

## STRUKTURIERTE ZUSAMMENFASSUNG



[www.inter-uni.net](http://www.inter-uni.net) > Forschung

### **Das Leben meistern trotz widriger Umstände. Eine explorative Studie über Resilienzfaktoren bei Erwachsenen**

**Autor:** Alexander Eichinger

**BetreuerInnen:** Elke Mesenholl-Strehler, Paul Pass

Einleitung

#### *Hintergrund und Stand des Wissens*

Über die Formen menschlicher Problem- und Krisenbewältigung kann man nie genug wissen. Diese Arbeit versucht herauszufinden, ob und gegebenenfalls welche Resilienzfaktoren bei Erwachsenen festgestellt werden können, die eine schwere Belastung oder bedrohliche Krise in ihrem Leben bewältigen konnten. Als Untersuchungsmaterial werden dabei Interviewtexte zugrunde gelegt, in denen die interviewten Personen Auskunft über ihre Persönlichkeit, ihre Biographie sowie über ihre spezifische Bewältigung von Belastungen, Krisen und Gefahren geben.

Resilienz ist ein viel diskutiertes Phänomen, doch ist nicht völlig geklärt, ob es so etwas wie Resilienz bei Menschen überhaupt gibt, und wenn, ob es sich dabei um eine persönliche Eigenschaft oder um ein prozesshaftes Geschehen handelt. Resilienz bezieht sich auf das Phänomen, dass manche Personen trotz ausgeprägter Belastungen und Risiken gesund bleiben oder sich vergleichsweise leicht von Störungen erholen, während andere unter vergleichbaren Bedingungen besonders anfällig für Störungen und Krankheiten sind, und wird in der Literatur sowohl als relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal verstanden wie auch als relationales Konstrukt, dessen Bedeutung erst im Kontext von spezifischen Belastungs-Ressourcen-Konstellationen klar wird (Schumacher et al., 2005, 17f.). Das Wort 'Resilienz' lässt sich mit 'psychische Widerstandsfähigkeit' oder 'Lebenstüchtigkeit' übersetzen.

Kritik am Konzept der Resilienz entzündet sich u.a. am undifferenzierten und inflationären Gebrauch des Begriffs wie auch am inhaltlichen Aspekt, dass darunter eine Art wundersam-mysteriöse Kraft verstanden wird, über die einzelne Personen in bisher rätselhafter Weise verfügen. Dem Begriff fehle auf der individuellen Ebene ein nennenswerter Erklärungswert. Wo von Resilienz gesprochen werde, gehe es durchgängig um die konstruktive Auseinandersetzung mit Anforderungen, die vorhandene Ressourcen zunächst übersteigen und daher Neuanpassungen erzwingen mögen; diese Vorgänge seien aber im bindungstheoretischen Rahmen mit dem Konzept der Adaptation hinreichend beschreibbar und die Rede von Resilienz daher überflüssig (Grossmann & Grossmann, 2009).

Aus soziologischer Sicht wird am Resilienzkonzept bemängelt, dass es den Blick auf eine zunehmend inhumaner und ungerechter werdende Gesellschaft verstelle, indem es nur individuelle Überlebensstrategien in den Mittelpunkt stellt (Freyberg, 2011).

Entscheidend für die subjektive Bewältigungsfähigkeit dürfte eine gute Kontroll- und Selbstwirksamkeitsüberzeugung sein. Entscheidend für gelingende Krisenbewältigung ist, dass die subjektive Kontrollüberzeugung erhalten bleibt oder zumindest nur vorübergehend zusammenbricht. Auf diesem Hintergrund *"ist das Konstrukt Resilienz eine Metakompetenz, die in allen Kompetenzen enthalten ist, und bezeichnet eine außergewöhnlich gute und stabile Kontrollüberzeugung"* (Wieland, 2011, 190). Als Metakompetenz ermöglicht die Resilienz dem Individuum, seine Ressourcen und Einzelkompetenzen gezielt zur Krisenbewältigung einzusetzen. Der wesentliche Aspekt liegt darin, dass unerwartet einzelnen Menschen Bewältigung gelingt, wo sie einer Mehrzahl nicht gelingen würde bzw. nachgewiesenermaßen nicht gelingt. Dieses interessante Phänomen ist nicht ohne weiteres mit anderen Formen von Bewältigung gleichzusetzen. Deswegen kann der Resilienzbegriff in dieser Arbeit beibehalten und nach den Resilienzfaktoren gefragt werden, die von erwachsenen Personen bei der Bewältigung einer persönlichen Bedrohung oder Belastung als wirksam erfahren wurden.

Resilienzfaktoren lassen sich grundlegend in vier Gruppen einteilen:

- (1) Resilienzfaktoren, die in der Person selbst liegen, wie z.B.: intellektuelle Fähigkeiten, soziale Kompetenz, Kreativität, Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, Leistungsbereitschaft etc.;
- (2) Resilienzfaktoren in der Familie bzw. im engeren sozialen Umfeld wie z.B. ein hohes Bildungsniveau der Eltern oder ein unterstützendes und strukturgebendes Erziehungsklima;
- (3) Resilienzfaktoren in der Gemeinde bzw. im weiteren sozialen Umfeld wie z.B. die soziale Unterstützung durch kompetente, fürsorgliche Erwachsene oder das Vorhandensein pro-sozialer Rollenmodelle;
- (4) Resilienzfaktoren in Gestalt von Lebensrisiken und Belastungen, die als Herausforderung zum Anstoß für die Bewältigungsleistung des einzelnen Subjekts werden wie z.B. Verlustereignisse, Psychopathologie oder Aggressivität einer Erziehungsperson, eine eigene chronische Erkrankung u.ä.

### ***Forschungsfrage***

Im ZEITmagazin erscheint seit über zwei Jahren wöchentlich die Betragsreihe "Das war meine Rettung". Darin werden deutschsprachige Prominente aus unterschiedlichen Bereichen über ihre Bewältigung von bedrohlichen Lebenssituationen und außergewöhnlichen Belastungen offen interviewt. Aus den mittlerweile mehr als 100 Beiträgen wurde ein Zufallssample von 46 Interviews gezogen, das im Hinblick auf wirkungsvolle Resilienzfaktoren untersucht wird.

Die Frage ist, ob die aus Kinder- und Langzeituntersuchungen bekannten Resilienzfaktoren auch in den Selbstaussagen der Erwachsenen in den vorliegenden Interviews festgestellt werden können: Lassen sich die geschilderten Rettungserfahrungen mit den Resilienzfaktoren, die in der Literatur genannt werden, verknüpfen?

Das würde bedeuten, dass die Aussagen der interviewten Personen als persönliche Beschreibung der von ihnen erfahrenen Wirkung von Resilienzfaktoren gelesen werden können. Damit ließe sich einerseits das Vorhandensein von Resilienzfaktoren bestätigen, andererseits ihre Wirkungsweise an konkreten Beispielen veranschaulichen. Das könnte in weiterer Folge ein wenig zur Klärung des umstrittenen Phänomens 'Resilienz' und seiner Erscheinungsformen beitragen.

### **Methodik**

Als methodischer Zugang wurde die theoriegeleitete qualitative Inhaltsanalyse gewählt (Mayring, 2010). Die Erkenntnisse der Resilienzforschung dienen als theoretische Kategorien für die Analyse der Interviewtexte. Diese werden daraufhin untersucht, welche Resilienzfaktoren in ihnen genannt werden und wie deren Wirkung beschrieben wird. Diese Vorgangsweise ist als explorative Studie, also als neugieriger Erkundungsgang durch die ausgewählten 46 Lebensgeschichten zu sehen.

## Ergebnisse

Als wichtige personimmanente Faktoren von Krisen- und Problembewältigung erweisen sich eine positive Einschätzung des eigenen Selbst samt seiner Problemlöse- und Entwicklungsfähigkeiten, Ehrgeiz, produktiver Umgang mit Kritik, Vertrauen und Mut, Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft, Selbstverantwortung, die Fähigkeit zur Selbsthilfe, Selbstreflexion und Selbstregulation, weiters ein aktives und flexibles Bewältigungsverhalten, Lernbereitschaft und die Fähigkeit zur Innovation, ausgeprägte Kontroll- und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, das Vorhandensein eines kreativen Potentials und ein Grundgefühl der Stimmigkeit des eigenen Daseins.

In der Familie oder im engeren sozialen Umfeld wirken ein emotional positives, unterstützendes und strukturgebendes Erziehungsklima, die dosierte Vorbereitung auf die Übernahme von Verantwortung und eine sichere Bindung zu mindestens einer Bezugsperson, im weiteren Umfeld wirkt vor allem die Unterstützung aus dem Freundes- und KollegInnenkreis.

Belastende Ereignisse in der Kindheit oder Adoleszenz wie Verlust- und Trennungserlebnisse, sexueller Missbrauch und körperliche Beeinträchtigung erwiesen sich in einigen Fällen als Anlass zur Herausbildung von Resilienz.

## Diskussion

### *Interpretation des Ergebnisses*

Obwohl die interviewten Personen nicht die Begrifflichkeit des Resilienzdiskurses verwenden, ist es möglich, die in persönlichen Worten geschilderten Erlebnisse und Reflexionen mit den zuvor erhobenen theoretischen Kategorien zu verknüpfen, wobei die Interviewaussagen das Vorhandensein von Resilienzfaktoren bei den InterviewpartnerInnen bestätigen.

Die Aussagen der interviewten Personen lassen sich als persönliche Beschreibung der von ihnen erfahrenen Wirkung von Resilienzfaktoren lesen. Damit lässt sich die Wirkungsweise dieser Faktoren an konkreten Beispielen veranschaulichen. Es konnten für jede der vier Gruppen von Resilienz-faktoren Beispiele gefunden werden, wobei die meisten Instanzen in die Kategorie der person-immanenten Faktoren fallen. Hinsichtlich der Wirkung von Resilienzfaktoren lässt sich festhalten:

- Resilienzfaktoren wirken oft nicht als isolierte Einzelfaktoren, sondern sie wirken in unterschiedlichen Kombinationen zusammen.
- Bestimmte Resilienzfaktoren (z.B. das familiäre Umfeld) können abhängig von Person und Wirkungskontext völlig unterschiedlich erlebt werden.
- Problemlösefähigkeiten und Bewältigungsstrategien werden z.T. erst im Anlassfall durch entsprechende Auslöser aktiviert.
- Die Bewältigung kann auch in der aktiven Annahme einer Belastung bestehen, obwohl diese nicht beseitigt werden kann.
- Die Grundeinstellung, Bedrohungen als Herausforderung zu sehen, ist eine Form der aktiven Bewältigung, die auf einer ausgeprägten internen Kontrollüberzeugung beruht, die den äußeren Widrigkeiten selbstbewusst entgegengesetzt wird.
- Die Bewältigung eines Problems oder einer Krise kommt für den Betroffenen selbst manchmal überraschend.
- Der Körper erweist sich als Wirkfaktor, der durch seine Symptome Bewältigungsverhalten hervorruft.
- Das Lebensalter bestimmt das Bewältigungsverhalten mit, höheres Alter kann zu größerer Gelassenheit führen, die Belastungen zu relativieren vermag.

### *Folgerung auf die untersuchte Problematik und den Stand des Wissens*

Der Resilienzbezug bringt trotz all seiner Unschärfe Spezifika von Bewältigungsverhalten zur Sprache, die von anderen Begriffen – wie Anpassungsleistung oder Copingstrategie – nicht ohne weiteres erfasst werden.

Unsere Beobachtungen haben gezeigt, dass bei resilientem Verhalten vielfach ein Rückgriff auf personimmanente Ressourcen erfolgt. Allerdings wirken diese Ressourcen mit anderen Ressourcenkategorien zusammen, und es wird zugleich gezielt auf die erlebte Belastungssituation reagiert. Das legt es nahe, Resilienz als eine Metakompetenz aufzufassen, die es dem Individuum ermöglicht, seine Ressourcen und Einzelkompetenzen gezielt zur Krisenbewältigung einzusetzen. Auch der Aspekt, dass Resilienz "das Endprodukt von Prozessen [ist], bei denen es nicht um die Beseitigung, sondern das 'Abfedern' von Risiko und Stress und somit um die Ermöglichung eines erfolgreichen Umgangs damit geht" (Werner, 2009, 48), hat sich in den untersuchten Texten gezeigt.

Würde man aufgrund der kritischen Einwände von Seiten der Bindungsforschung gänzlich auf den Resilienzbezug verzichten, würden uns etliche spannende Nuancen davon entgehen, wie Menschen es schaffen, ihr Leben zu meistern. Außerdem ändert der Einwand, dass gesellschaftlich verursachte Belastungen auf der gesellschaftlichen Ebene zu bearbeiten seien, nichts daran, dass Menschen mit ihren Problemen zurechtkommen müssen.

### *Eigenkritisches und Anregungen zu weiterführender Arbeit*

Die Interpretation alltagsprachlicher Aussagen und ihre Zuordnung zu einem theoretischen Kategorienraster ist mit hermeneutischen Schwierigkeiten verbunden. Es ist problematisch, Interviews im Hinblick auf Resilienzfaktoren zu analysieren, in denen nicht ausdrücklich nach Resilienzfaktoren gefragt wurde. Zudem wurden die interviewten Personen nicht anhand von Resilienzskalen getestet. Geschlossene Interviews mit einheitlichen Fragestellungen bei präzise abgegrenzten Zielgruppen wären zur Ermittlung von Resilienzfaktoren und deren Wirkung vermutlich von Vorteil. Auch wäre die Sichtung aller im ZEITmagazin bisher erschienenen Interviews wünschenswert.

Resilienzforschung kann als Betrachtung und Erforschung individueller Einzelfälle konzipiert werden. Die Lebensgeschichten und Bewältigungserfahrungen von Menschen lassen sich trotz ihrer Heterogenität und Individualität als Verdichtung von Lebenserfahrung und Lebensweisheit in erzählter Form sehen, die auch für die ZuhörerInnen und LeserInnen anregend und hilfreich sein können.

### **Literatur**

Freyberg, T.v.: Resilienz – mehr als ein problematisches Modewort? In: Zander, M. (Hg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2011, 219-239

Grossmann, K.E.; Grossmann, K.: Der Beitrag der Bindungstheorie zur Bewältigungsforschung. In: Fookes, I.; Zinnecker, J. (Hgg.): Trauma und Resilienz. Chancen und Risiken lebensgeschichtlicher Bewältigung von belasteten Kindheiten (Kinder des Weltkrieges), 2. Auflage. Weinheim und München: Juventa 2009, 131-145

Mayring, Ph.: Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken, 11. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz 2010

Schumacher, J.; Leppert, K.; Gunzelmann, T.; Strauß, B.; Brähler, E.: Ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit als Personmerkmal. In: Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie 53 (2005/1), 16-39

Werner, E. E.: Resilienz und Protektionsfaktoren im Lebensverlauf von Kriegskindern. Ausgewählte empirische Studien. In: Fookan, I.; Zinnecker, J. (Hgg.): Trauma und Resilienz. Chancen und Risiken lebensgeschichtlicher Bewältigung von belasteten Kindheiten (Kinder des Weltkrieges), 2. Auflage. Weinheim und München: Juventa 2009, 47-55

Wieland, N.: Resilienz und Resilienzförderung – eine begriffliche Systematisierung. In: Zander, M. (Hg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2011, 180-207

Zander M.: Armes Kind – starkes Kind? Die Chance der Resilienz, 3. Auflage. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2010

Zander, M. (Hg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2011