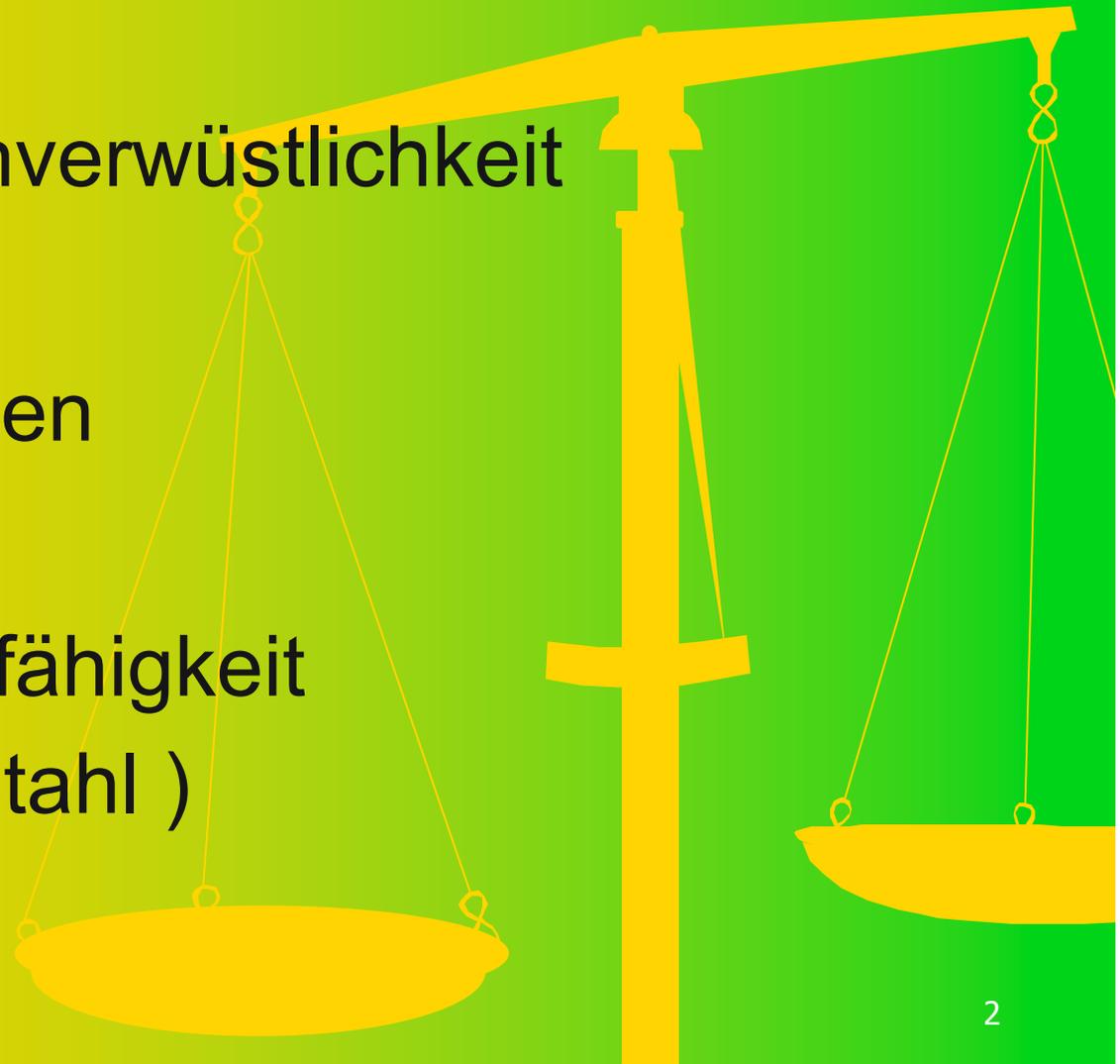


**"Starke Abwehrkräfte
in stürmischen Zeiten - Resilienz
aus
beziehungs- und
tiefenpsychologischer Sicht."**

Matthias Sell Workshop
in Bad Malente Curtius Klinik
14.Feb 2009

Resilienz

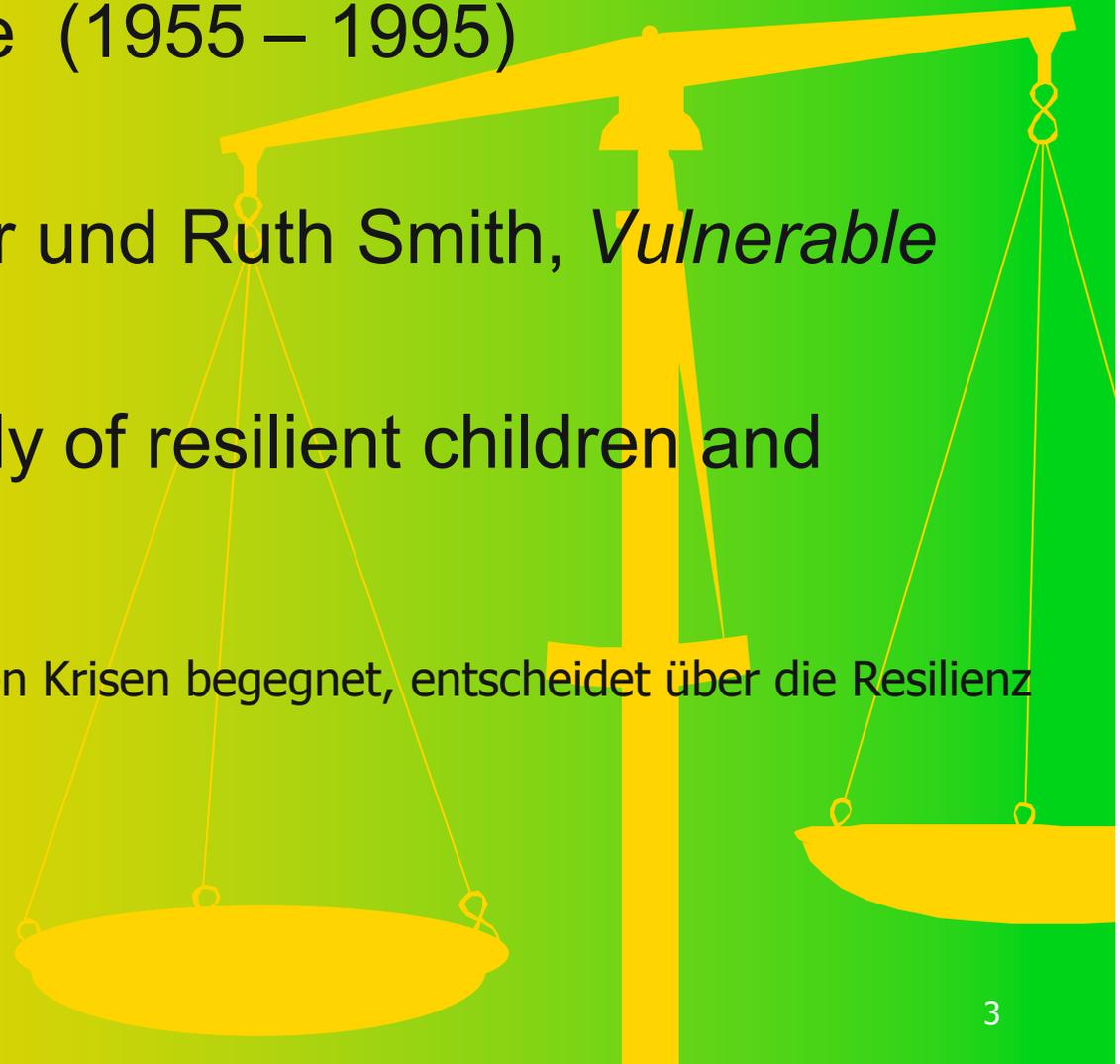
- **Resilienz**
= Elastizität, Unverwüstlichkeit
- **Resilienz**
= Herausspringen
- **Resilienz**
= Widerstandsfähigkeit
(z.B. beim Stahl)



Resilienz

- Längsschnittstudie (1955 – 1995)
KAUAI auf Hawaii
von Emmy Werner und Ruth Smith, *Vulnerable but invincible:*
A longitudinal study of resilient children and youth, New York

Art und Weise, wie man den Krisen begegnet, entscheidet über die Resilienz



Resilienz

- Resilienz wird definiert als „die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen.“

Kongress Zürich 2005

Rosemarie Welter-Enderlin, Bruno Hildenbrand (Hrsg.)
Resilienz- Gedeihen trotz widriger Umstände, 2008, Heidelberg

Resilienz

- Resilienz definiert als ein Konzept von Grundhaltungen und Fähigkeiten

Grundhaltungen

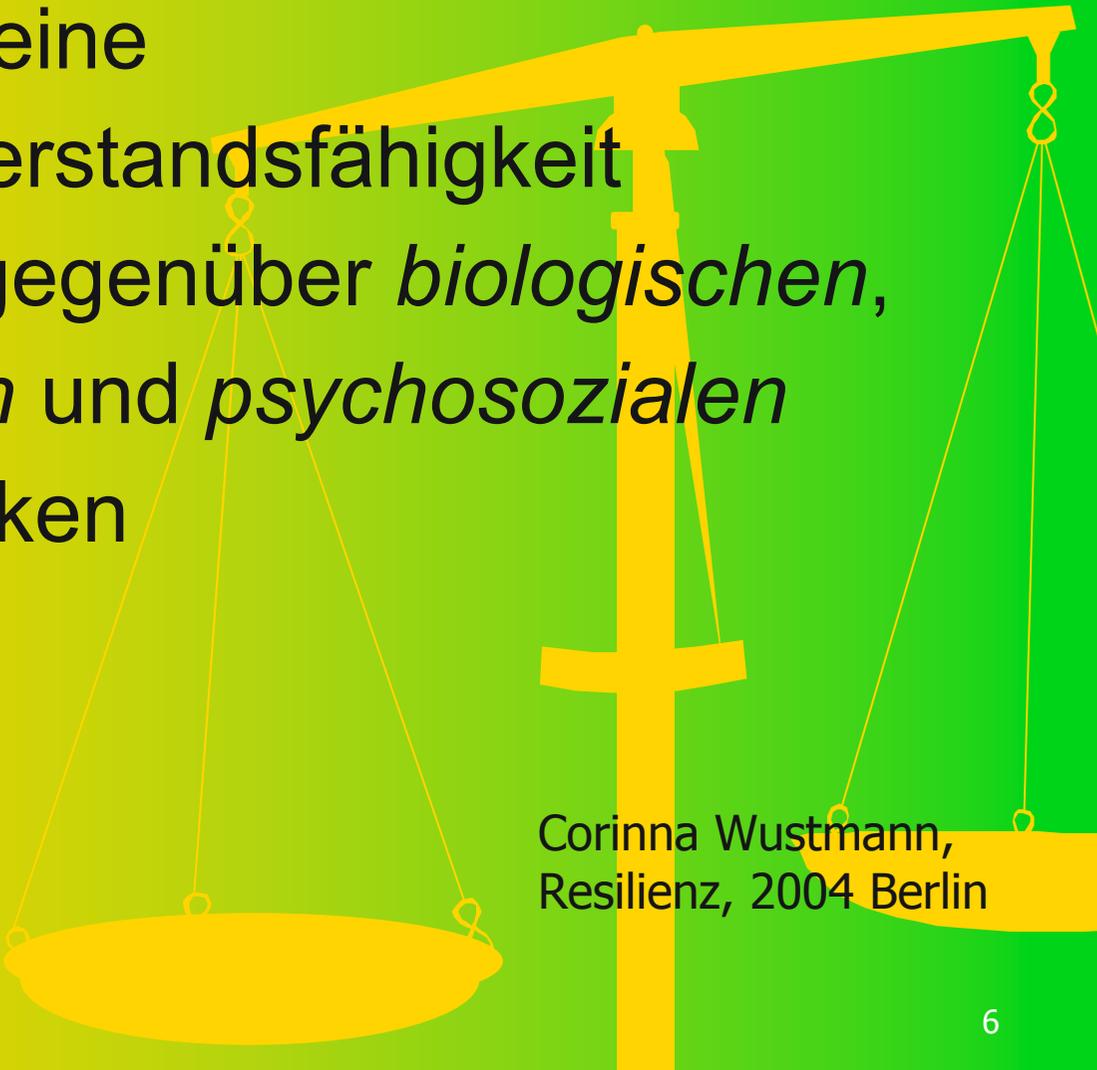
1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung

Fähigkeiten

1. Sich selbst regulieren
2. Verantwortung übernehmen
3. Beziehungen gestalten
4. Zukunft gestalten

Resilienz

- Resilienz meint eine psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen gegenüber *biologischen*, *psychologischen* und *psychosozialen* Entwicklungsrisiken

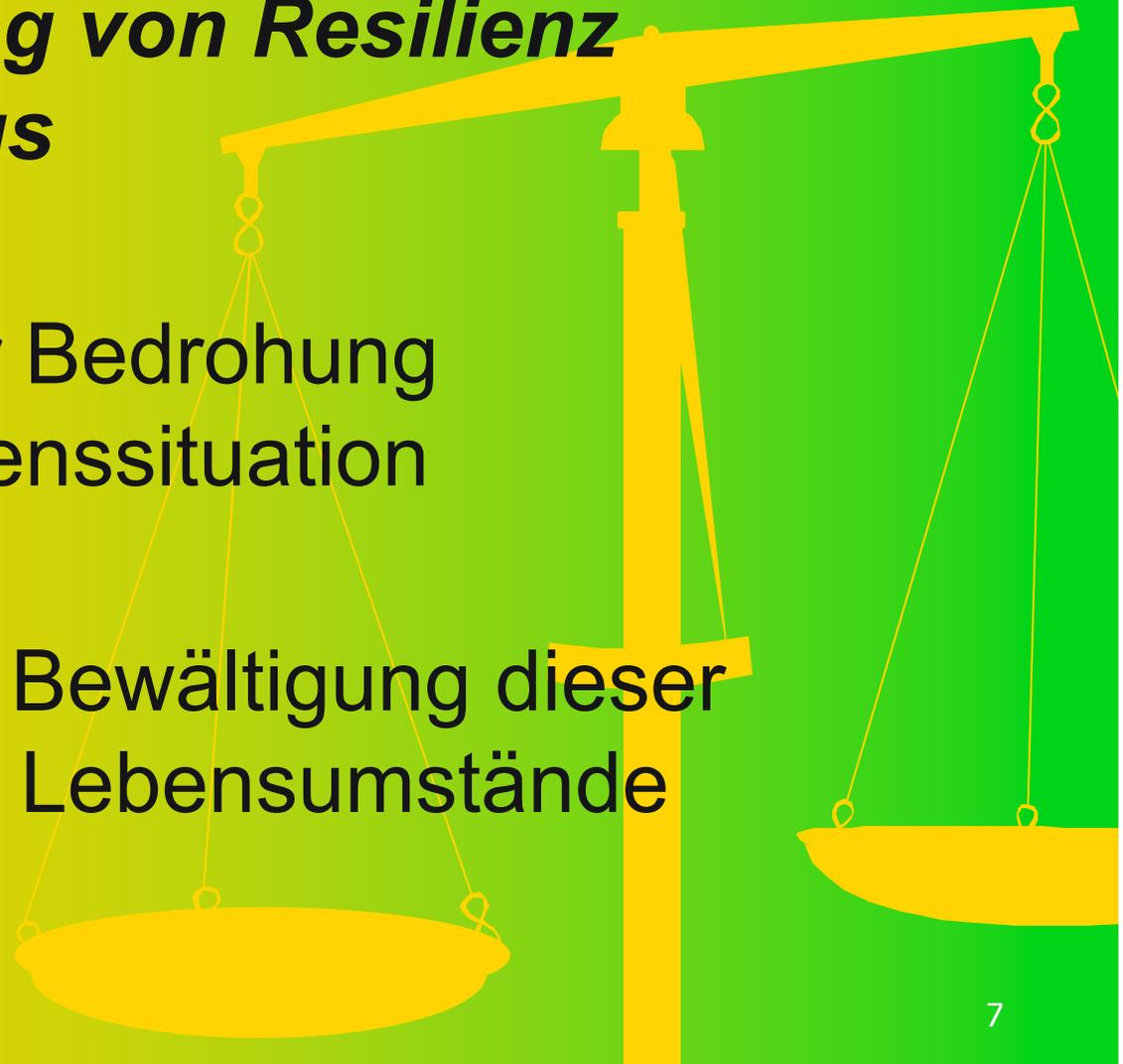


Corinna Wustmann,
Resilienz, 2004 Berlin

Resilienz

- ***Die Bedeutung von Resilienz ergibt sich aus***

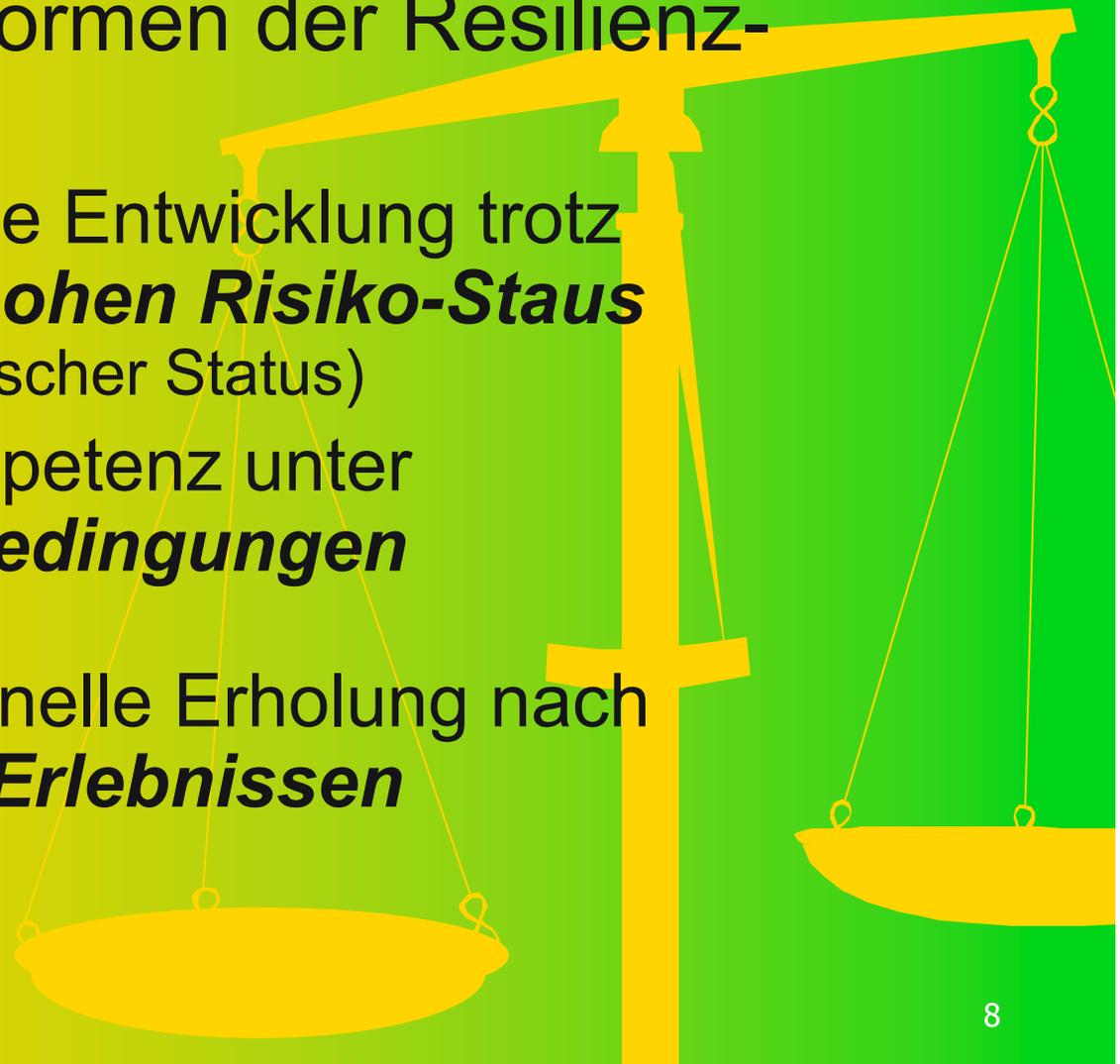
1. **Signifikanter Bedrohung in einer Lebenssituation**
2. **Erfolgreiche Bewältigung dieser belastenden Lebensumstände**



Resilienz

■ Erscheinungsformen der Resilienz-Forschung

1. Positive, gesunde Entwicklung trotz andauerndem, **hohen Risiko-Staus** (z.B. sozioökonomischer Status)
2. Beständige Kompetenz unter **akuten Stressbedingungen** (z.B. Scheidung)
3. Positive und schnelle Erholung nach **traumatischen Erlebnissen** (z.B. Missbrauch)



Resilienz - Entwicklungsaufgaben



Frühe Kindheit	Bindung an Bezugspersonen Sprachentwicklung Selbstkontrolle/ Selbststeuerung Entwicklung von Autonomie
Mittlere Kindheit	Geschlechtsrollenidentifikation Entwicklung der Impulskontrolle Beziehung zu Gleichaltrigen (Soziale Kompetenz) Anpassung an Lernanforderungen (Schule)
Jugendalter	Identitätsentwicklung Gemeinschaft mit Gleichaltrigen/ Aufbau enger Freundschaften Internalisieren moralischen Bewusstseins Leistungsfähigkeit
Erwachsenenalter	Aufbau einer Partnerbeziehung Berufliche und professionelle Entwicklung Kindererziehung Soziale Gestaltungs-Teilhabe

Rahmenmodell von Resilienz

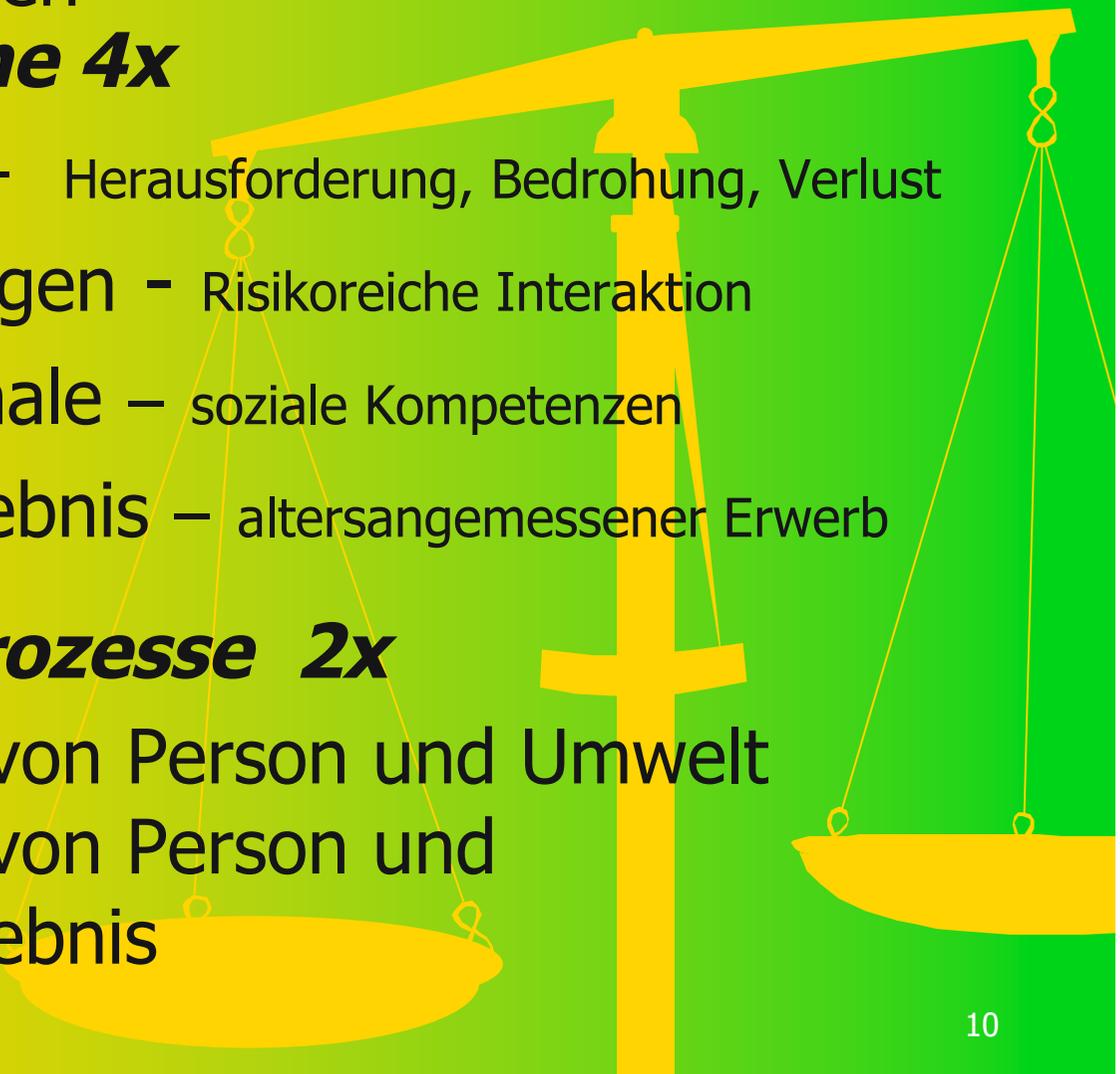
- Sechs Dimensionen

Einflussbereiche 4x

1. Akuter Stressor – Herausforderung, Bedrohung, Verlust
2. Umweltbedingungen – Risikoreiche Interaktion
3. Personale Merkmale – soziale Kompetenzen
4. Entwicklungsergebnis – altersangemessener Erwerb

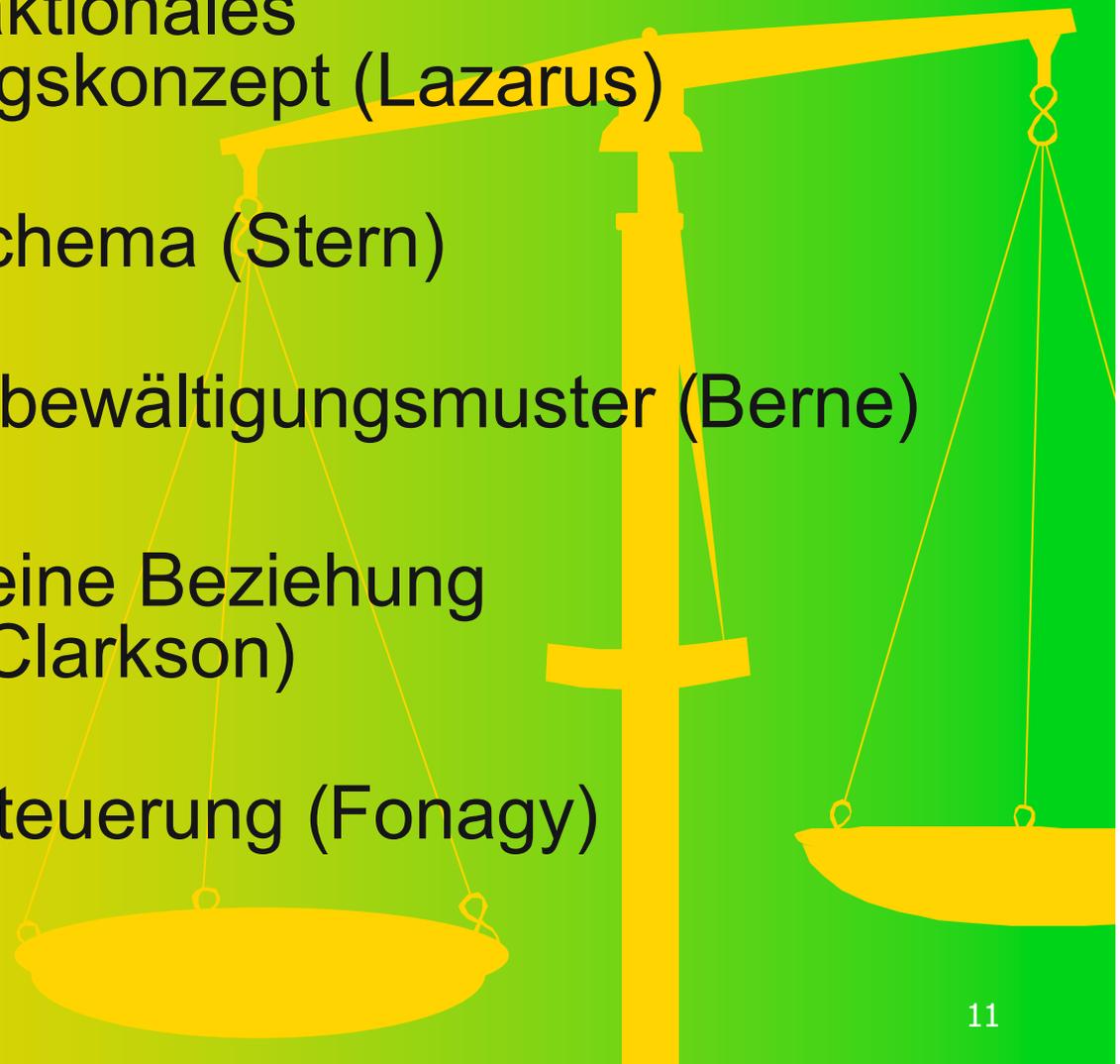
Transaktionsprozesse 2x

1. Zusammenspiel von Person und Umwelt
2. Zusammenspiel von Person und Entwicklungsergebnis

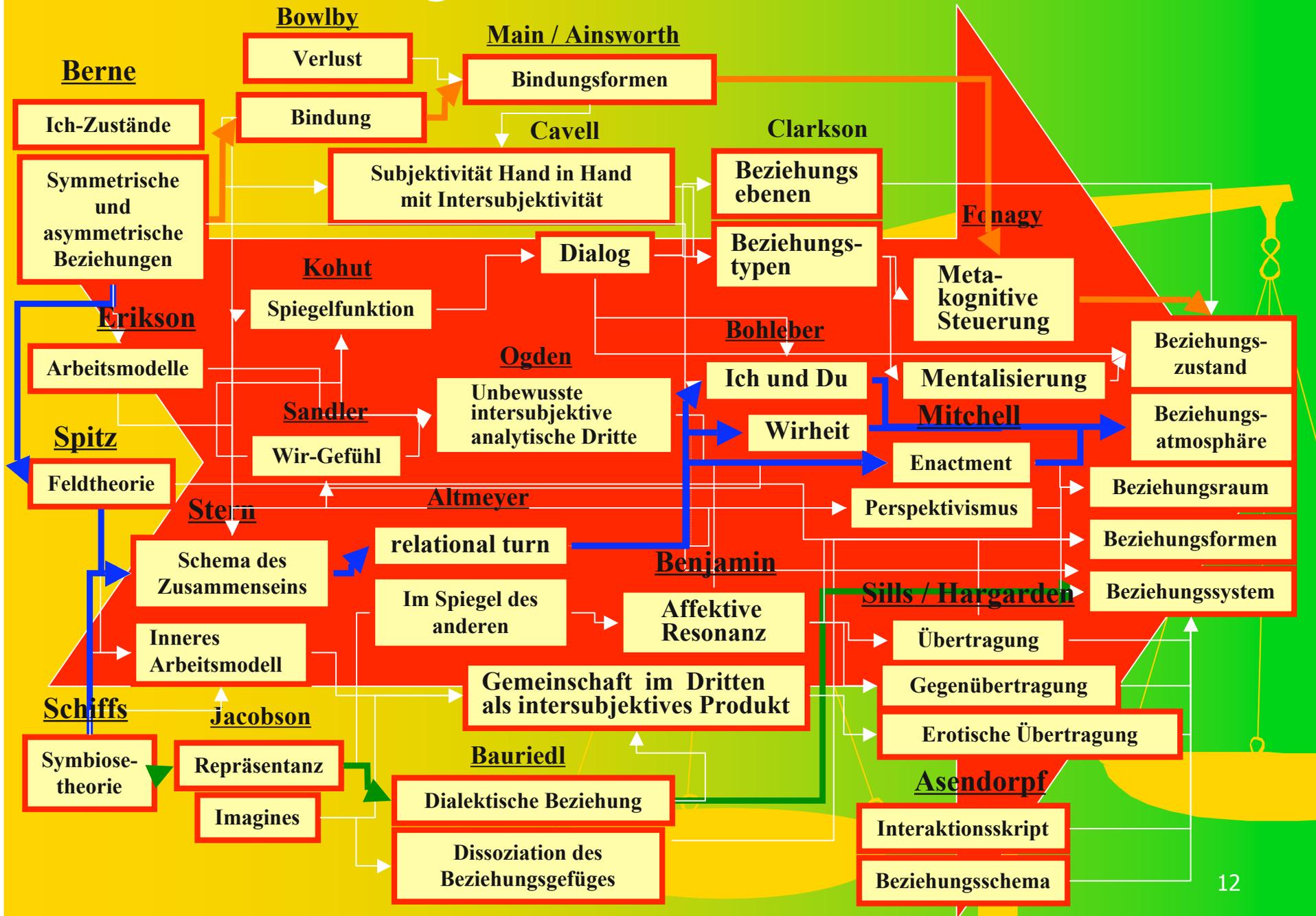


Bedeutsamkeit von Beziehungen für Resilienz

- 1) Coping als transaktionales Stressbewältigungskonzept (Lazarus)
- 2) Gemeinsames Schema (Stern)
- 3) Skript als Lebensbewältigungsmuster (Berne)
- 4) Sieben Ebenen, eine Beziehung zu organisieren (Clarkson)
- 5) Meta-Kognitive Steuerung (Fonagy)

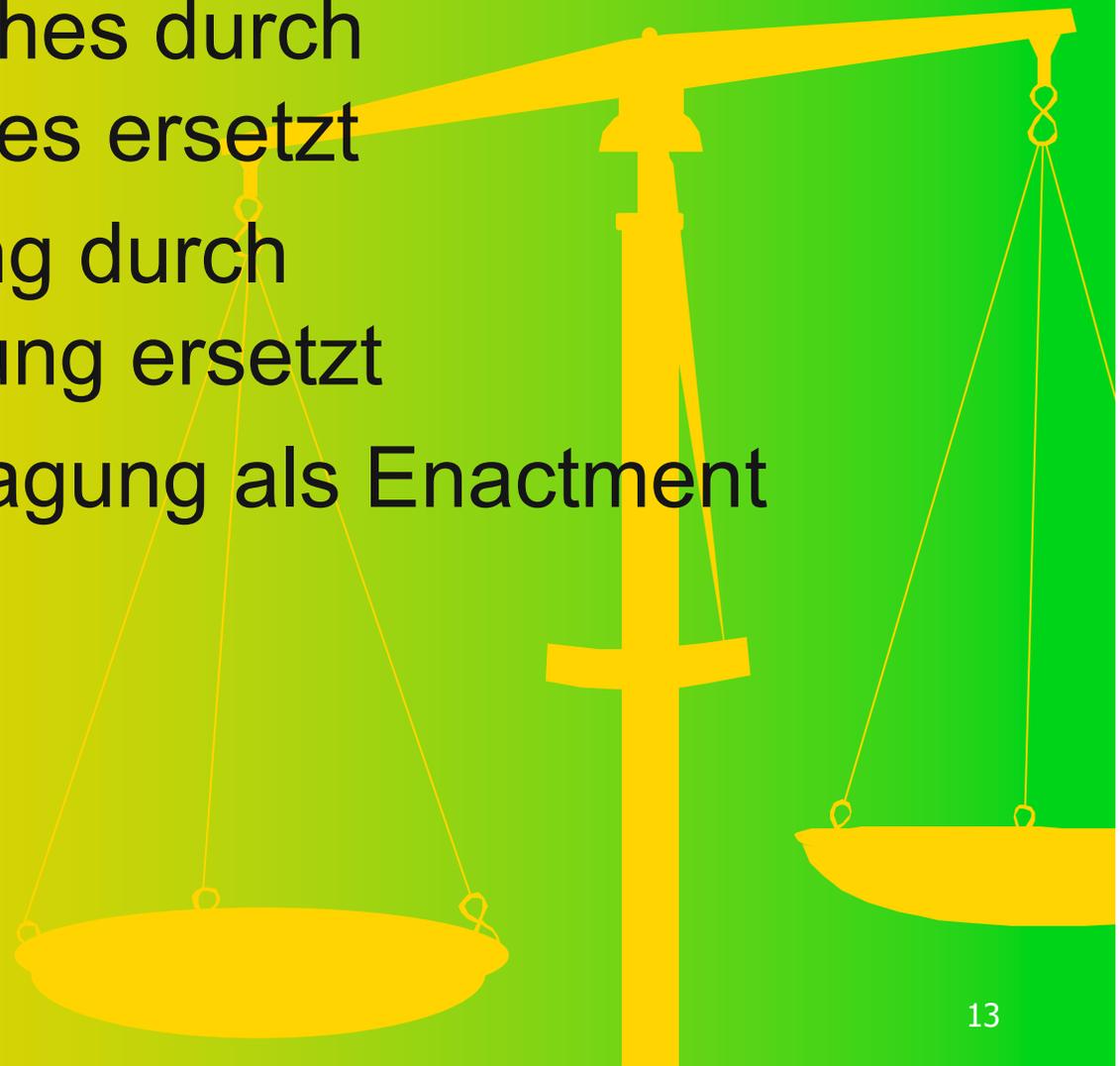


Beziehungssichtweisen Landkarte



Mitchell

- 1) Intrapsychisches durch Intersubjektives ersetzt
- 2) Inhaltsdeutung durch Prozessdeutung ersetzt
- 3) Gegenübertragung als Enactment



Mitchell

- (1) Die Vorstellung einer objektiven Wahrheit durch das **Konzept der Subjektivität**
- (2) Das Intrapsychische durch das **Intersubjektive**
- (3) Die Phantasie durch das **Pragmatische**
- (4) Inhaltsdeutung durch **Prozessdeutung**
- (5) Die Begriffe Wahrheit und Verzerrung durch **Perspektivismus**
- (6) Die Konzeptionen von einer inneren Gleichheit des Menschen durch eine äußere (und damit indirekt innere) **Einzigartigkeit**
- (7) Das Vorherrschen starker Theorie durch angestrebte Tugend, sich selbst von theoretischen **Vorurteilen** zu befreien und
- (8) Gegenübertragung-als-Gefühl durch Gegenübertragung-als-**Enactment**

Berne

- **Ich-Zustands-Psychologie**
 - Der Mensch wird betrachtet im Hinblick auf seine Fähigkeiten von Bewußtheit, Spontanität und Intimität und unter der Voraussetzung der Nutzung seiner Fähigkeiten. Er drückt seine Fähigkeiten in der Nutzung der Ich-Zustände aus.

Stern

- **Schema eines Zusammenseins**

- a) Ereignisrepräsentationen oder Skripts b) semantische Repräsentationen c) begriffliche Schemata d) Wahrnehmungsschemata e) sensomotorische Repräsentationen f) Gefühlsformen g) Proto-narrative Hüllen

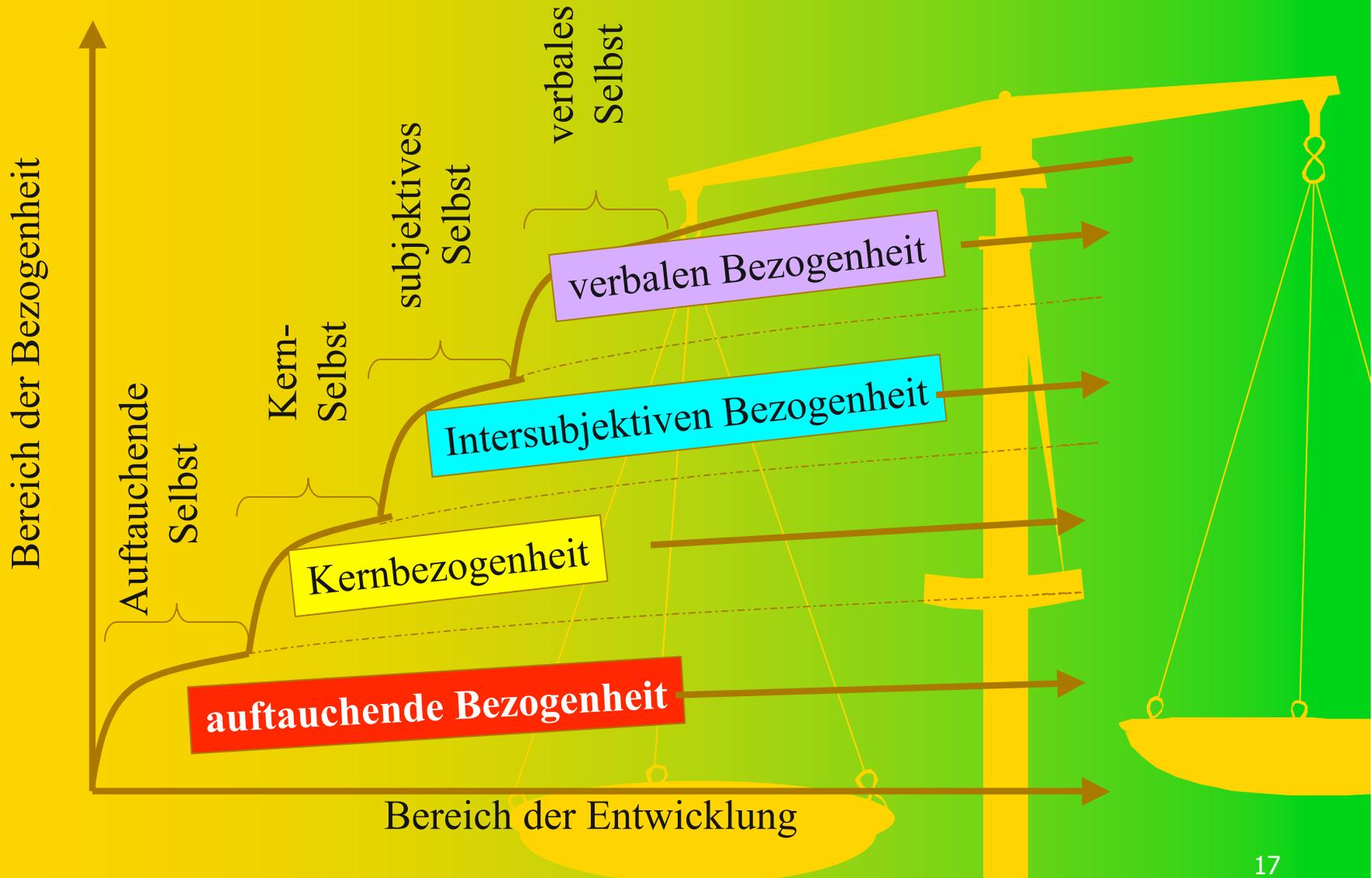
- **Selbst**

- (1) Auftauchendes Selbst (2) Kern-Selbst (3) Subjektives Selbst (4) Verbales Selbst

- **Motiv**

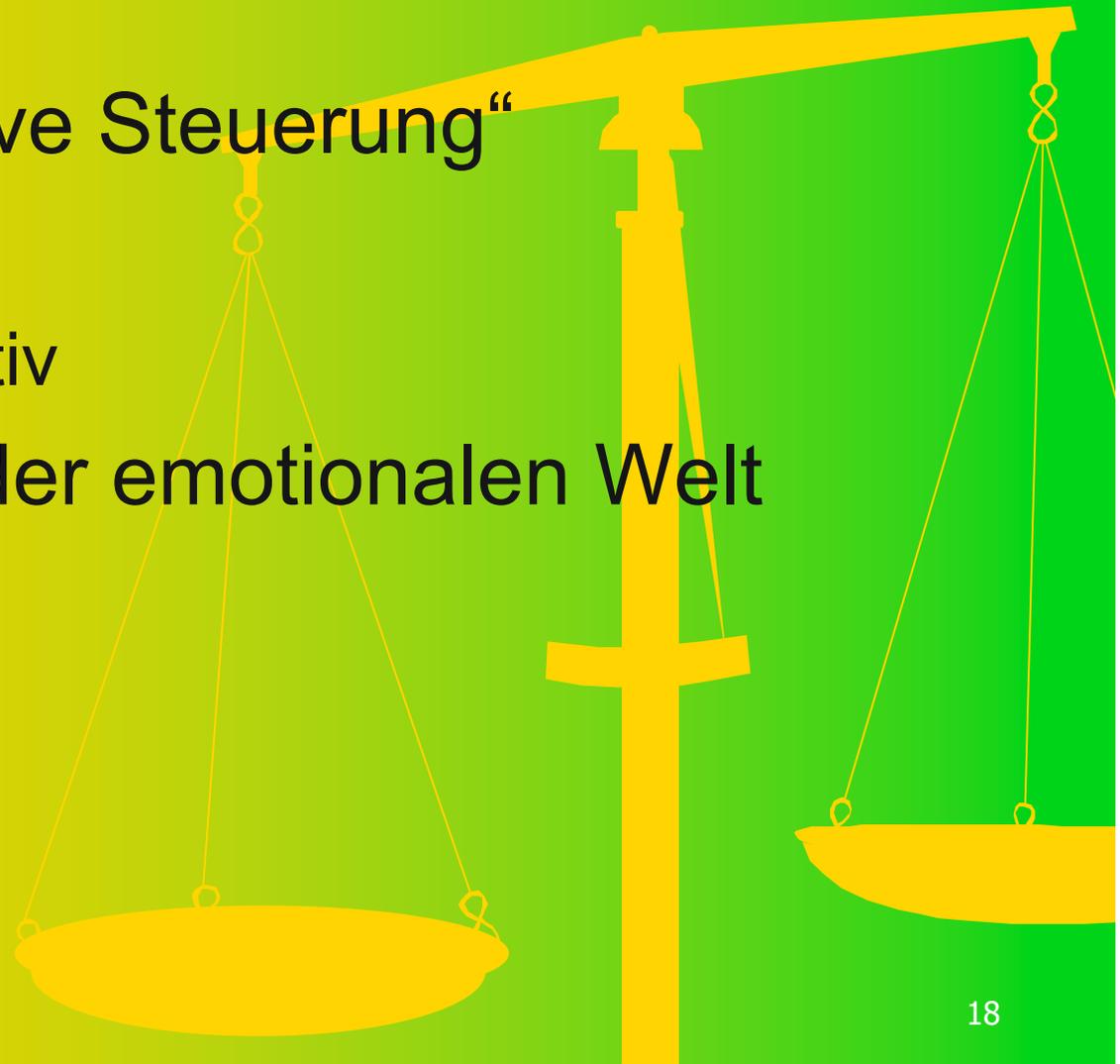
- Motiv und Ziel aus der Perspektive der Interaktion mit einer Bezugsperson

Entwicklung des Selbst



Fonagy

- „meta-kognitive Steuerung“
- „Erinnern“
 - nicht kurativ
- "Kodierung" der emotionalen Welt



Fonagy, Target

- Reflexions-Psychologie
 - Der Mensch wird in seiner Fähigkeit der reflexiven Kompetenz sich selbst zu steuern betrachtet. Dabei werden Arbeitsmodelle, die er im Laufe seiner Entwicklung in sich aufgenommen hat besonders berücksichtigt.

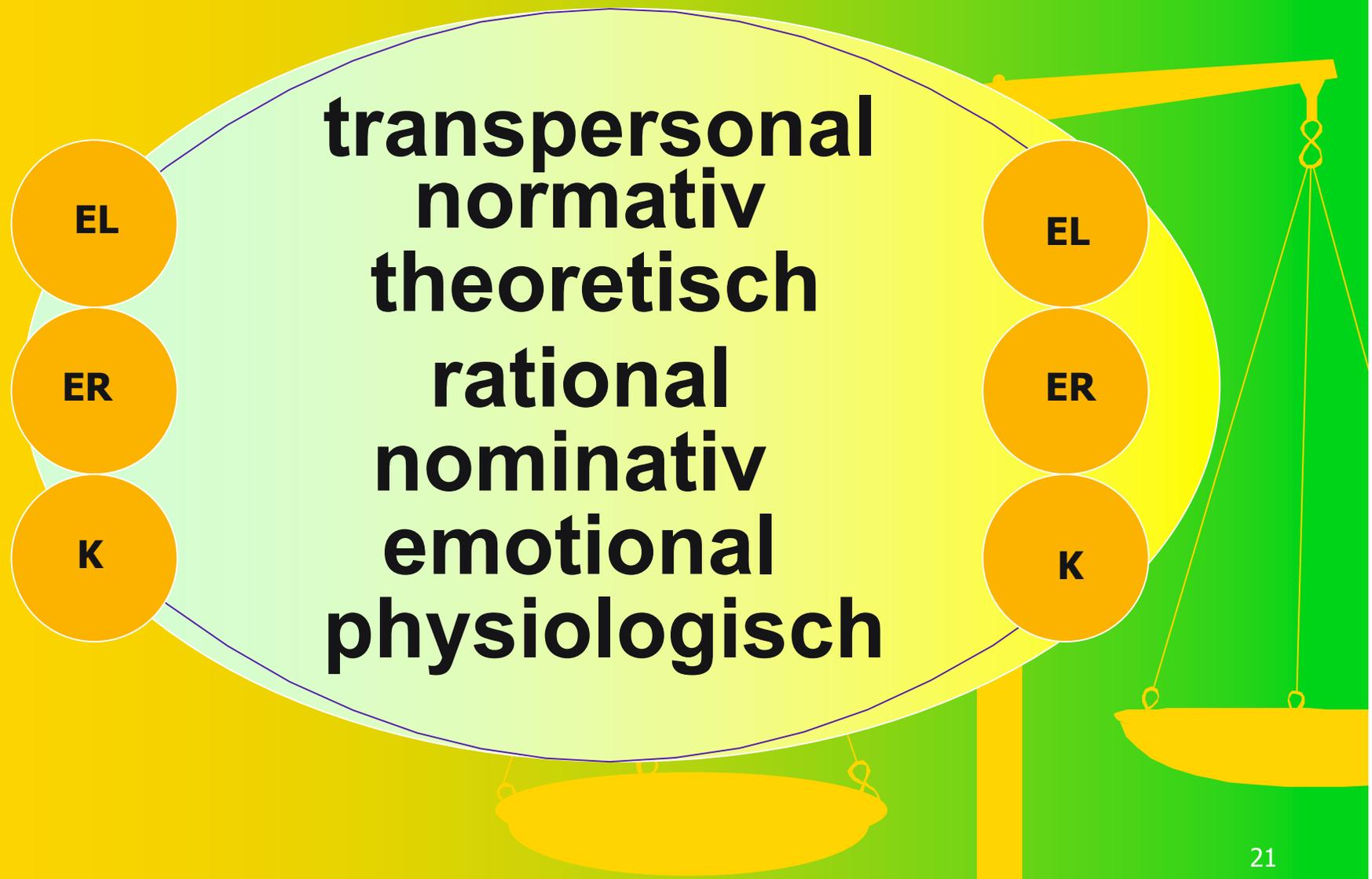
Psychodynamische / kognitive Psychologien

Clarkson

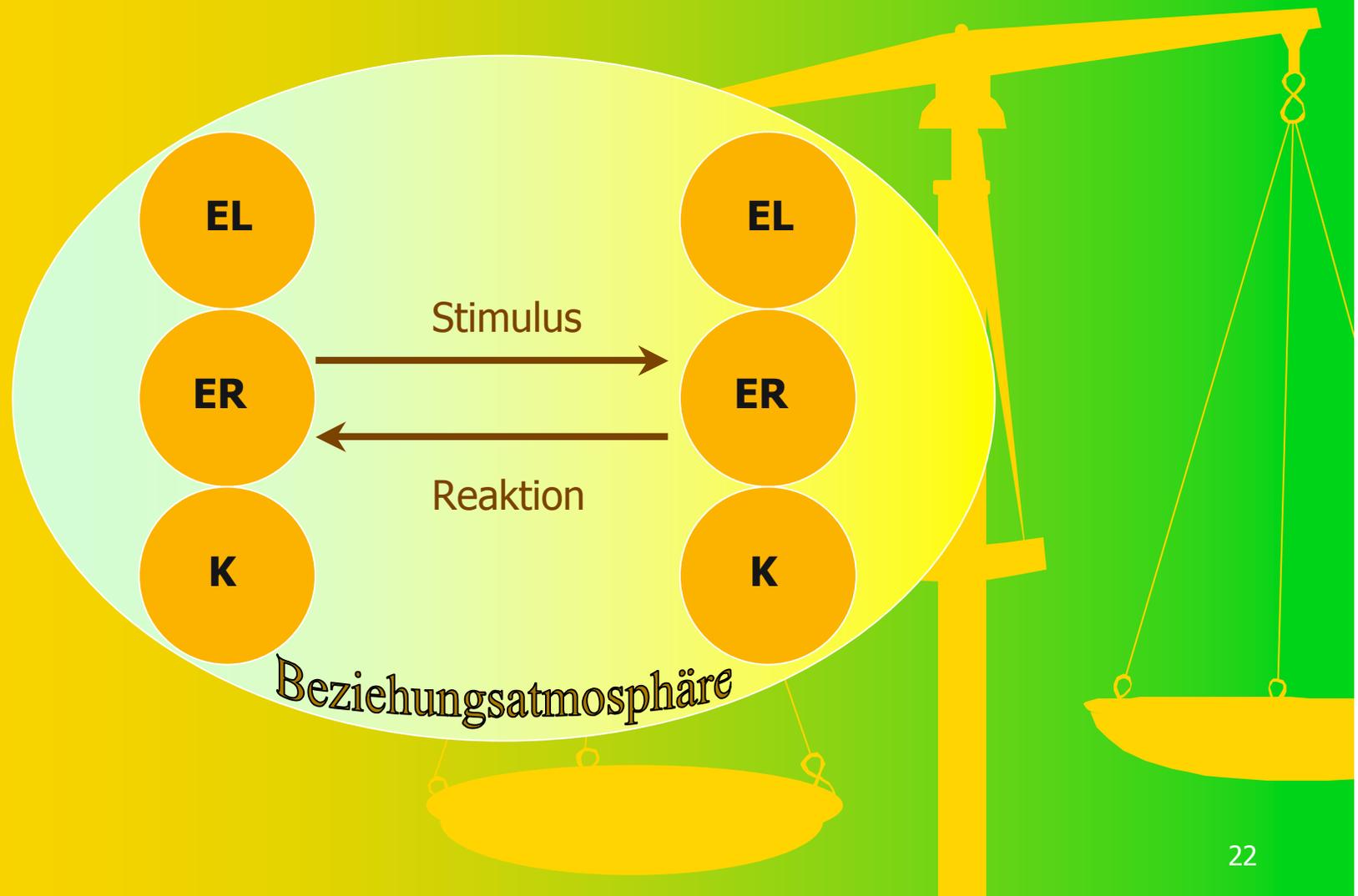
- physiologisch
- emotional
- nominativ
- normativ
- rational
- theoretisch
- transpersonal



Beziehungsebenen



Beziehungsgeschehen in Ich-Zuständen



Danke für die Aufmerksamkeit

Institut INITA gemeinnützige GmbH

Staatlich anerkanntes Ausbildungsinstitut für Psychotherapie
Ausbildungsinstitut für Tiefenpsychologie und psychodynamische Psychotherapie
Ausbildungsinstitut für Kunst- und Kreativitätspsychotherapie
Ausbildungsinstitut für Transaktionsanalyse, Supervision und Coaching
Weiterbildungsinstitut für Führungs- und Leitungskompetenz

Langensalzastrasse 5
D- 30169 Hannover
0511 98845-0
Institut@inita.de
www.inita.de