RESILIENZ

Dr. med. Marc Risch

Ein Essay zu Vulnerabilität, Stress, Anpassungsfähigkeit und posttraumatischem Wachstum.



Quellen:
* Principles of Biology - Charles Darwin [1864]
** Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering - Richard G. Tedeschi & Lawrence G. Calhoun [1995]
*** Eigene Darstellung in Anlehnung an: Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering - Richard G. Tedeschi & Lawrence G. Calhoun [1995]

Mein Eindruck ist, dass der Resilienz-Begriff in jüngster Zeit von verschiedenen Seiten „strapaziert" wird. Menschen, Teams, die Natur, Lebens- und Grenzräume, das Klima und ganze Volkswirtschaften sollen - bitteschön - resilient sein. Auch die Politik macht sich diesen Terminus zu eigen und spricht davon die Gesellschaft – also dich und mich – resilienter machen bzw. haben zu wollen.

Was steckt dahinter?

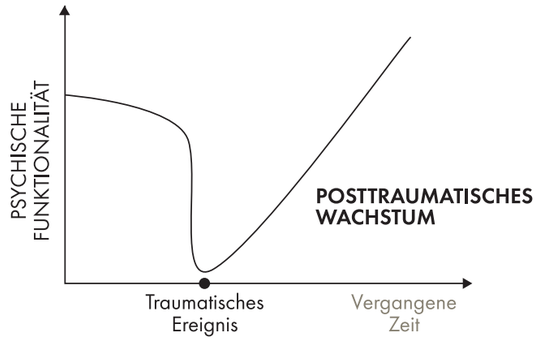
Resilienz (lat. resiliere: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften) meint eine Art körperliche, geistige und emotionale Widerstandsfähigkeit von Menschen, sich plötzlichen oder anhaltenden Herausforderungen zu stellen, diese zu überwinden und sich vom damit verbundenen Stress erholen zu können (*Regeneration*). Ohne eine dauerhafte Beeinträchtigung zu erleiden.

Als Gegenentwurf der Resilienz führt die Psychologie den Begriff *Vulnerabilität (dt.: Verletzlichkeit/Verwundbarkeit)* ein.

Resilienz, Stressreaktion, Regenerationsfähigkeit und Vulnerabilität sind als Determinanten einer individuellen durch v.a. Lebens-Erfahrungslernen geprägten Fähigkeit und in Summe einer interindividuellen *Widerstandsfähigkeit* zu verstehen.

Dabei ist Resilienz gemäß wissenschaftlichen Erkenntnissen keine statische Eigenschaft, sondern vielmehr als ein dynamischer Anpassungs-Prozess zu verstehen, der durch verschiedene Aspekte wie Selbstwertgefühl, Lebenseinstellung und soziale Umfeldfaktoren, uvm. beeinflussbar ist. An dieser Stelle soll auf den von Herbert Spencers geprägten und von Charles Darwins 1864 in *Principles of Biology* nachlesbaren Ausspruch *„Survival of the Fittest"** Bezug genommen werden. *„Survival of the Fittest"* wird gerade auch mit martialischer Färbung als Überlegenheit des Stärkeren und Kraftvolleren fehlgedeutet. Gemeint ist indes vielmehr – passend zur Resilienzdiskussion – die Überlegenheit durch dynamische Anpassungsfähigkeit.

Was passiert aber, wenn trotz Widerstands- und Anpassungsfähigkeit die Bedrohung, das Trauma, der Stress dermaßen hoch ist, dass wir emotionalen und/oder körperlichen Schaden nehmen?



Im Unterschied zur unbelebten Natur sind wir als körperliche und geistige „Wesen" fähig trotz bzw. nach Traumatisierungen zu wachsen. Das auf Tedeschi & Calhoun bezugnehmende Konzept des posttraumatischen Wachstums ist in deren 1995 veröffentlichten, wegweisenden Arbeit unter dem Titel *„Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering"*** nachzulesen.

Die Fähigkeit von körperlichen und beseelten Wesen gerade auch im Gefolge von schwerer individueller Traumatisierung posttraumatisches Wachstum zu erleben, soll Mut machen. Passende therapeutische Begleitung kann durch Introspektionsarbeit, Perspektivenveränderung und Hilfen zu radikaler Akzeptanz eine Basis dafür schaffen, dass Betroffene – und das kann jede und jeder von uns sein – nach Trauma ein höheres psychisches Funktionsniveau erreichen können.

Dabei ist es wichtig, dass wir nicht versuchen uns an den eigenen Haaren aus dem sprichwörtlichen Dreck zu ziehen. Kluge Resilienz-Entwicklung bedeutet, im richtigen Moment Dritthilfe zur Trauma-Überwindung und Regenerationsförderung zu aktivieren und annehmen zu können.



Dr. med. Marc Risch
FAMH-Psychiatrie & Psychotherapie, Sportpsychiater - praktischer Arzt

Co-Founder Clinicum Alpinum AG & Stiftung TIEFSINN

Experte für soziale Nachhaltigkeit, Krankheits- und Gesundheitskonzepte, Prävention, Resilienz, Bio- und Neurodiversität

CLINICUM ALPINUM
Gaflei – Liechtenstein

Gafleistrasse 70, 9497 Gaflei, Liechtenstein • www.clinicum-alpinum.com • office@clinicum-alpinum.li

werbung | Foto Dr. med. Marc Risch: Sven Beham | Foto links: REOSÔ