn sie spüren, dass diese ihnen oder ihrer Entwicklung schaden.“
Monika Müller 2012, S. 19
- Resiliente Menschen verfügen
über ein Gefühl der Selbstverpflichtung, einer internalen Kontrollüberzeugung i.S. von Eigenverantwortlichkeit. Sie haben Temperament, guten sozialen Fähigkeiten, können Krisen akzeptieren und zeichnen sich durch aktive Lösungssuche und Vorausplanung aus. Aktivität statt Opferrolle! Und sie verzichten auf eigene Schuldzuweisungen oder Selbstabwertungen und bitten um Hilfe, wenn sie sie benötigen.
vgl. Dagmar Koethe 2014

Resilienz ist ...

„Resilienz ist Widerstandskraft, ist die Fähigkeit, auch unter widrigen Umständen zu gedeihen und zu wachsen.“

Clemens Sedmak 2013, S.16

... eine flexible und dynamische Energie.

vgl. Stefan Gunkel & Gunther Kruse 2004

... ein Immunsystem der inneren Kräfte eines Menschen, gleichsam dem biologischen Immunsystem als eine Kraft, Krankheitserreger zu bewältigen.

Vgl. Christoph J. Schmidt-Lellek, 2014

... in der symbolisch-metaphorischen Sprache die Fähigkeit, mit Licht in Berührung zu kommen. Im Verständnis Homers heißt das: „Licht sehen heißt *leben*, im Hades aber ist es dunkel.“

Vgl. Eduard Zwierlein, 2012

There is
a crack
in everything.
That's how
the light
gets in.

- Leonard Cohen

Resilienz

- ...ist eine variable und komplexe Größe
- ...wird aus Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen gespeist, die im Innern eines Menschen liegen, wie auch in seiner äußeren Lebenswelt
- ...ist persönlich
- ...ist Antifatalismus
- ...sollte nicht anhand zu enger Kriterien definiert werden und darf ebensowenig idealisiert werden
- ... ist ganz weit und fern von Ratschlagerei

DAS HABE
ICH NOCH
NIE VORHER
VERSUCHT.
ALSO BIN
ICH VÖLLIG
SICHER,
DASS ICH
ES SCHAFFE.

PIPPI LANGSTRUMPF

Resilienz ...

„...[ist] ein subtiler und komplexer Begriff [...], der mit Vorsicht und Behutsamkeit verwendet werden möge.“

Clemens Sedmak, 2013

SOMETIMES THIS
IS WHAT
RESILIENCE
LOOKS LIKE.



Was Resilienz **nicht** ist...

- Resilienz ist kein Stehaufmännchen
- Resilienz ist kein Kochrezept für einen „Zaubertrank“ (vgl. 7 Säulen, Schlüssel oder Bälle der Resilienz)
- Listendenken ist gefährlich, denn Resilienz...
 - ...ist nicht „müheless machbar“
 - ... darf nicht von anderen Lebensaspekten abgesondert werden
 - ... darf nicht moralisiert werden

Cave - Resilienz darf nicht generalisiert werden.

Resilienz ist ein umbrella concept*

Eine ausformbare Spanne resilienzstärkender Faktoren nach Pauline Boss, 2008

1. Realistisches Einschätzen und die Akzeptanz von Situationen
2. Die Begabung, mit Unsicherheiten leben zu können
3. Eine Einstellung bezüglich der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns („Lebensthese“)
4. Die Befähigung, in einer Krise und durch eine Krise zu wachsen, sich neu zu orientieren und weiterzuentwickeln
5. Ein Gefühl, Bewusstsein und Verständnis für die eigene Handlungsmächtigkeit und die Gestaltungsspielräume, in denen ein Verhaltensrepertoire mobilisiert, und die individuellen Ressourcen genutzt werden können. Dazu zählen auch *Selbstpflege und Psychohygiene*

Sammelbegriff für verschiedene Faktoren (Haltung, Ressourcen und Fähigkeiten), die wir ein Schirm schützen. Beinhaltet, dass man auf diese Faktoren zugreifen kann.

**Zur Selbstpflege haben wir viele schöne Sachen
gesehen und gehört ... kultiviert euer Kulturgut!**



Was Resilienz fördert, sie entwickelt & sich gedeihlich auf sie auswirkt:

- Beweg dich!
- Lebensmittel sind Mittel zum Leben
- Keine Macht den Drogen!
- Dein Bett ist ein heiliger Ort
- Lerne zu atmen!
- Widme dich einer Sache, die größer ist als du
- Sei neugierig, denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...
- Schalte ab - vor allem das Händli!
- Hol dir was auf Ihre Ohren, nämlich gute Musik
- Sei in guter Gesellschaft
- Lerne, zu verzeihen...
- Tue das, was du gerne tust
- Werde still oder gehe in den Wald
- Großes Dankeschön für kleine Dinge
- Lerne die Kunst der Kommunikation
- Setz dir ein Ziel!
- Eigenlob stimmt!
- Übe dich im Perspektivwechsel und Reflexion
- Humor ist, wenn man trotzdem lacht!
- Gefühle sind keine Krankheit
- Genieße dein Leben mit allem, was es dir bietet



Was immer und überall geht: **BEWUSST ATMEN!**



Und nun seid ihr dran (-:

Mein Resilienz Reminder

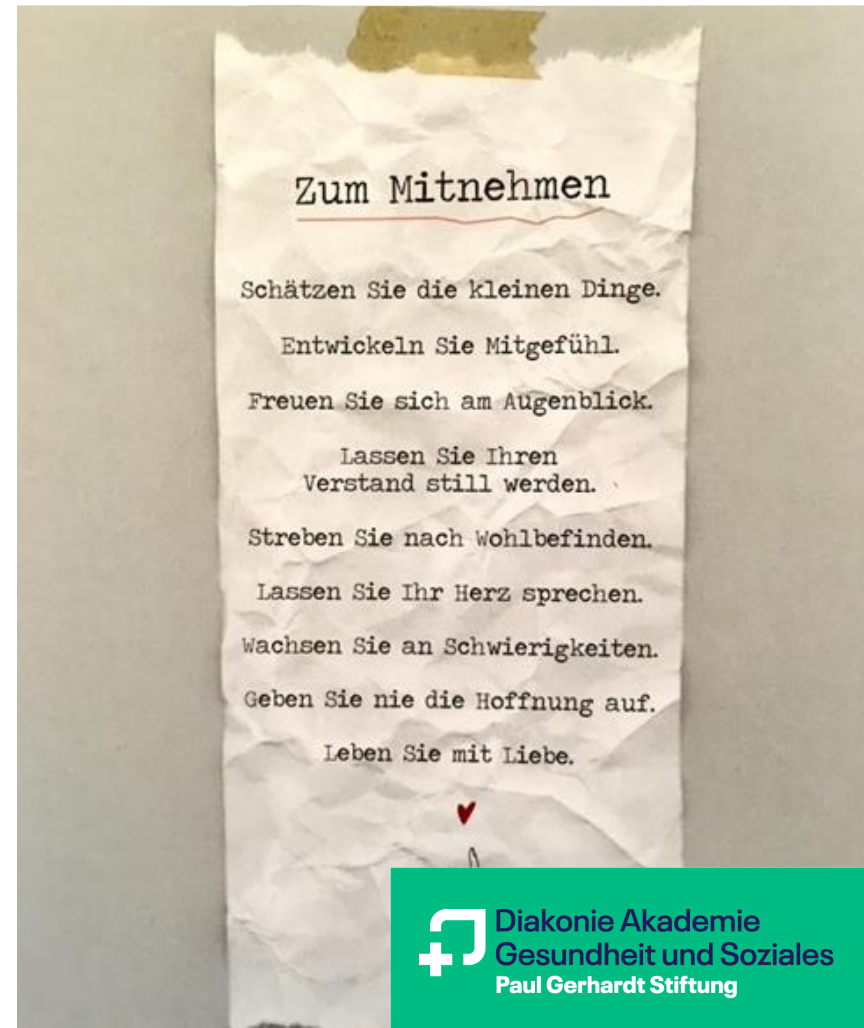
Nehmt euch ein Blatt Papier.
Es ist wasser- und reißfest.

Nehmt euch einen Stift, oder auch mehrere.

Nehmt euch Zeit.

Schreibt oder zeichnet euren
persönlichen Resilienz Reiminder

Das fertige Zettelchen ist ab sofort
euer treuer Begleiter im Portemonnaie, im
Wallet, in der Handy-Hülle, in der Hosentasche,
im BH ... wo auch immer ihr ihn mit euch
herumtragen mögt.



Literatur

- Boss, Pauline (2008) Verlust, Trauma und Resilienz: Die therapeutische Arbeit mit dem "uneindeutigen Verlust,, Stuttgart: Klett-Cotta
- Müller, M. (2012). Aushalten oder widerstehen? Resilienz in Krisen, Leid und Trauer. Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer, 2, 14-22
- Reddemann, L. (2015) Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. (11. Auflage der Jubiläumsausgabe 2009) Freiburg im Breisgau: Herder
- Schmidt-Lellek, C. (2014). Resilienz und Selbstsorge im Coaching. Organisationsberatung Supervision Coaching, 21. S. 353 - 362.
- URL: <https://www.zeit.de/gesundheit/2022-03/krieg-psyche-traumatisierung-ptbs-unterstuetzung>. (Zugriff: 10. März 2022, 10:57 Uhr - Bezahlartikel)
- Sedmark, C. (2013). Innerlichkeit und Kraft. Studie über epistemische Resilienz. Freiburg im Breisgau: Herder
- Siegrist, U. (2012). Alles anders – und dennoch ein Gewinn? Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer, 2, 53-59
- Siegrist, U. & Luitjens, M. (2012). 30 Minuten. Resilienz. 3.Auflage. Offenbach: Gabal
- Welter-Enderlin, R. (2006) Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie.
- Welter-Enderlin, R & Hildenbrand , B. (2025) Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl-Auer
- Werner, E.E. (1971) The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten. Honolulu: University of Hawaii Press
- Wustmann, C. (2004). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz