

Widerstehen

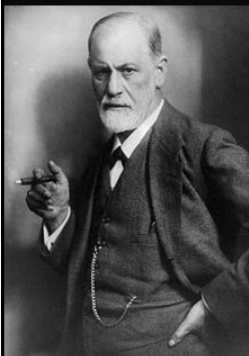
oder wachsen?

Resilienz

bei der Begleitung von
Sterbenden und Trauernden

Monika Müller M.A.
www.monikamueller.com

aushalten



Wenn du das Leben aushalten willst, richte dich
auf den Tod ein.

(Sigmund Freud)

gutezitate.com

widerstehen



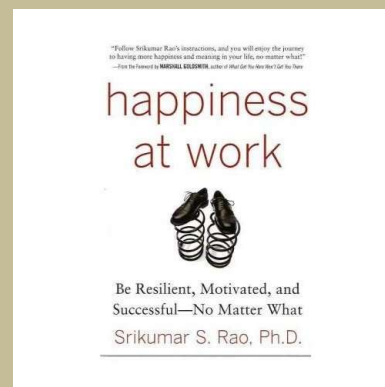
Damit Kampf sei, muss es einen Feind geben,
der widersteht, nicht einen, der gänzlich
zugrunde geht.

(Petrus Abaelardus)

gutezitate.com

Resilienz

Modewort und Zukunftstrend

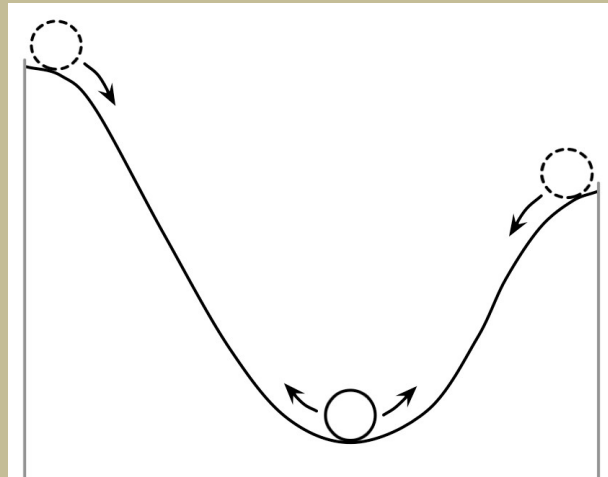


Resilienz

ursprünglich Begriff aus der Werkstoffkunde:

Material kehrt nach starken Belastungen in ursprünglichen Zustand zurück

resilire lat.:
zurückspringen,
abprallen



Grundzustand nach Störung

Was ist für Sie ein resilienter Patient?

- Innere Stärke
- Unverwundbar
- Robust
- Braucht mich nicht
- Widerstand
- unverwüstlich



Prominente: **O.J. Simpson - Ein Mann wie Teflon** - Nachrichten Panorama -

- Nach seiner Freilassung aus der Untersuchungshaft ist der ehemalige Football-Star O.J. Simpson nach Florida heimgekehrt ...mittlerweile hat er den Spitznamen "**Teflon**", weil alle Anklagen an ihm abperlen und keine Spur zurückbleibt.

Resilienz

Bilder:

Fließendes Wasser

Bietsame Weide

Windschutzscheibe nach
Steinschlag

Aufgehendes Saatgut

Resilienz

Settings

einzelne Personen

Familien

Berufliche Helfer

Kommunen

Bilder

Fließendes Wasser

Bietsame Weide

Windschutzscheibe nach Steinschlag

Aufgehendes Saatgut

Schmerzpatientin Friederike K.

- Erkrankte mit 6 Jahren an Kinderlähmung
- Begonnenes Medizinstudium
- Krankenhausaufnahme nach Busunglück, etliche Operationen
- Amputation des rechten Beines
- Vorübergehend Alkoholabusus und Suizidgedanken
- Machte mit Einschränkungen zahlreiche Reisen
- Mehrere Fehlgeburten
- Immer wieder Krankenhaus-Entlassung auf eigene Gefahr
- Gestorben mit 47 Jahren an Lungenentzündung nach Teilnahme an einer Demonstration

Aussagen der Patientin:

Es hängt mir zum Hals heraus, gebrochen zu sein.

Wir sollten aus unserem Leben etwas machen.

Über den Unfall:

Mein Mann ist auch ein Unfall, der größere, glaube ich.

Der Unfall hat meine Liebe zur Natur und ihren Farben geweckt. Er war sozusagen eine Wiedergeburt.

Was die Anzahl meiner OPs angeht, bin ich Weltrekordlerin.

Nach der Amputation:

Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe.

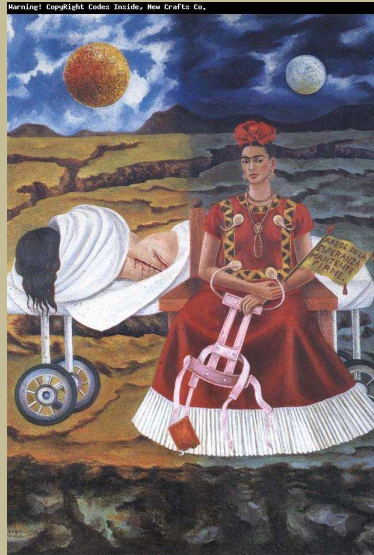
Ich bin wie eine Katze, habe mindestens 7 Leben.

Meine Arbeit ist Hoffnung und Vergnügen.

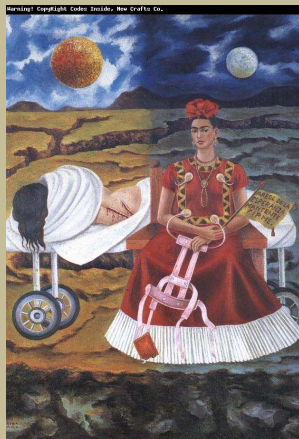
Ich empfinde Liebe zu den Menschen. Lass uns auf die Straße gehen und sie ansehen.

Der Tod ist unausweichlich. Aber ich hoffe, froh zu sterben.

„Baum der Hoffnung, bleibe stark“.



(1946)



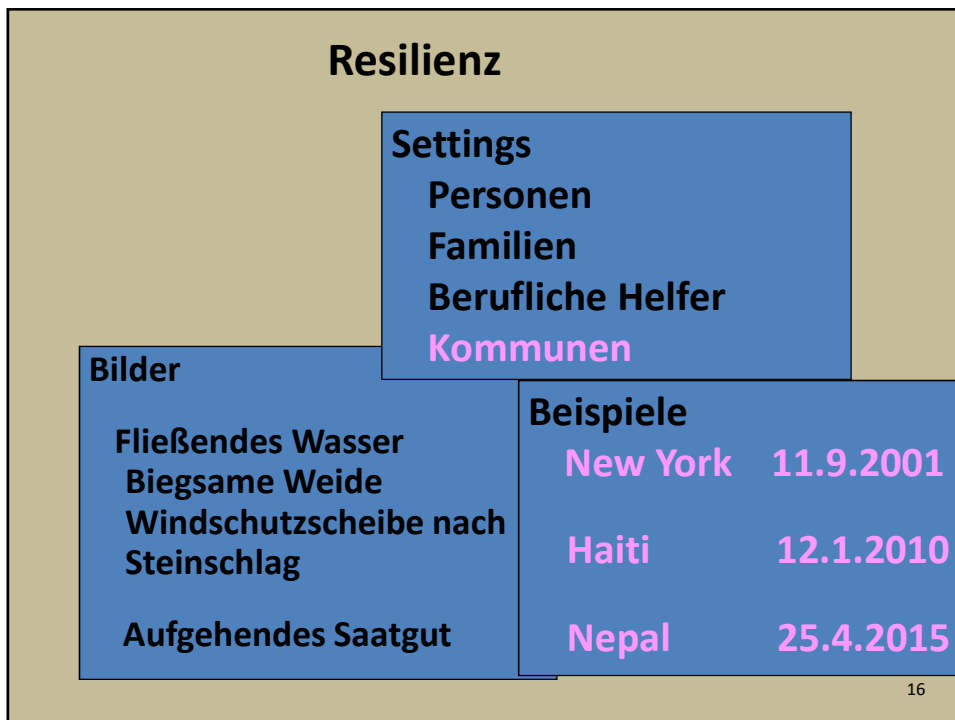
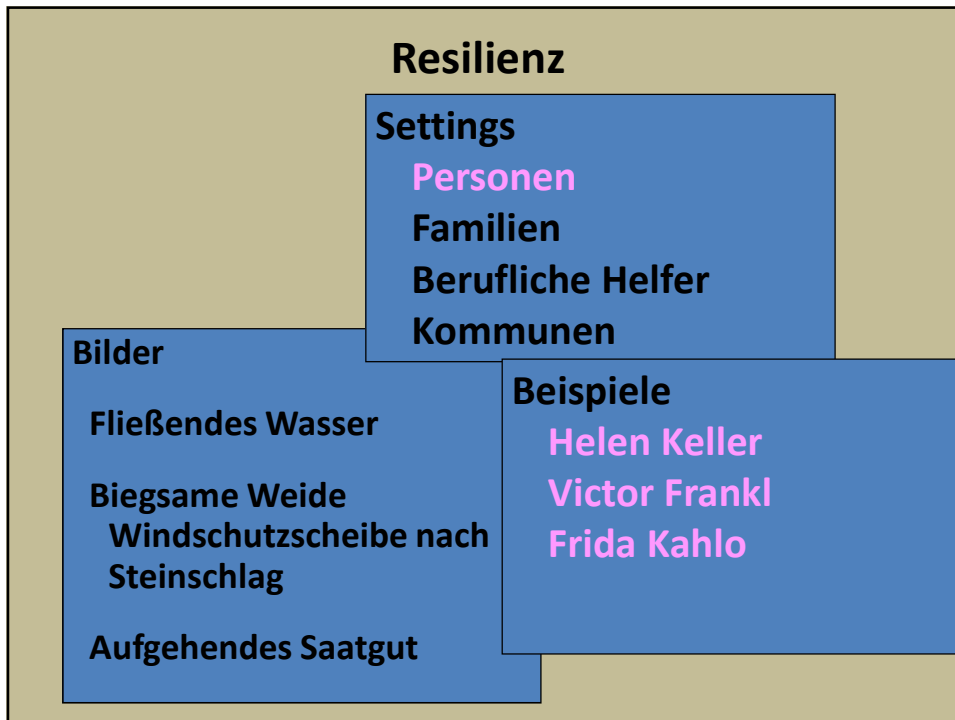
Faktoren:

Selbstwirksamkeitserwartung

Verlassen der Opferrolle

Akzeptanz

Übernehmen von Verantwortung



Faktoren:

Keep going

Krisenvertraut

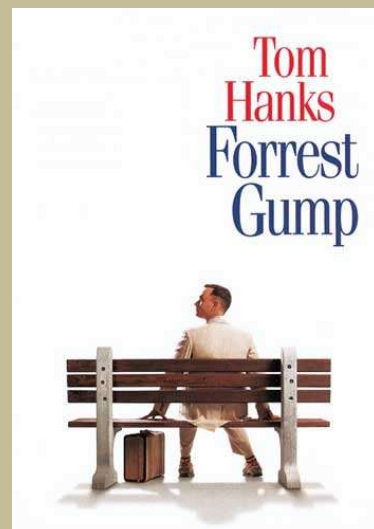
**Nicht auf Hilfe von außen
wartend**

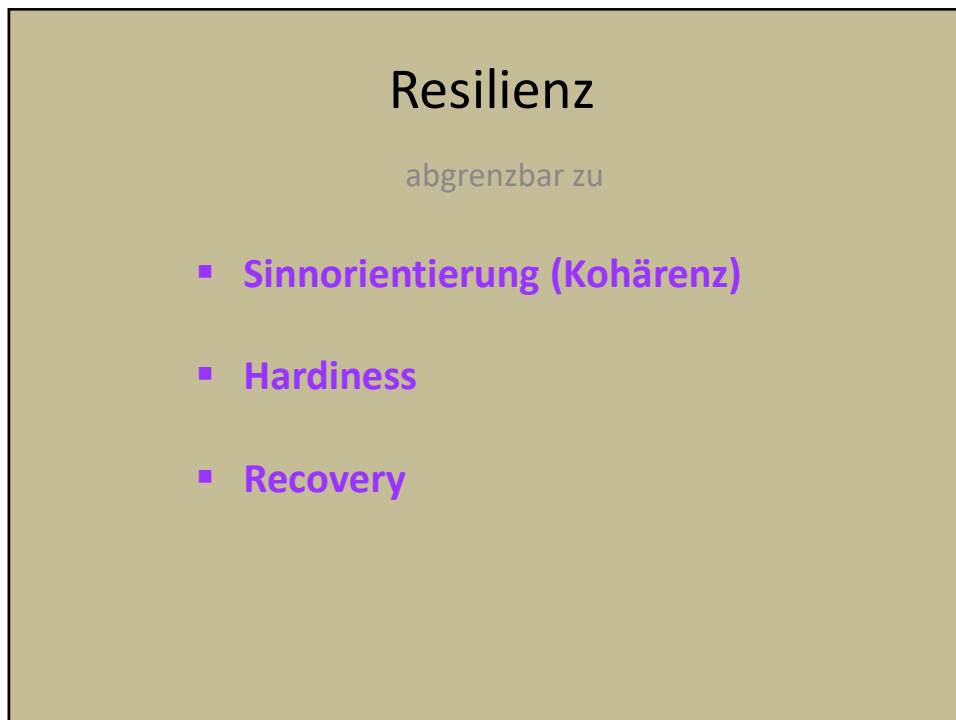
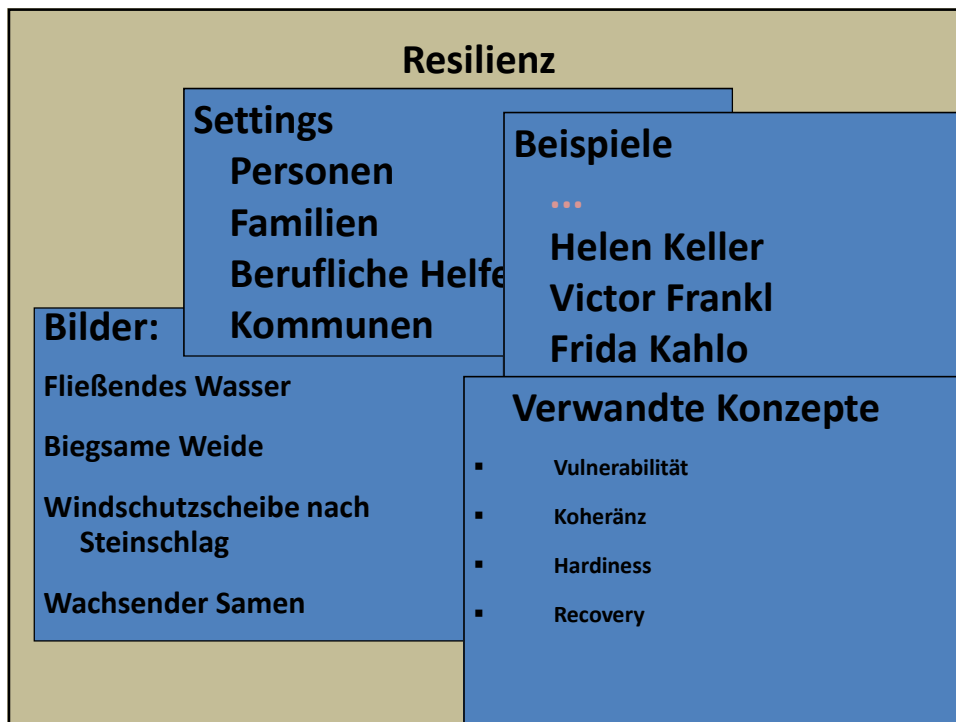
**Realistische Kleinziele
entwickeln**

Get back to (new) normal

Resilienz bei Personen oder Kommunen

bedeutet nicht
immer, dass sie
reflektiert
oder bewusst ist





vulnerabel versus resilient

„Verwundbarkeit“ oder „Verletzbarkeit“

Vulnerable Personen werden besonders leicht emotional verwundet und haben eine **Empfänglichkeit oder Anfälligkeit** für Störungen. Häufig habituelle Tendenz zur Dünnhäutigkeit

Sie neigen zur Selbstschädigung.

(Zubin und Spring 1977)

Vulnerabilität vs. Resilienz

Resilienz: Flexibilität

darunter wird die **Bereitschaft** und Fähigkeit verstanden, auf die Anforderungen wechselnder Situationen zu reagieren und auch anspannende, erschöpfende, enttäuschende oder sonst schwierige Lebenssituationen anzugehen

Erlernete Hilflosigkeit

- Es wird eine **Erwartung** entwickelt, dass das eigene **Verhalten** nur **geringe Auswirkungen** hat
- Diese **Erwartung** wird auf **andere Situationen** **ausgeweitet**
- Seligman (1967) bezeichnet diese **grundsätzliche Erwartung** als **gelernte Hilflosigkeit**

Kohärenz

Hier geht es um:

Handhabbarkeit,
Verstehbarkeit und
Sinnhaftigkeit

einer Situation/Aufgabe,
Sie stellt einen Schutz gegen Stress dar.

Aaron Antonovsky (1923–1994)

Hardiness/Toughness

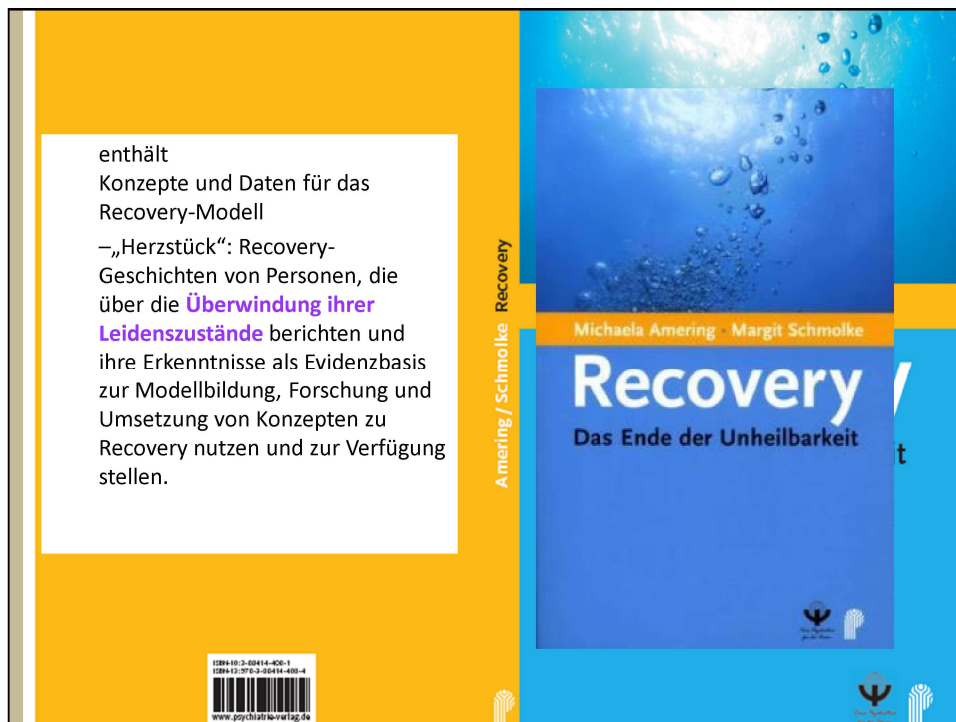
Persönlichkeitsfaktor mit 3 Dimensionen

- **Commitment: (Selbst)Verpflichtung nicht aufzugeben und sich Behandlung zu unterwerfen**
- **Control: Glauben, Ereignisse beeinflussen zu können**
- **Challenge: Herausforderung statt Bedrohung – positives Denken – „Krankheit als Chance“**

Kobasa 1979

Recovery

- Besserung
- Erholung
- Genesung
- Gesundung
- Bergung
- Rettung
- Rückgewinnung
- Wiedergewinnung
- Wiederfinden



H. F. 12 Jahre

- auffällig, mit seltsamen Namen
- Vater: Alkoholiker und gewalttätig
- Mutter: unbekannt verzogen
- verwahrlost
- obdachlos
- nach Aussage der Sozialarbeiterin hochgradig gefährdet

Und doch auch :

- Humor
- Freude an Leben und der Natur
- selbstgenügsam
- schöpferisch
- in Übereinstimmung mit sich und der Welt
- durch Tagträume ermutigt
- entzieht sich allen Einflüssen, auch den gut gemeinten, aber nicht guten
- autonom
- HOHE SELBSTACHTUNG

„Mut ist der Widerstand gegen die Angst,
Sieg über die Angst,
aber nicht Abwesenheit von Angst.“

„Der Pfirsich war einst eine
Bittermandel.“

„Bist du wütend, zähle von 1 – 4,
bist du sehr wütend, fluche!“

„Donner ist gut und eindrucksvoll,
aber die Arbeit leistet der Blitz.“

„Trenne dich nicht von deinen Träumen.

Sind sie verschwunden, wirst du weiter
existieren,

aber nicht mehr leben...“

„Um das Glück voll
zu erfahren,
brauchst du
wen zum Teilen.“

„Und während wir uns fragten, woher
die Sterne kommen und warum sie da
sind,
funkelten diese sinn- und wortlos um
die Wette.“

Warum **Huckleberry Finn** nicht süchtig wurde (Eckart Schiffer)

- in sich selbst zuhause
- seiner selbst sicher
- Geist der Neugierde, nicht Geist des Gehorsams
- inneres Erleben ist der Anlass, auf äußere Welt zuzugehen
- eigen-sinnig
- auf-sässig

Seit die Menschheit .. existiert, sind Männer und Frauen mit Widrigkeiten konfrontiert, die ihr Leben positiv oder negativ geprägt haben. Was mich an der bis heute fortdauernden Geschichte der menschlichen Lebensgestaltung persönlich ... fasziniert, ist **der Prozess, in dem Menschen unter dem Zwang der Geschichte, ihrer sozialen Gegebenheiten und ihrer biologischen und genetischen Ausstattung ihr Leben aufbauen.** Und genau durch diesen Prozess verändern sie die Geschichte, befreien sie sich von Zwängen und eröffnen für sich selbst und für zukünftige Generationen neue Chancen“.

Werner, Emmy.E.

Eigenschaften, die psychische Gesundheit unter Bedingungen erhalten, unter denen man sonst zerbrochen wäre (Emmy Werner 1971
The children of Kauai)

Resiliente Kinder:

- Auf andere bezogen
- Reagieren positiv auf Aufmerksamkeit
- Sprechen mehr über Gefühle
- Nicht zäh oder „hart im Nehmen“
- Ersuchen eher Hilfe und geben Schwächen zu
- Realistische Selbst- und Zukunftseinschätzung
- Erleben sich weniger als Opfer, sondern als „Überlebende“

Resilienz beschreibt ein

- **inneres Orientierungssystem,**
- **eine Kapazität**
- **und ein Repertoire an Strategien,**

flexibel und konstruktiv auf Brüche oder bedrohliche Widerfahrnisse zu reagieren.

Definition von Resilienz

Resilienz bezeichnet die psychische Beugungsfähigkeit gegenüber Entwicklungsrisiken, d.h. die Fähigkeit, mit belastenden Lebenssituationen umzugehen. Resilienz meint damit den „Prozess, die *Fähigkeit* oder das *Ergebnis* erfolgreicher Adaptation angesichts herausfordernder oder bedrohender Umstände im Sinne eines gewissen Wohlbefindens und/oder effektiver Austauschbeziehungen mit der Umwelt“ (Masten, Best & Garmezy, 1990).

Merkmale von Resilienz

- Akzeptanz seiner selbst und der Tatsache, dass Leid und Krisen in der Welt sind ohne Ursachenforschung
- Suche nach Umgang und Sorge für sich selbst
- Besprechung diese Suche mit anderen, aber Nicht-Erwartung der Lösung von dort (geteilte Verantwortung)
- Sich nicht als Opfer fühlen und sich nicht die Schuld geben
- Flexibilität und Ausdauer
- Pragmatismus – nichts beschönigen
- Fähigkeit zur Beschränkung
- Das Gute in der Geborgenheit und den Sinnen sehen

Die sieben Säulen der Resilienz



Aus Resilienz **kann** Wachstum entstehen

- *Das Große entsteht im Trotzdem.*
Th. Mann
- *Mitten im Winter bemerkte ich, dass ein unbesiegbarer Sommer in mir lebt.*
A. Camus

**Heute Abend ist wieder die ganze Hölle frischer
Trauer los;
die rasenden Worte, der bittere Groll,**

**das Flattern im Magen,
der Albtraum vom Nichts,
das Suhlen in Tränen.**

C. S. Lewis

Resilienz

wird als Kompetenz in der Interaktion
mit anderen und in der soz. Umwelt
lebenslang ausgebildet und zeigt sich in
unterschiedlichen Kontexten
unterschiedlich

Von Resilienz beseelte Ideen der Helfer denken

- Patient hat etwas, das das Problem „neutralisiert“
- Patient tut etwas, um Problem zu verringern
- Klient verändert Problem oder Sicht auf Problem
- Oder Helfer tut stellvertretend etwas gegen Problem

Helfen heißt nicht,
jemanden an einer
Erfahrung hindern...

... sondern jemandem in und nach einer Erfahrung beistehen

Was können Helfer für ihre Resilienz tun?

- Nicht-Veränderung bei Patient wert schätzen
- Zur eigenen Ratlosigkeit stehen (gerade sie entbietet manchmal Kraft beim Patienten)
- Nach früheren Krisen fragen
- Sprechen lassen (statt selber sprechen)

- Am Leid anderer nicht zerbrechen
- Im beruflichen Handeln noch fühlen
- Merken, wenn man als Helfer an seine Grenze kommt
- In Krisen selbst um Hilfe bitten und Hilfe annehmen können
- Sich nicht für alles verantwortlich fühlen
- *Patienten nicht zur Resilienz verhelfen wollen*
(hinzugefügt von Referentin)

Mäulen, 2002

- Helfen – Grundannahme:
Das Leben ist schwach
- Reparieren - Grundannahme:
Das Leben ist beschädigt
- Dienen - Grundannahme:
Das Leben ist in sich ganz und richtig

Rahel Naomi Remen

Metaphern hören und IN ihnen kommunizieren (Levold)

Metaphern übertragen Strukturen aus konkreten Erfahrungsbereichen auf andere, eher abstrakte Erfahrungsbereiche und sind damit schon ein Resilienzfaktor

- Behältermetapher
- Kampfmetapher
- Wegemetapher

Ich war immer das Stehaufmännchen

Wie Phönix aus der Asche

Für meine Kollegen war ich der Fels in der Brandung

Glauben Sie an ein Immunsystem der Seele?

Was uns nicht umbringt, macht uns stärker –

Er war nicht gebrochen...

Sie hatte Nerven wie Drahtseile und glaubt an ihr Überleben, auch wenn alles gegen sie spricht...

Gewichtsmetaphorik nach LeVold

- Belastend, schwer wiegend, Bürde, niedergedrückt,
- Heilungsmetaphern zielen darauf, sich zu stärken oder zu entlasten, Kräfte mobilisieren, unangreifbar zu machen

Unter-Stützung

Philip Simmons (Illinois University):

Learning to Fall. The Blessings of an Imperfect Life

Indisches

Spruchwort

**Ob zwei Elefanten sich streiten oder lieben –
das Resultat für den Rasen darunter ist das
gleiche.**

Biegen statt brechen

*Du, lass dich nicht verhärten
in dieser harten Zeit.
Die allzu hart sind, brechen,
die allzu spitz sind, stechen,
und brechen ab sogleich.*

aus dem Gedicht: Ermutigung
von Wolf Biermann

Geh nicht so willig in den Schoß der Nacht...

(Dylan Thomas)

• Alter soll flammen, wenn der Tag vergeht;
stets ringen um das Licht, mit aller Macht.

Gelehrte raunen trotz der letzten Pacht,
die all ihr Werk wie Staub im Wind verweht,
Geh nicht so willig in den Schoß der Nacht.

Soviel an Edlem hätt ich noch vollbracht;
denkt mancher, wird, bevors ans Ende geht,
stets ringen um das Licht, mit aller Macht.

Der Wilde, der die Sonne einst verlacht,
lernt viel zu spät, - da nichts sich rückwärts dreht –
geh nicht zu willig in den Schoß der Nacht.

Der Greis, der nah dem Tod erkennt, dass Pracht
dem Meteor gleich nichts von Zeit versteht,
ringt stets noch um das Licht, mit aller Macht.

Du, Vater, dem der Tod am Lager wacht,
fluch, segne den mit Tränen, der hier fleht:
Geh nicht so willig in den Schoß der Nacht,
ring stets noch um das Licht, mit aller Macht.

*Die Siege laden ihn nicht
ein.*

*Sein Wachstum ist:
der Tiefbesiegte
von immer
Größerem zu sein.*

*Der Schauende
Von Rainer Maria Rilke*

Was ist Wachstum?

Gekämpft zu haben und dann
vor etwas - oder jemand ? -
Größerem die Waffen strecken,
das nenne ich wachsen.

- Ich danke Ihnen für die Mühe,
die Sie mir gemacht haben!

Sie hat möglicherweise zu meiner Resilienz
beigetragen.