

# Resilienz

Ein anderer Blick auf Verlustreaktionen

Aeternitas - Service - Reihe: Trauer



# 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!

# Definition



## **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?“

# Trauer und Resilienz



## **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

# Trauer und Resilienz



## 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

# Resilienz - Forschung



## Häufigkeit von Resilienz nach Verlusten: Schematische Darstellung

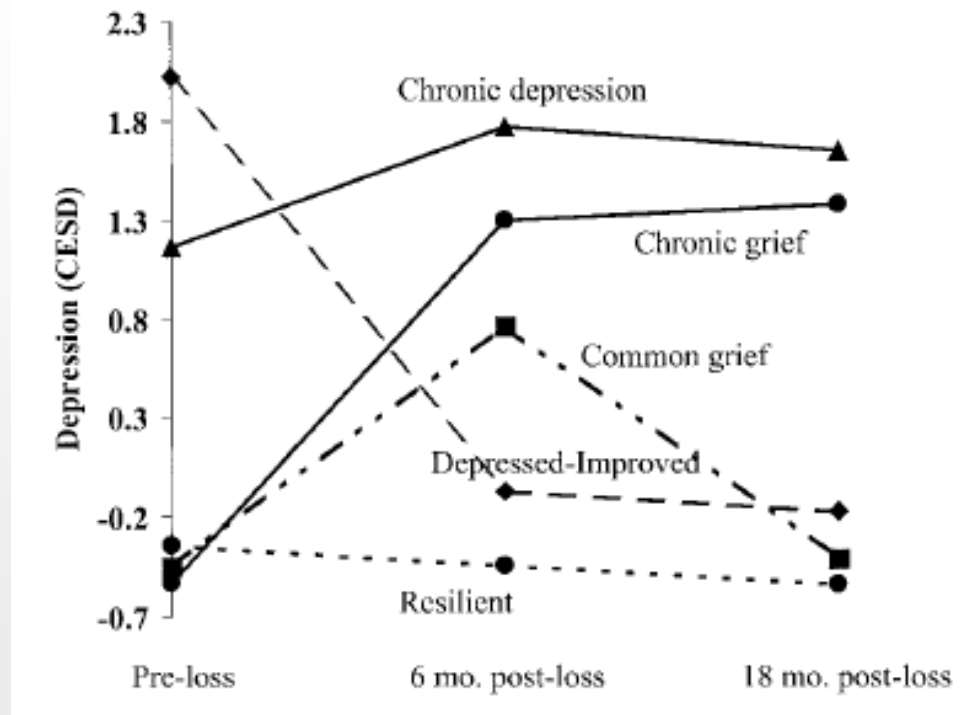


Abb. 1: typische Verläufe depressiver Symptome vor einem Verlust und 6 bzw. 18 Monate danach (N = 185)  
(Bonanno et al., 2002)

# 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



- Weiterführende Texte und Informationen rund um das Thema Trauer: [www.gute-trauer.de](http://www.gute-trauer.de)



- Ausgewählte Forschungsergebnisse zum Thema Trauer in einem kostenlosen Newsletter: [www.trauerforschung.de](http://www.trauerforschung.de)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zeit für Fragen