



## **Familienresilienz – gemeinsam Herausforderungen bewältigen**

Resilienz ist ein Zauberwort unserer Zeit, besonders im Leben mit angeborenem Herzfehler. Die Fähigkeit des Menschen, Krisen und Krankheiten zu meistern, steht dabei im Zentrum.



Foto: Adobe Stock/Halpoint

**R**esilienz ist ein Begriff, der in unserer schnelllebigen und krisengeschüttelten Welt immer mehr an Bedeutung gewinnt. Dabei ist Resilienz kein neues Konzept. Die psychologische Resilienzforschung beschäftigt sich seit gut einem halben Jahrhundert mit der Frage, wie Individuen, aber auch Zusammenschlüsse von Menschen in Familien, Organisationen oder Gesellschaften ein gutes Leben führen und über die Lebensspanne hinweg seelisch gesund bleiben können. Gerade in unserer globalisierten Welt, die geprägt ist von immer schnelleren gesellschaftlichen und umweltbedingten Veränderungen, nimmt das Gefühl der Unsicherheit und des Kontrollverlustes zu.

### **Ein Universalrezept für schwierige Situationen?**

Der Begriff Resilienz leitet sich ursprünglich vom lateinischen *resilire* (deutsch: abprallen, zurückspringen) ab und beschreibt die Eigenschaft elastischer Werkstoffe, nach einer Verformung wieder in ihre Ausgangsform zurückzukehren. In der psychologischen Resilienzforschung wird unter Resilienz die Aufrechterhaltung beziehungsweise rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen verstanden. Häufig werden drei Formen von Resilienz unterschieden:

Erstens Resistenz gegenüber Stress, zweitens Reeneration und drittens Wachstum. Metaphern, die das versinnbildlichen (siehe Abbildung 1), sind beispielsweise die Eiche, ein Schwamm oder der Bambus. Sie geben bei Stress nicht nach oder sie lassen sich verformen und kehren dennoch wieder in ihre ursprüngliche Form zurück. Oder wer wäre nicht gerne wie eine Teflonpfanne, an der der Stress des Lebens einfach abperlt?

Resilienz beschwört somit das Bild des unverwundlichen Menschen herauf, der persönliche, aber auch gesellschaftliche Herausforderungen leicht meistert, diese unbeschadet übersteht oder sogar daran wächst.

### **Was sagt die Forschung dazu?**

Das Schöne an Resilienz ist, dass die Forschung ganz klar zeigt, dass ein resilienter Verlauf nicht die Ausnahme, sondern eher die Norm ist. Untersuchungen an Personen, die einem potenziell traumatischen Lebensereignis ausgesetzt waren, beispielsweise einer lebensbedrohlichen Erkrankung, konnten zeigen, dass etwa 35 bis 67 Prozent der untersuchten Personen psychisch gesund, also resilient, blieben. Resilienz ist jedoch



Abbildung 1: Resilienz-Metaphern

keine Persönlichkeitseigenschaft, wie man früher immer dachte, sondern ein großer Teil bildet sich erst durch die Bewältigung von stressvollen Herausforderungen heraus.

Heutzutage sind wir durch die beschleunigten gesellschaftlichen Veränderungen, zum Beispiel Globalisierung, Entgrenzung von Arbeit und Freizeit, Pluralisierung von Lebensstilen und Klimawandel, einer Vielzahl solcher Belastungen ausgesetzt. Das trägt zu einem dauerhaften Gefühl der Ungewissheit, Angst und Überforderung bei.

Auch das familiäre Zusammenleben hat sich in den letzten Jahren stark verändert und ist mittlerweile in einem hohen Maße von weiten Autonomiespielräumen, einer früh erwarteten Selbstständigkeit, Geschwisterlosigkeit sowie einer technologischen Überstimulierung geprägt. Diese multioptionale und komplexe Welt trägt zu einer Verunsicherung sowohl der Eltern als auch der Kinder bei.

Noch herausfordernder ist die Situation für Eltern mit chronisch kranken und/oder pflegebedürftigen Kindern, deren Alltag häufig zusätzlich von starken emotionalen, zeitlichen, sozialen und finanziellen Herausforderungen geprägt ist. Studienergebnisse zeigen, dass sowohl die Resilienz der Eltern als auch die der Kinder häufig eingeschränkt ist. Dadurch kann es zu einem negativen Teufelskreis kommen: Wenn es den Eltern nicht gutgeht und sie wenig Ressourcen haben, wirkt sich das auch auf die Kinder aus: Anspannung und Überlastung der Eltern führen auch zu Anspan-

**Resilienz ist jedoch keine Persönlichkeitseigenschaft, wie man früher immer dachte, sondern ein großer Teil bildet sich erst durch die Bewältigung von stressvollen Herausforderungen heraus.**

nung und Unwohlsein der Kinder. Geht es jedoch den Eltern gut und sie strahlen Kraft und Freude aus, dann geht es den Kindern gut und es kommt zu einer positiven Ko-Regulation, der sogenannten dyadischen Resilienz. Positive Prozesse, beispielsweise Freude an der Interaktion miteinander, werden angestoßen und verstärken sich gegenseitig.

Natürlich sind Eltern nur EIN Faktor, der die Resilienz der Kinder beeinflusst. Es gibt eine Vielzahl an weiteren Schutzfaktoren, die sogenannten Resilienz-faktoren, die sich im Laufe des Lebens entwickeln und trainiert werden können.

### Resilienzfaktoren

Doch was genau sind Resilienzfaktoren? Das sind interne und externe Schutzfaktoren, die dabei helfen, schwierige Situationen und Krisen zu überstehen. Der Begriff Resilienzfaktor wurde vor allem durch die Pionierin der psychologischen Resilienzforschung, die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner, geprägt. In der viel zitierten Kauai-Studie stellten sie und ihr Team fest, dass sich Kinder, die 1955 auf der hawaiischen Insel Kauai geboren wurden und unter belastenden Entwicklungsbedingungen wie Armut oder Vernachlässigung aufwuchsen, trotzdem zu gesunden und erfolgreichen Erwachsenen entwickelten, wenn sie auf bestimmte personale und soziale Ressourcen zurückgreifen konnten. Zu den individuellen Eigenschaften gehören zum Beispiel ein positives Temperament, hohe Sozialkompetenz, kognitive Flexibilität sowie ein aktives Bewältigungsverhalten. Bahnbrechend war, wie wichtig auch externe Faktoren sind, insbesondere die soziale Unterstützung: Die resilienten Kinder verfügten – im Gegensatz zu den weniger resilienten – über eine stabile und enge emotionale Bindung zu mindestens einer wichtigen Bezugsperson. Und hier stellte sich heraus, dass das nicht unbedingt die leiblichen Eltern sein mussten, sondern auch Verwandte, Nachbarn oder Lehrkräfte sein konnten.

Jeder Mensch hat somit eine Grundresilienz, die auch genetisch mitbedingt ist. Ein großer Teil entwickelt sich jedoch über die Lebensspanne in der Interaktion mit der Lebensumwelt und wichtigen Bezugspersonen. Hilfreich bei der Ausbildung von Resilienz bei kleinen Kindern ist beispielsweise eine feinfühlig und positive Interaktion mit wichtigen Bezugspersonen. Auf dieser Grundlage kann sich dann eine gute sprachliche Kompetenz ausbilden, die wiederum die Basis für eine

gute Schulentwicklung, ein positives Selbstbild sowie den Aufbau von Freundschaften ist. Nichtsdestotrotz bedeutet es nicht automatisch, dass ein Kind sich nicht resilient entwickeln kann, wenn ihm solch eine Bindung fehlt. Resilienz ist immer multifaktoriell bedingt, das heißt, viele Faktoren, interne und externe, spielen dabei eine Rolle, wie beispielsweise sozioökonomischer Status oder Qualität der Bildungseinrichtungen.

Seit den Studien von Emmy Werner wurde viel geforscht und unterschiedliche Resilienzfaktoren, die die psychische Gesundheit stützen, wurden gefunden. Abbildung 2 gibt eine Übersicht über wichtige Faktoren, die über die Lebensspanne ausgebildet werden können.

Hilfreich ist dabei eine Unterteilung in Grundhaltungen und Handlungsprinzipien. Zu den Grundhaltungen gehören das Kohärenzgefühl (Tendenz, Anforderungen als verstehbar, bewältigbar und sinnhaft zu empfinden), die Werteorientierung (das heißt, das eigene Handeln auf Ziele auszurichten, die mit persönlichen Werten übereinstimmen), der realistische Optimismus (positive Zukunftserwartungen und positive Ursachenzuschreibung zu Ereignissen) und die Selbstwirksamkeit (das Wissen um eigene Stärken und die subjektive Überzeugung, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können). Diese Grundhaltungen können bildlich als eine Art Resilienzbrille gesehen werden, die dabei hilft, sich mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Welt verbunden zu fühlen. Ein Blick durch diese Brille stärkt im Umgang mit Widrigkeiten und schwierigen Situationen, ohne dabei alles rosarot zu färben.

Die Handlungsprinzipien sind dann mein Handwerkszeug, um mit Widrigkeiten aktiv umzugehen. Dabei geht es darum, entweder Stress abzubauen (zum Beispiel durch Entfernung/Abschaltung des Stressors) oder/und Ressourcen aufzubauen (zum Beispiel ein soziales Netzwerk). Wichtig ist auch die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, das heißt, wahrzunehmen, wann ich gestresst bin, und eigene Grenzen sowie Unterstützungsbedarf zu kennen und entsprechend darauf zu reagieren. Folgende Handlungsprinzipien können dabei helfen: Aktives Coping beschreibt die aktive Bewältigung von Herausforderungen mittels problemorientierter (zum Beispiel Problemlösetechniken), emotionsorientierter (zum Beispiel Achtsamkeit, kognitive Neubewertung) oder vermeidender Strategien (zum Beispiel Alkoholkonsum, Verschieben anstehender Aufgaben). Vermeidende Strategien können zwar kurzfristig helfen, tragen langfristig aber nicht zur Problem-

**Noch schwieriger ist die Situation für Eltern mit chronisch kranken und/oder pflegebedürftigen Kindern, deren Alltag häufig zusätzlich von starken emotionalen, zeitlichen, sozialen und finanziellen Herausforderungen geprägt ist.**

lösung bei. Kognitive Flexibilität ist die Fähigkeit, auf Veränderungen durch flexibles Denken und Handeln zu reagieren. Die Emotionssteuerung beschreibt eine gute Selbst- und Fremdwahrnehmung, sowohl bei sich selbst als auch bei anderen körperliche Anspannungszustände, Gedanken und Gefühle zu erkennen und angemessen darauf reagieren zu können. Soziale Unterstützung bedeutet, Zugriff auf ein funktionierendes soziales Netzwerk zu haben. Um dieses im Lebensverlauf aufbauen und aufrechterhalten zu können, benötigt man beispielsweise auch soziale Kompetenz und Empathie, die besonders im Umgang mit Freunden und anderen Bezugspersonen erlernt werden.

Wichtig ist jedoch im Kopf zu behalten, dass die hier beschriebenen Resilienzfaktoren nur EIN Schlüssel zur psychischen Widerstandskraft sind und es immer ein Zusammenspiel aus vielen verschiedenen Faktoren ist, die uns helfen, unsere Psyche stabil zu halten.

### Resilienzförderung über die Lebensspanne

Je nach Lebensphase kann Resilienz unterschiedlich gestärkt werden. In der frühen Kindheit etwa ist es sinnvoll, bei den Umwelt- und interpersonellen Faktoren anzusetzen, also beispielsweise den



Abbildung 2: Resilienzfaktoren

## Studienergebnisse zeigen, dass sowohl die Resilienz der Eltern als auch die der Kinder häufig eingeschränkt ist.

Erziehungskompetenzen der Eltern, der Stabilität der Familie oder der Verfügbarmachung von zusätzlichen Ressourcen (finanzielle oder soziale Unterstützung). Im Jugendalter rücken dann Interventionen auf der Ebene der Schule und Gemeinde in den Vordergrund sowie speziell abgestimmte verhaltenspräventive Maßnahmen wie zum Beispiel Trainings zur Prävention von Gewalt oder Alkohol- und Drogenkonsum. Bei Erwachsenen werden vor allem die Stärkung spezifischer Resilienzfaktoren fokussiert (zum Beispiel Selbstwirksamkeit) sowie Präventionsprogramme und Stressimpfungstrainings für besonders gefährdete Zielgruppen wie Ersthelfer, pflegende Angehörige oder psychisch Erkrankte. Bei Älteren spielen vor allem Interventionen eine Rolle, die dazu beitragen, gesund und resilient zu altern, indem kognitive Fähigkeiten trainiert werden oder die körperliche Aktivität und die aktive Integration in die Gemeinschaft gestärkt werden. Insbesondere frühzeitige Präventionsansätze können in jedem Lebensalter dazu beitragen, angemessene Strategien und Ressourcen im Umgang mit Stressoren und kritischen Lebensereignissen zu entwickeln und Erkrankungen vorzubeugen.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Programmen für verschiedene Altersbereiche und Problemlagen, die das Ziel haben, Ressourcen (wie Erziehungskompetenz, Beziehungsfähigkeit, Sozialverhalten, Sprachförderung) und Resilienzfaktoren zu stärken, um Fehlentwicklungen bei Eltern und Kindern zu verhindern und einzelne Personen, aber auch die Familie als Ganzes zu unterstützen. Eine Übersicht evaluierter Präventionsprogramme findet sich hier: [www.gruene-liste-praevention.de](http://www.gruene-liste-praevention.de).

### Wie kann Resilienz in der Familie gefördert werden?

Wie die Diplom-Psychologin Marion Sonnenmoser beschreibt, umfasst Familienresilienz „Einstellungen, Eigenschaften, Kompetenzen und Strategien (etwa Kommunikation und Problemlöseverhalten) von einzelnen Familienmitgliedern und Familien insgesamt, die dazu beitragen, widerstands- und anpassungsfähig in Anbetracht von Krisensituationen zu sein und diese gemeinschaftlich zu überstehen.“ Somit können einerseits die Eltern entwicklungsförderlich wirken, indem sie den Kindern wichtige Erfahrungen und Kompetenzen vermitteln. Zum anderen sensibilisiert die eigene Arbeit an Resilienzfaktoren natürlich auch für die Förderung der Resilienz bei den Kindern. Und auch die Familie als Ganzes kann als Resilienzressource gesehen werden.

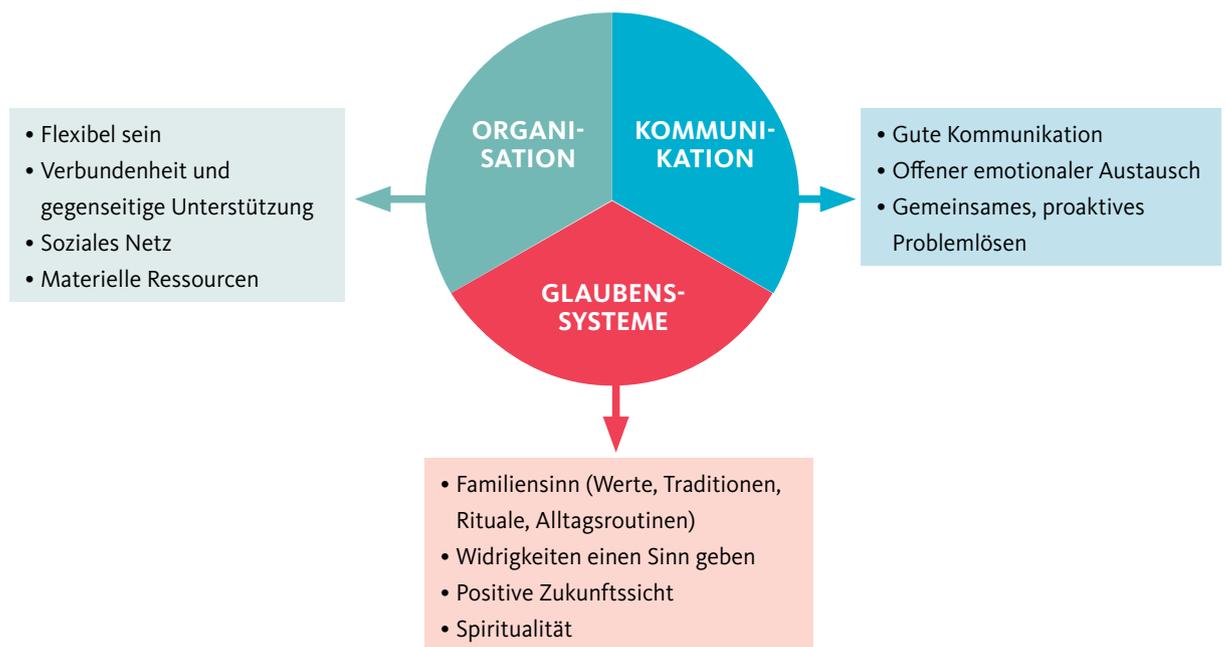


Abbildung 3: Bewältigungskapital in Familien; adaptiert nach Walsh, F. (2016): Strengthening Family Resilience

Dabei können drei Kernprozesse (siehe Abbildung 3) unterschieden werden, das sogenannte Bewältigungskapital einer Familie:

1) die Kommunikation, also ein offener emotionaler Austausch zwischen den Familienmitgliedern, der durch gegenseitige Empathie, eine gute Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie ein gemeinsames und proaktives Problemlösen gekennzeichnet ist;

2) eine gute und zugleich flexible Organisation, das heißt klare und transparente Strukturen und Abläufe/Alltagsroutinen zu haben (zum Beispiel feste gemeinsame Essenszeiten), die jedoch auch flexibel an die sich ändernden Bedürfnisse der Mitglieder angepasst werden können (zum Beispiel Warmstellen des Essens, wenn das Kind später kommt) und die von gegenseitiger Unterstützung geprägt sind (zum Beispiel hilft das Kind im Haushalt, die (Groß-)Eltern betreuen die Hausaufgaben). Nur so können die unterschiedlichen Anforderungsprofile (zum Beispiel Arbeits-/Schulzeiten, Hobbys, häusliche Verpflichtungen) und die Bedürfnisse der Familienmitglieder (zum Beispiel Nähe versus Autonomie) in Einklang gebracht werden. Zudem sollte ein soziales Netzwerk vorhanden sein, das einerseits soziale Kontakte außerhalb der Familie ermöglicht (Treffen mit Freunden, Verwandten) und zugleich auch für Entlastung sorgen kann (zum Beispiel bei der Kinderbetreuung oder im Krankheitsfall). Und natürlich helfen hierbei auch materielle Ressourcen, um Familienmitglieder zu entlasten und Belastungen abzuf puffern (zum Beispiel Finanzierung von Nachhilfe);

3) ein familieninternes Glaubenssystem. Hierunter fällt einerseits der Familiensinn, also Werte, bestimmte Familientraditionen und Rituale (zum Beispiel Weihnachtessen), die Identität und Stabilität gewährleisten. Zudem hilft es den Familienmitgliedern, wenn Widersprüche ein Sinn gegeben werden kann im Sinne von „Wer weiß, wofür es gut war“ und eine gemeinsame positive Zukunftsaussicht kreiert wird (zum Beispiel „Wir halten als Familie zusammen und sind füreinander da“). Auch Spiritualität oder die Integration in eine Glaubensgemeinschaft kann den Familienzusammenhalt stärken und für gemeinsame Werte sorgen.

Diese drei Prozesse lassen sich zu unterschiedlichen Ausprägungsgraden in jeder Familie finden und beeinflussen sich gegenseitig. Ausschlaggebend für die Familienresilienz ist, dass es in allen Bereichen Flexibilität gibt, vor allem auch im Zusammenspiel von Gesamtfamilienystem und verschiedenen Subsystemen wie Zweierbeziehungen (z. B. Paar, Geschwister, Eltern-

Kind) oder über Generationsebenen hinweg (zum Beispiel Kind-Großeltern). Resiliente Eltern schaffen es hier, ihren Kindern die nötige Freiheit zu gewähren und zugleich auch Grenzen aufzuzeigen. Die Grenzen und Freiheiten müssen jedoch immer wieder neu verhandelt und – angepasst an das jeweilige Entwicklungsstadium – festgesteckt werden. In diesen Phasen hängt dann wörtlich gesprochen der „Familiensegen“ auch mal schief. Auch resiliente Familien haben ihre Tief- und Schwierigkeiten und dennoch schaffen sie es, konstruktiv mit solchen Phasen umzugehen und immer wieder eine (neue) Balance zwischen Stabilität und klaren Grenzen nach innen und außen auf der einen Seite und Flexibilität für Veränderungen (z. B. Ablösung des Kindes von der Primärfamilie) auf der anderen Seite zu schaffen.

## GESAMTGESELLSCHAFTLICHER UND MULTISYSTEMISCHER ANSATZ

Resilienzstärkung setzt jedoch nicht nur beim Individuum oder bei der Familie an und darf auch nicht missbraucht werden, indem es als „Allheilmittel“ gegen jegliche Missstände verstanden wird. Das schafft die Illusion, dass alles bewältigbar ist, wenn jeder nur seine internen und externen Ressourcen genügend stärkt. Das verursacht nur noch mehr Druck, da ein Scheitern dann auf mangelnde persönliche Resilienz zurückgeführt wird. Resilienzstärkung ist somit immer auch ein gesamtgesellschaftlicher und multisystemischer Ansatz. So muss auch der Sozialraum, in dem Familien leben, in den Aufmerksamkeitsfokus gerückt werden. Das Umfeld sollte so familienfreundlich und nachhaltig wie möglich gestaltet werden (z. B. durch die Stärkung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, den Ausbau von Betreuungsmöglichkeiten, Gesundheitsförderungsprogramme, Familienbildung/-förderung, familienfreundliche Städteplanung). Wichtig sind dabei auch Investitionen in das soziale Kapital (z. B. sozialer Zusammenhalt, Partizipationsmöglichkeiten, Unterstützung vulnerabler Gruppen). Das Ziel sollte somit nicht primär sein, resiliente Menschen zu „machen“, sondern resiliente Konstellationen und Verhalten zu ermöglichen.

Dieses Ziel verfolgt auch die Deutsche Herzstiftung mit ihrer Kinderherzstiftung. Sie finden spannende Informationen in unseren *herzblatt*-Ausgaben und unter dem Stichwort „Leben mit angeborenem Herzfehler“ auf unserer Website [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).

Das Bewältigungskapital in der Familie kann in allen drei Bereichen gestärkt werden, zum Beispiel indem familiäre und außerfamiliäre Ressourcen gefördert werden (Erweiterung des sozialen Netzes), die Kommunikation, emotionale Nähe und Erziehungskompetenz mittels Trainings (siehe unten) gestärkt werden oder ein transparenter und geregelter Alltag in der Familie geschaffen wird, der möglichst die Bedürfnisse aller Familienmitglieder berücksichtigt. Jede gemeinsame Bewältigung einer Krise stärkt das System und führt zu einer weiteren Verbesserung und Transparenz der Prozesse.

### Resilienz in der Familie fördern

Familien, die sich um ein krankes oder pflegebedürftiges Kind kümmern, haben häufig im Alltag mit vielen zusätzlichen emotionalen, sozialen, finanziellen und zeitlichen Herausforderungen zu kämpfen. Der Diplom-Psychologe und Psychotherapeut Rüdiger Retzlaff untersuchte Familien mit behinderten Kindern und konnte aufzeigen, dass viele Familien, die eine ausgeprägte Familienkohärenz aufwiesen, gut mit den zusätzlichen Belastungen zurechtkamen. Die Familienkohärenz beschreibt einen Prozess, durch den gemachte Erfahrungen so verarbeitet werden, dass die Welt weiterhin als handhabbar, verstehbar und sinnhaft erfahren wird. Das hilft der Familie dabei, sich nicht so sehr auf das Negative und auf das, was nicht funktioniert,

zu fokussieren, sondern stattdessen auf die Ressourcen und Stärken (z. B. „Wir sind anders als andere Familien und das stärkt uns als Familie!“).

Um die Familienkohärenz zu festigen, ist als Basis eine gute Balance zwischen den Erfordernissen der Behinderung/Erkrankung und den Bedürfnissen der übrigen Familie notwendig, sodass jeder mal im Vordergrund stehen darf. Zudem hilft es, Zeiten einzuplanen, die dafür reserviert sind, über Probleme und Bedürfnisse aller Familienmitglieder offen zu reden, zum Beispiel im Rahmen eines Familienrates. Wichtig ist es dabei, immer auch wieder den Blick auf das Positive zu richten, also auch kleine Erfolgserlebnisse, Bemühungen und Entwicklungsschritte zu loben und zu feiern und die liebenswerten Seiten jedes Familienmitglieds zu würdigen (siehe auch Übung „Energieriegel“ auf Seite 21). Ein wertschätzendes Miteinander bewahrt die Verbundenheit in der Familie. Zugleich sind jedoch auch klare Grenzen der Familie nach innen und außen wichtig, im Sinne von „Wo gebe ich Verantwortung, zum Beispiel an Helfer ab, wo behalte ich sie?“. Hier zeigt sich auch wieder der Resilienzfaktor soziale Unterstützung, also ein gutes soziales Netzwerk zu pflegen und kooperative Beziehungen mit Helfern aufzubauen. Und natürlich eigene Grenzen wahrzunehmen und sich auch eingestehen zu können, dass es manchmal einfach zu viel ist und externe (professionelle) Hilfe nötig ist, um sich selbst und die Familie zu entlasten. Vor allem, wenn die Kinder wieder ins Krankenhaus

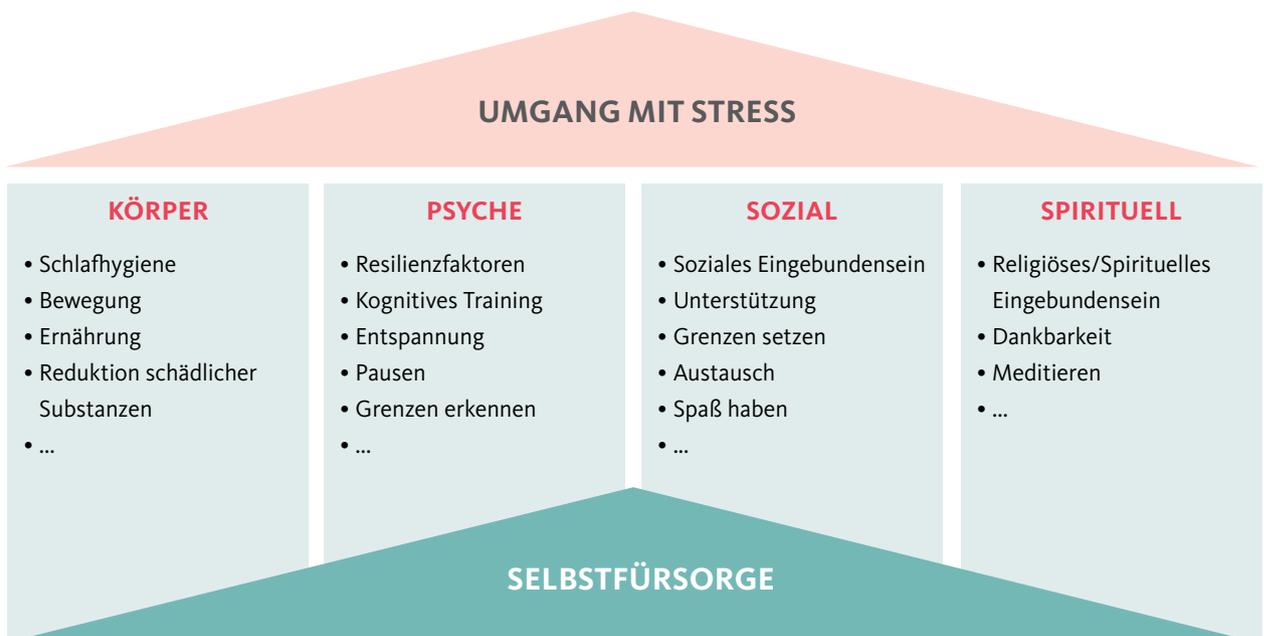


Abbildung 4: Selbstfürsorge als Basis der Resilienz

müssen, ist eine gute Selbstfürsorge, Optimismus und professionelle Unterstützung wichtig, um für das Kind da sein zu können. Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann für andere da sein! Auch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen kann sehr entlastend wirken und dabei helfen, über Ängste und Sorgen mit Menschen zu sprechen, die Ähnliches durchmachen. Bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) kann beispielsweise bundesweit nach einer passenden Selbsthilfegruppe in der Nähe gesucht werden.

### **Wie kann ich meine persönliche Resilienz stärken?**

Neben dem Training spezifischer Resilienzfaktoren ist eine gute Selbstfürsorge das Fundament der Resilienz (siehe Abbildung 4).

Diese ruht auf vier Säulen. Einerseits ist es wichtig, gut für den eigenen Körper zu sorgen, also eine gute Schlafhygiene zu haben, ausreichend Bewegung in den Alltag einzubauen sowie gesund und regelmäßig zu essen und schädliche Substanzen wie zum Beispiel Alkohol oder Tabak möglichst zu meiden. Die zweite Säule beschäftigt sich mit der Psyche, also Ressourcen und Resilienzfaktoren zu stärken, aber auch genügend Pausen und Entspannung im Alltag einzubauen. Die dritte Säule ist dem sozialen Eingebundensein gewidmet, das heißt sich mit Freunden zu treffen, gemeinsam Spaß zu haben und zugleich aber auch immer mal wieder einen kritischen Blick auf das eigene Netzwerk zu werfen und zu prüfen, wer mir gut tut und wer vielleicht nicht. Dementsprechend sollte dann auch die eigene begrenzte Zeit aufgeteilt werden. Und auch hier wieder Grenzen setzen, also zu wissen, wo eigene Grenzen liegen, und nicht zu zögern, sich auch professionelle Unterstützung durch Psychotherapeuten oder Ärzte zu holen. Die vierte Säule, die oft vergessen wird, deckt den spirituellen Bereich ab, also das eigene Kohärenzgefühl zu stärken, um sich mit der Welt und anderen Menschen verbunden zu fühlen. Mehrere kleine Übungen zur Resilienzstärkung finden Sie ab Seite 20.

### **Fazit**

Resilienz ist ein multikausaler, multisystemischer, lebenslanger, dynamischer Lern- und Entwicklungsprozess, der trainierbar ist. Das Konzept hilft dabei, den Blick von der Defizit- zur Ressourcenorientierung zu

wenden und Gesundheit und Resilienz als Leitbild in Individuen, aber auch Familien und Gesellschaften besser zu verankern.

Die Förderung der Familienresilienz findet immer auf mehreren Ebenen statt: der individuellen, der familiären und der gesellschaftlichen. Es geht darum, Stressoren zu reduzieren und zugleich Ressourcen zu stärken, indem sowohl Eltern als auch Kinder bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen des Lebens unterstützt werden, sodass es zu einer positiven Gestaltung des Familienlebens kommen kann. Die Resilienzbrille als Leitmotiv im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, die Stärkung der Resilienzfaktoren sowie eine gute Selbstfürsorge helfen dabei.

Es gibt jedoch kein Patentrezept für alle, sondern jede Familie muss für sich herausfinden, was ihr und den einzelnen Mitgliedern auf den Ebenen Organisation, Kommunikation und Glaubenssysteme guttut. Hier ist Flexibilität wichtig. Und auch die Gesellschaft muss dafür sorgen, dass Resilienz gestärkt wird, indem familiäre, soziale und gesellschaftliche Bedingungen fortwährend verbessert werden, um die psychische Gesundheit belasteter Menschen zu fördern.



**Dr. Isabella Helmreich**

ist approbierte psychologische Psychotherapeutin, Expertin für Gesundheitsprävention und Leiterin des Bereichs „Wissenstransfer“ am Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR), Mainz. Zudem arbeitet sie als Psychotherapeutin in der Hochschulambulanz der Charlotte Fresenius Hochschule in Wiesbaden.

### **Ausgewählte Quellen:**

Gilan, D.; Helmreich, I. (2021): Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft. Was die Wissenschaft dazu sagt. ISBN: 978-3-451-60098-2

Rönnau-Böse, M.; Fröhlich-Gildhoff, K. (2020): Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. ISBN: 978-3-17-035592-7

Sonnenmoser, M. (2016): Resilienz in Familien. Gemeinsam Krisen überwinden. Deutsches Ärzteblatt; PP 15, Ausgabe April, Seite 170; <https://www.aerzteblatt.de/archiv/175750/Resilienz-in-Familien-Gemeinsam-Krisen-ueberwinden>

Walsh, F. (2016): Strengthening Family Resilience. ISBN: 978-146-252-986-5