

# Resilienz und Ressourcen

Resümee

## Resilienz und Ressourcen – mehr als nur Schlagwörter

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Verfassen des Resümees ist für die Herausgeber immer ein erfreulicher Prozess:

Das Heft ist fast fertig, alle Artikel liegen vor, und man kann sie noch einmal in aller Ruhe durchgehen. Ressourcenorientierung in der Psychotherapie – fast schon ein Must-Do! Dieser Begriff geht allen leicht über den Lippen, denn wer will schon als defizitorientierter Psychotherapeut angesehen werden? Aber was verbirgt sich hinter den Begriffen Resilienz und Ressourcen?

Das vorliegende Heft beantwortet diese Frage. Dabei wird deutlich, dass Resilienz und Ressourcen mehr als nur Schlagwörter oder Ausdruck allgemeiner positivistischer Mainstream-Psychotherapie sind! Zentrale theoretische Konzepte werden erläutert und die Umsetzung in Praxis und Klinik exemplarisch aufgezeigt. Viel Material zur Anregung und zum Nachdenken.

Die beiden Standpunkte-Artikel erläutern jeweils einen dieser beiden Begriffe. Von Hagen & Voigts Beitrag betont den dynamischen transaktionalen Prozess von Resilienz. Die Immunität gegenüber negativen Ereignissen ist nicht statisch, sondern variiert über die Zeit und Belastungssituation. Resilienz wird verstanden als die Fähigkeit, Krisen mit Hilfen der Ressourcen zu meistern und – das ist noch wichtiger – als Ausgangspunkt für weitere persönliche Entwicklung zu nutzen. Aus der Definition von Risiko- und Schutzfaktoren leiten sich auch die präventiven Maßnahmen ab. Hier verschränkt sich dieser Beitrag mit dem zweiten von Frank zur psychotherapeutischen Arbeit mit Ressourcen. Ressourcenaktivierung ist neben der Beziehungsgestaltung und den störungsspezifischen Interventionen ein wesentlicher Wirkfaktor für psychotherapeutische Veränderungen im Psychotherapieprozess. Ressourcenorientiertes Arbeiten fördert die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein. Wir fühlen uns handlungskompetenter und autonomer.

Von der Verfügbarkeit individueller Ressourcen hängt es ab, in welchem Ausmaß die akute Belastung in einer Psychotherapie zumutbar und erträglich ist. Dies spielt eine besondere Rolle in der Traumatherapie. Sack & Gromes sehen hier eine besondere Chance für eine erfolgreiche Behandlung: Die eigenen Kompetenzen zu nutzen, kann die Belastungen in der konfrontativen Psychotherapie reduzieren und Distanzierungsmöglichkeiten schaffen. Ressourcen können eingesetzt werden, sich selbst zu beruhigen und den Anschluss an die Gegenwart sicher zu stellen.

Ein Schatzkästchen an Ideen zur Ressourcenarbeit verbirgt sich im Beitrag von von Wachter & Hendrichke. Kurz und knapp werden verschiedene Maßnahmen erläutert – etwa das Ressourcen-ABC, das Ressourcengenogramm oder die

Ressourcenlebenslinie. Beeindruckend die konsequente Umsetzung eines ressourcenfokussierten, veränderungsoptimistischen Behandlungsansatzes im stationären Behandlungssetting: Bereits vor der Aufnahme bis zur Entlassungsplanung stehen die Kompetenzen des Patienten im Mittelpunkt.

Eine komprimierte Übersicht über den salutogenetischen Ansatz von Antonovsky können Sie im Beitrag von Erim lesen. Psychotherapie soll das Kohärenzgefühl fördern, insbesondere bei körperlich Kranken. Hier gewinnt unter dem Stichwort „posttraumatic growth“, dem posttraumatischen Wachstum, die persönliche Reifung durch Krisen Raum. Erim beschreibt eindrücklich, wie schwere, mitunter auch lebensbedrohliche Belastungen zu einem vertieften Selbstverständnis und zu einem Mehr an Lebensfreude und -intensität führen können.

Wie wir Psychotherapeuten widerstandsfähig und gesund in unserem Berufsalltag bleiben können, diskutiert Meiser-Storck unter dem Blickwinkel der Bindungstheorie. Voraussetzung dafür ist der reflektierte und schonungsvolle Umgang mit den eigenen Bindungserfahrungen und Bindungswünschen. Supervision, stabile berufliche Beziehungen und natürlich befriedigende persönliche Kontakte helfen!

Bindungstheorie und Resilienz sind auch Thema des Interviews in diesem Heft: das Gespräch mit den prominenten Bindungsforschern Karin und Klaus Grossmann vermittelt sehr persönliche Einblicke. Beindruckend, welche Synergieeffekte eine beruflich und persönlich erfolgreiche Partnerschaft entwickelt! Inhaltlich nachvollziehbar wurde die Kritik der Grossmanns an dem inflationären Gebrauch des Begriffes Resilienz.

Die folgenden beiden Beiträge von Leppert, Richter & Strauß sowie von Schiepek & Matschi widmen sich der Erfassung von Ressourcen und Resilienz aus zwei methodisch unterschiedlichen Herangehensweisen. In dem ersten Beitrag wird ein Fragenbogen (Resilienz-Skala 25) vorgestellt, der unter einer persönlichkeitspsychologischen Perspektive Ressourcen erfasst. Dem zugrunde liegt das Verständnis, dass Trait-Resilienz eine stabile Fähigkeit zur Modulation und Kontrolle der eigenen affektiven Befindlichkeit und damit zu einer ausgewogenen und adäquaten Anpassung an Belastungen ist. Unter einer entwicklungspsychologischen Perspektive erläutern Schiepek und Matschi einen idiografischen qualitativen Ansatz, Ressourcen interaktiv zu erfassen und unmittelbar für die therapeutische Zielplanung zu nutzen. Sie beschreiben ein Ressourceninterview, dessen Inhalte gemeinsam mit dem Patienten in einer zweiten Psychotherapiesitzung für eine idiografische Systemmodellierung grafisch anschaulich bearbeitet werden. Klinisch sehr spannend und psychotherapeutisch gut nutzbar!

Auf weitere diagnostische Verfahren zur Erfassung von Ressourcen weist Heintze in Dialog Links hin. Hier fanden in den letzten Jahren doch erhebliche Fortschritte statt. Interessant beispielsweise die klinisch vielfältig erprobten Fragebögen, die von der Essener Forschungsgruppe um Tagay und Senf entwickelt wurden und im Internet verfügbar sind. Wie immer bietet das Kapitel Dialog Links vielfältige relevante Tipps und Informationen zum Titelthema.

Anregend ist der theoretisch gut fundierte Beitrag der holländischen Arbeitsgruppe Sools & Mooren. Zukunftsvorstellungen können gezielt therapeutisch genutzt und durch narrative Techniken deutlicher werden. Briefe aus der Zukunft – eine ungewohnte Methode, aber ein reizvoller Perspektivwechsel, der so manches Aha-Erlebnis birgt.

Mit dem Pädagogen und Politologen Sohns schauen wir über den Tellerrand unserer Profession: Unter dem Motto „Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht“ diskutiert Sohns kritisch die Organisation zahlreicher Hilfsangebote der Frühen Hilfen und prangert den unreflektierten Gebrauch von Schlagwörtern wie Inklusion oder Transdisziplinarität an.

Lassen Sie uns feststellen: Je mehr man sich mit diesem Thema beschäftigt, umso mehr Fragen tauchen auf. Leider konnte nicht alles Interessante in diesem Heft Platz finden. Neurobiologische Faktoren der Stressverarbeitung oder epigenetische Befunde kamen zu kurz. Ebenso die vielfältigen und spannenden Ansätze zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens, z. B. am Arbeitsplatz. Wir sind jedoch sicher, dass diese stärkenorientierte Perspektive uns weiterhin anregen wird. Metaphorisch gesprochen werden uns Hans und Sisyphos weiterhin begleiten.

Und nun noch eine Bemerkung in eigener Sache: Gefällt Ihnen unsere neue PiD? Wir wollten die PiD noch leserfreundlicher gestalten und mit interessanten, neuen Rubriken ergänzen. Wir sind zufrieden damit und freuen uns auf Ihre Reaktion. Schreiben Sie uns!



Barbara Stein



Maria Borcsa

Beitrag online zu finden unter  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1337104>