

Resilienz

Ein anderer Blick auf Verlustreaktionen



Gliederung



- **Einführung**
- **Definition**
- **Trauer und Resilienz**
- **Resilienz-Forschung**
- **Was zeichnet resiliente Menschen aus?**
- **Schlussfolgerungen für die Praxis**



Verdrängte Trauer oder Resilienz?

„Kummer und Leid (vergleichbar depressiven Zuständen) über einen längeren Zeitraum sind zwangsläufiger Bestandteil von Trauer.

Wird dies nicht in ausreichendem Maße erlebt, ist das ein Anzeichen von Verdrängung oder Verleugnung und die verdrängte Trauer wird später irgendwann aufbrechen.“

→ Verbreitete Annahme – jedoch wissenschaftlich nicht belegt!



Resilienz:

- Resilienz = psychische und physische Widerstandskraft
- Bezeichnet die Fähigkeit einer Person, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen



Resilienz: Eine Frage der Blickrichtung

- Forschung stellt traditionell die Frage: „Welche Bedingungen machen Menschen krank?“
- Resilienzforschung ändert die Blickrichtung:
„Warum bleiben Menschen auch unter schwierigen Bedingungen gesund?“



Definition:

„Resilienz angesichts von Verlusten oder potentiell traumatischen Ereignissen meint die Fähigkeit von Erwachsenen, die sich ansonsten in normalen Lebensumständen befinden, ein relativ stabiles Muster gesunden psychologischen und körperlichen Funktionierens zu erhalten, nachdem sie einem einmaligen und potentiell sehr erschütternden Ereignis ausgesetzt waren, wie z.B. dem Tod eines nahen Verwandten, einer Gewalttat oder einer lebensbedrohenden Situation.“

George Bonnano, US-amerikanischer Psychologe und Trauerforscher



Merkmale:

- Resilienz ist nicht gleichzusetzen mit „normaler“ Trauer (längere Phase psychischer Belastung und graduelle Rückkehr zur stabilen Funktionsfähigkeit)
- Auch bei Resilienz treten **kurzfristige intensive Belastungsreaktionen** auf
- Insgesamt jedoch ein **relativ stabiler Verlauf** in Bezug auf Alltagsbewältigung
- Fähigkeit, **aufbauende Erfahrungen** zu machen (neue Aufgaben, neue Beziehungen) und **positive Gefühle** zu empfinden



Entscheidend: die Forschungsmethode

Prospektive Langzeitstudien:

Menschen werden über einen langen Zeitraum zu dem Verlusterlebnis befragt. Beginn der Befragung ist dabei schon vor Eintritt des Verlusterlebnisses und endet Jahre danach

Vorteile:

- Stichprobe schließt klinisch unauffällige Hinterbliebene ein
- Informationen über die Zeit vor dem Verlust
- Vermeidung von Fehlinterpretationen



Häufigkeit von Resilienz nach Verlusten:

Befragung von 350 Witwen und Witwern:

- 76 % haben zwei Monate nach dem Tod des Ehepartners keine Depression
- 62 % kommen zwei Monate nach dem Verlust gut bis sehr gut zurecht

Befragung von 205 Witwen und Witwern:

- 46 % haben sechs und 18 Monate nach dem Verlust nur geringe depressive Probleme



Häufigkeit von Resilienz nach Verlusten: Schematische Darstellung

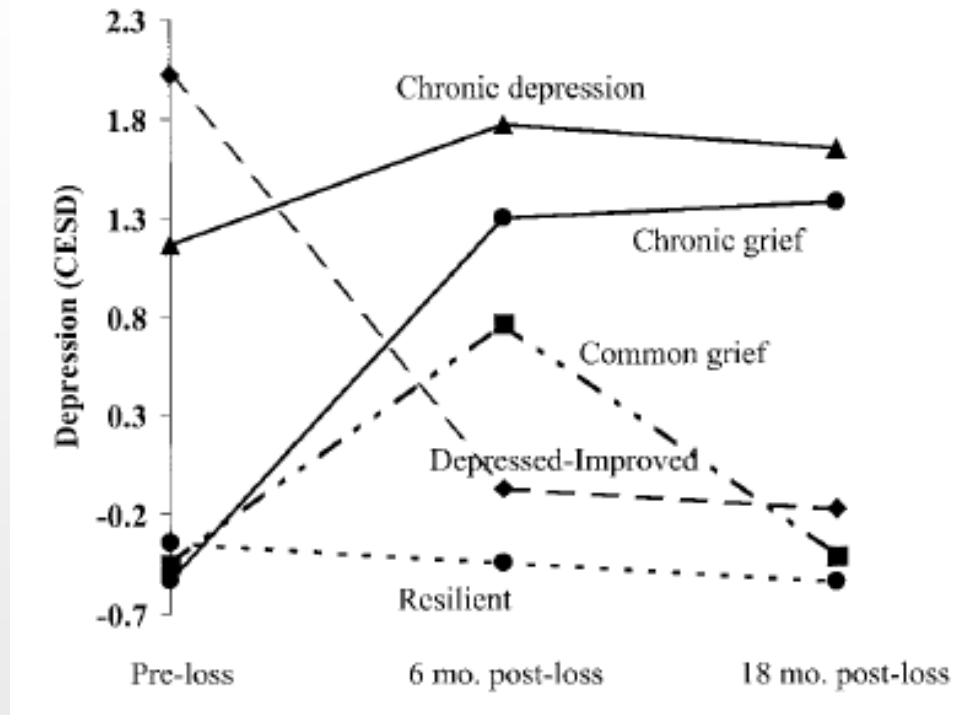


Abb. 1: typische Verläufe depressiver Symptome vor einem Verlust und 6 bzw. 18 Monate danach (N = 185) (Bonanno et al., 2002)

Was zeichnet resiliente Menschen aus?



Pragmatisches Coping

- Repressives Bewältigungsverhalten
- Ablehnend-vermeidender Bindungsstil
- Selbstüberschätzung als Persönlichkeitsfaktor

Flexible Anpassung

- Grundlegende Überzeugungen über das Leben und die Welt
- Kontinuität der eigenen Identität
- Positive Emotionen und Lachen
- Trost durch positive Erinnerungen

Was zeichnet resiliente Menschen aus?



Grundlegende Aspekte von Resilienz

1. Bewertungsprozesse, die dazu beitragen, dass die Situation als bewältigbar eingeschätzt wird
2. Strategien die helfen, soziale Ressourcen verfügbar und nutzbar zu machen

Schlussfolgerungen für die Praxis



- Es gibt viele Wege Verluste erfolgreich zu bewältigen
- Trauerberatung/-therapie nur für Risikogruppen
- Resiliente Reaktionen nicht pathologisieren
- Kontinuität von Identität fördern
- Ausdruck negativer Emotionen ermöglichen, aber nicht einfordern
- Ausdruck positiver Emotionen fördern
- Flexible Auswahl verschiedener Bewältigungsstrategien fördern
- Trauernde darin unterstützen, sich wertschätzende und nicht wertende Gesprächspartner zu suchen

Empfehlenswerte Informationsquellen



Gute Trauer

HOME TRAUER TRAUERBEGLEITUNG ÜBER UNS ANLAUFSTELLEN VORTRAGSMODULE BIBLIOTHEK

Servicereihe Trauer

- 1.) Was ist Trauer? +
- 2.) Wie funktioniert Verlustverarbeitung? +
- 3.) Resilienz und Reifung +
- 4.) Macht Trauer Krank? +
- 5.) Gesellschaftliche Aspekte +
- 6.) Familiärer Kontext +

ANLAUFSTELLEN

Sie suchen Trauerbegleiter in Ihrer Nähe?

Mit unserer Liste mit Anlaufstellen im ganzen Bundesgebiet finden Sie die richtige Begleitung ganz in Ihrer Nähe.

MELDUNGEN (...)

NEWSLETTER Neue Ausgabe des Newsletters "Trauerforschung im Fokus"

TeilnehmerInnen für Studie zum Thema Trauerverarbeitung gesucht

Thema Suizid: Klares Verständnis vom Tod bei Kindern

Zum zehnten Mal Messe "LEBEN UND TOD" in Bremen

Alle anzeigen RSS-Feed

Suche

- Weiterführende Texte und Informationen rund um das Thema Trauer:
www.gute-trauer.de

NEWSLETTER
TRAUERFORSCHUNG IM FOKUS

Start
Forschungsbereiche
Newsletter
Über uns
Förderer
Hilfe

Der nächste Newsletter erscheint im Juni 2019.

Was wir wollen Der Newsletter "Trauerforschung im Fokus" bietet kostenlos und unkompliziert Einblick in aktuelle Themen und Erkenntnisse der internationalen Trauerforschung. Mehr...	Wer wir sind: Die Redaktion Wir sind eine Gruppe von Menschen, die aus beruflichem und persönlichem Interesse heraus den Fragestellungen zur Trauerforschung auf den Grund gehen möchte. Die Redaktionsmitglieder
Literatur recherchieren Es gibt viele interessante Bücher und Zeitschriftenartikel aus dem Bereich der internationalen Trauerforschung, die auch für die Praxis interessant sind. Hier zeigen wir Ihnen einige Möglichkeiten, wie Sie danach suchen können. Mehr...	Newsletter Hier gelangen Sie zu unserem Newsletter-Archiv . Möchten Sie stets über aktuelle Themen der Trauerforschung informiert werden, dann abonnieren Sie einfach unseren Newsletter.

Buchtipps:

Trauer: Forschung und Praxis verbinden

Mehr Infos zum Buch/ bestellen...

- Ausgewählte Forschungsergebnisse zum Thema Trauer in einem kostenlosen Newsletter:
www.trauerforschung.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zeit für Fragen