



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

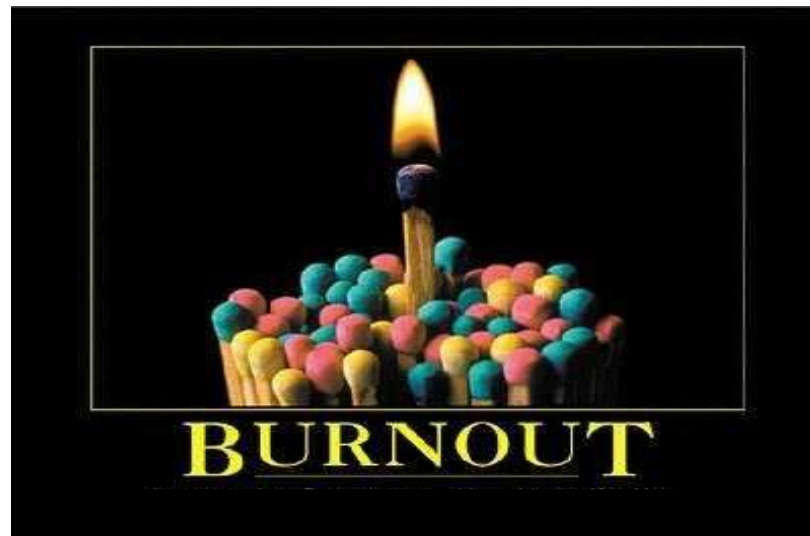
RESILIENZ – MEHR ALS EIN MODEWORT?

4. August 2017

Prof. Martin Hambrecht
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
AGAPLESION ELISABETHENSTIFT EVANG. KRANKENHAUS
Darmstadt



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Burnout



Resilienz



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Was ist „Burnout“?

Wortschöpfung 1974

durch den amerikanischen Psychoanalytiker Freudenberg

- engl.: *to burn out* = ausbrennen

Ursprünglich

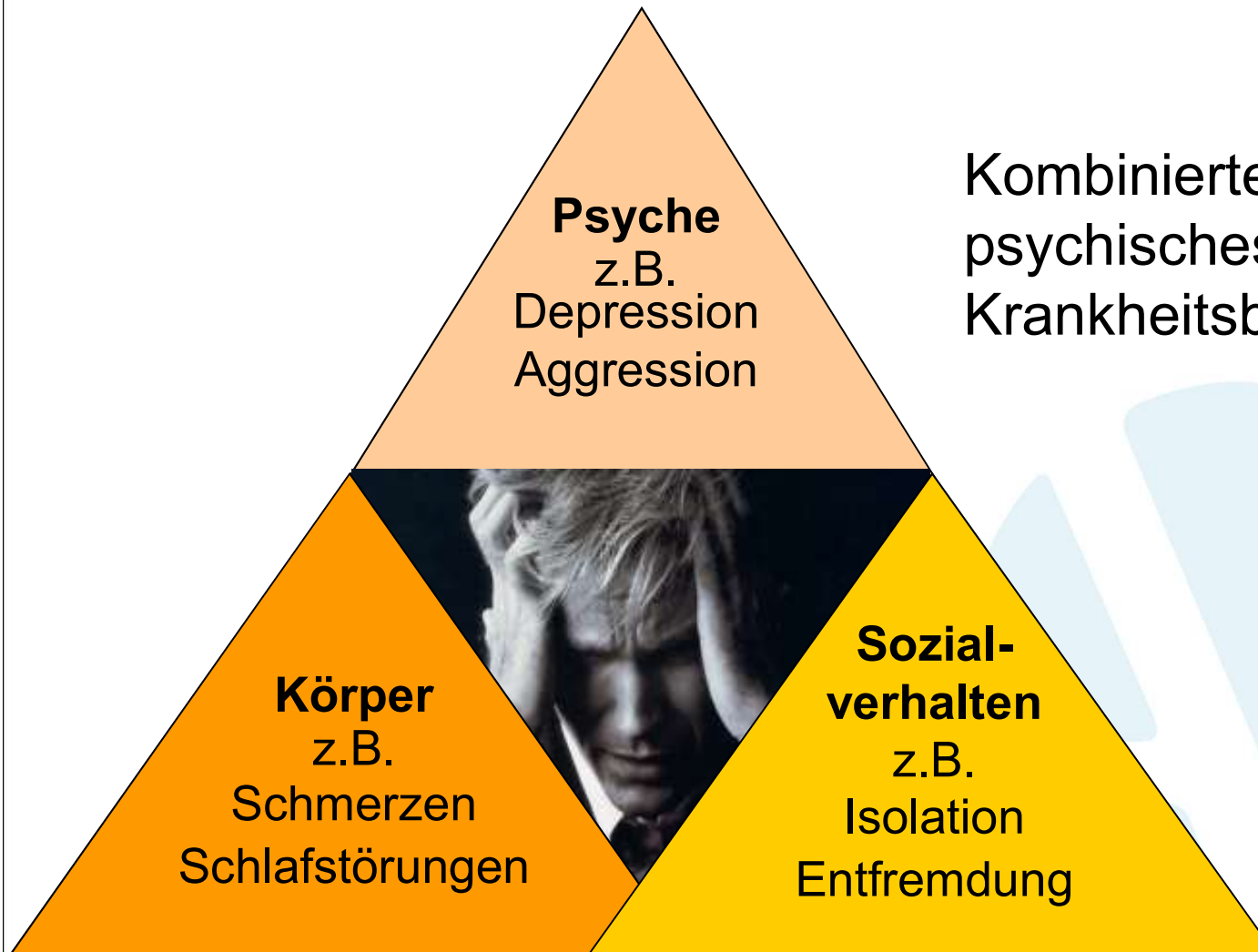
- die negativen Folgen der beruflichen (Über-) Beanspruchung:
- gemütsmäßige Erschöpfung, innere Distanzierung, Leistungsabfall
- ein "Streßsyndrom der helfenden Berufe" :
„Die hilflosen Helfer“ von W. Schmidbauer (1978):
Selbstaufopferung aufgrund eigener Bedürfnisse

„Burnout“ ist eine Kombination



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Kombiniertes körperliches,
psychisches und soziales
Krankheitsbild



„Burnout“ - ein Mißverständnis ?



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

- **Keine** gewöhnliche Arbeitsmüdigkeit
- Eine gute, allgemeingültige Definition anhand eindeutiger Kriterien **fehlt**.
- Die Diagnose „Burnout“ (Z 73) wird umso **häufiger** gestellt, je **höher** die soziale Schicht ist.
- Die Diagnose „Depression“ (F 32 ff.) wird umso **häufiger** gestellt, je **niedriger** die soziale Schicht ist.



„Burnout“ – eine Diagnose?

1. Keine klassische psychiatrische Diagnose
hier am ehesten:
Anpassungsstörung, Belastungsstörung, depressive Störung
(Erschöpfungsdepression)
2. Bei einer psychiatrischen Diagnose: „gestört“ ist der Patient
3. „Burnout“ ist populär, denn hier hatte man sich ohne Rücksicht auf sich selbst
extrem eingesetzt.
Nun scheinen die Umstände „schuld“.
4. Die Wahrheit ist komplizierter:
Burnout entsteht durch das Zusammenwirken mehrerer Faktoren.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Ursachen:

Burnout entsteht in der Regel durch das
Zusammenspiel äußerer und innerer Faktoren.

1. **Allgemeine und gesellschaftliche Rahmenbedingungen**
2. **soziale und organisatorische Faktoren**
3. **persönliche Faktoren**

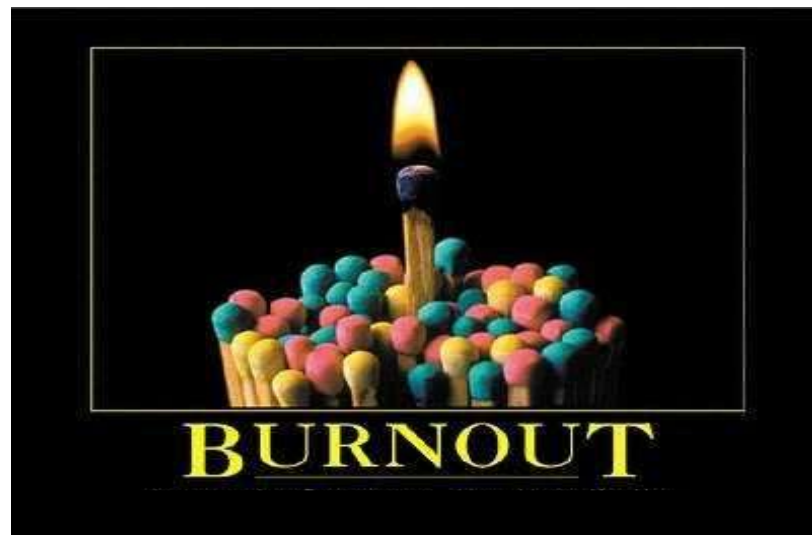


Persönliche Faktoren bei Burnout

- falscher Umgang mit Stress
- überkorrekt und perfektionistisch
- hohe Ansprüche und Erwartungen an sich selbst
- hohe Ansprüche auch an andere („dann mach ich es lieber selber...“)
- sich selbst und die Situation unrealistisch wahrnehmen
- labiles Selbstwertgefühl
- ausgeprägter Wunsch nach Anerkennung
- starke Emotionalität, die unangemessen gelebt wird
-



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Burnout



Resilienz

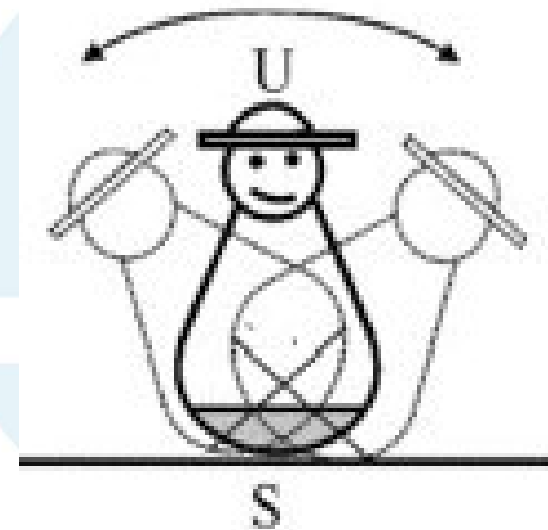
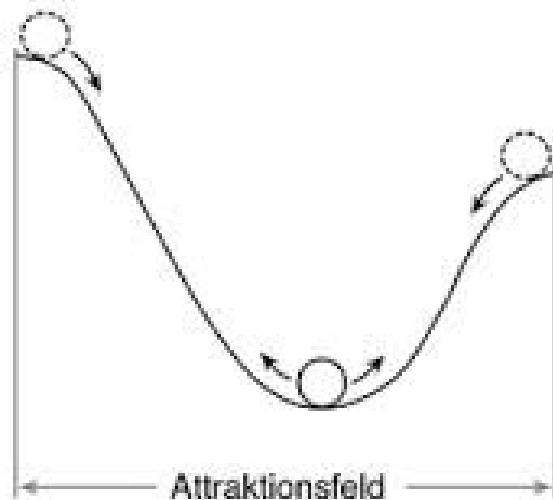


AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Resilienz – Begriff aus den Naturwissenschaften

„the ability of a system to cope with change“

Resilienz = die Fähigkeit, Veränderungen zu bewältigen





AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Geschichte des Resilienzbegriffs

Ausgangspunkt:

- Was macht Menschen stark gegen schwerste, eigentlich traumatisierende Umwelteinflüsse ? Block (1950er Jahre), Werner (1971)
- Warum kommen andere schon mit kleinen Veränderungen nicht zurecht ?
- Bei Krankheiten: „**Salutogenese**“
- „**Resilienz**“: Antwort auf den **Burnout-Boom**



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

„Resilienz“ –

Alter Wein in neuen Schläuchen ?

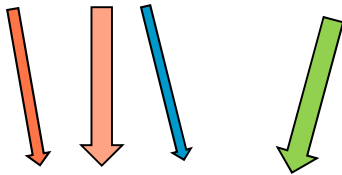
- Resilienz = die Fähigkeit eines Systems, Veränderungen zu bewältigen (Widerstandsfähigkeit)
 - Umgang mit Stress: adäquat - inadäquat
 - Bewältigung negativer Ereignisse („coping“)
 - Persönlichkeitszüge
 - Abwehrmechanismen bei (inneren) Konflikten



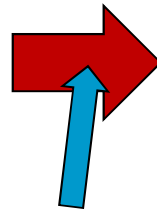
AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Resilienz als Stressbewältigung im Sinne von Erholung

Belastungen (z.B. am Arbeitsplatz)



Akute Stressreaktionen



Chronische Stressreaktionen

Die Chronifizierung von Stressreaktionen wird beeinflusst von

- Erholungsaktivitäten,
- Fähigkeit zum gedanklichen Abschalten
- Erholbarkeit des Schlafes



Regeneration

Ist das schon Resilienz ?

Resilienz als Summe bestimmter Verhaltensweisen und Techniken



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

93 arbeitsfähige Lehrkräfte **im Vergleich** mit 65 Lehrkräften in stationärer Psychotherapie (Lehr u.a. 2008):

1. Arbeitsfähige können sich **distanzieren**.
2. Arbeitsfähige gehen mit Misserfolgen **nicht resignativ** um.
3. Arbeitsfähige **mobilisieren Unterstützung** aus dem sozialen Netz.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Resilienz als „Coping“ = Bewältigungsstrategien, d.h. bestimmte Verhaltensweisen

Bewußte (?) Vorgänge:

vor allem für den Umgang mit schweren Krankheiten

- Funktionale vs. dysfunktionale Strategien zur Regeneration
- bzw. adaptive vs. maladaptive Strategien

Bsp.:

Bei mir wird **Krebs** festgestellt.

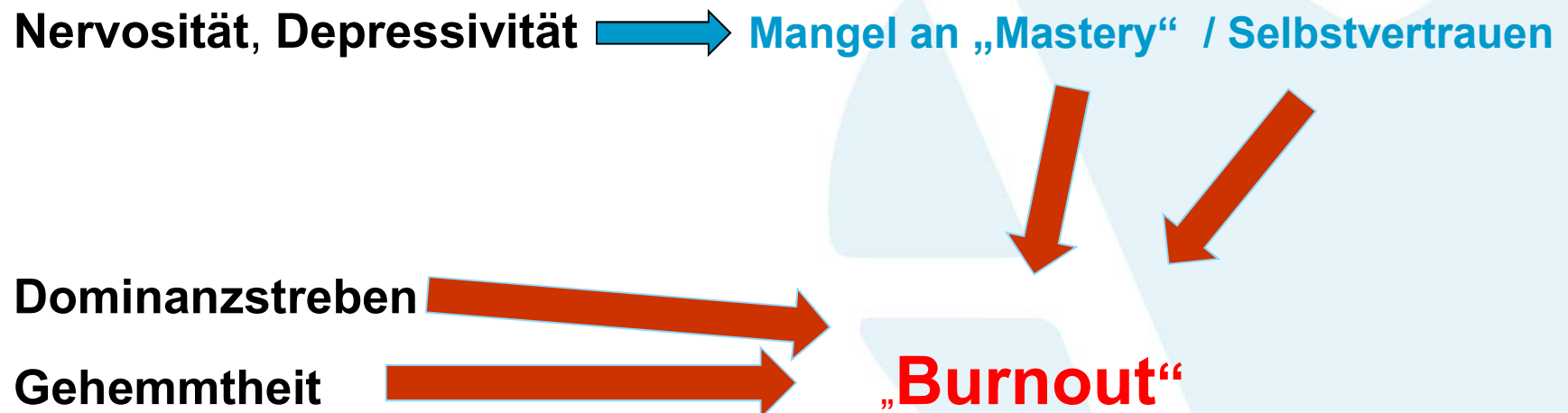
- Ich kann mit Vertrauten über meine Gefühle sprechen, mich informieren oder eine Selbsthilfegruppe aufsuchen
- oder mich betrinken.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Resilienz als Set bestimmter Persönlichkeitseigenschaften

Zurich Study: Wiederholte Untersuchungen einer großen Stichprobe ab 1979:

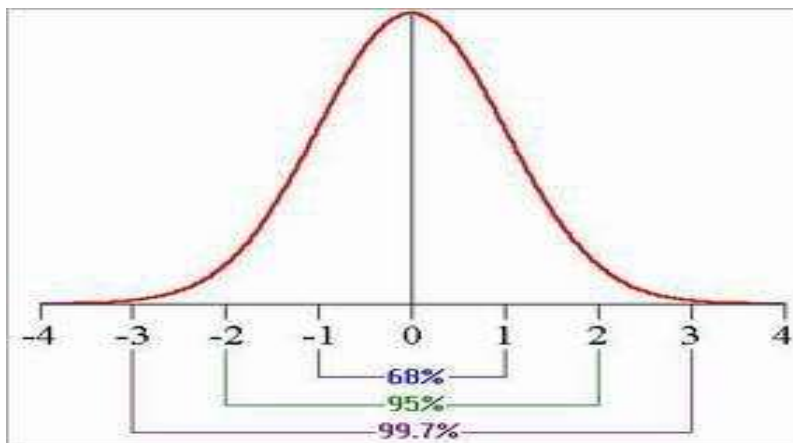




Was gibt jedem seine unverwechselbare Individualität ?

„Big-five-Modell“ nach Costa & McCrae:

1. Extraversion (kontaktfreudig – zurückhaltend)
2. Verträglichkeit (friedfertig – streitsüchtig)
3. Gewissenhaftigkeit (gründlich – nachlässig)
4. Neurotizismus (entspannt – überempfindlich)
5. Offenheit (kreativ – phantasielos)



Modellannahme:
Alle 5 Merkmale sind
normalverteilt, und die
Dimensionen korrelieren
nicht miteinander.

Günstige Persönlichkeitsmerkmale



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Welche fördern Resilienz ?

1. Extraversion (kontaktfreudig – zurückhaltend) *flexibel*
2. Verträglichkeit (friedfertig – streitsüchtig) *flexibel*
3. Gewissenhaftigkeit (gründlich – nachlässig): Mittelbereich
4. Neurotizismus (entspannt – überempfindlich)
5. Offenheit (kreativ – phantasielos)

Resilienz durch Abwehrmechanismen I

(Sigmund Freud und v.a. Anna Freud)



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Abwehrmechanismen

- eine Ich-Funktion zur Abwehr unerwünschter Triebimpulse des Es oder unangenehmer Affekte
- sind unbewusst und wirken ständig.

Beispiel: *Sie haben die Vorfahrt mißachtet und einen **Autounfall** mit Blechschaden verursacht.*

Wie reagieren Sie ?



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Resilienz durch Abwehrmechanismen II

Bei den meisten löst so ein Autounfall

unbewußte, aber unzulässige Reaktionen aus:

Affekte, z.B. Ärger, Scham + **Triebimpulse**, z.B. aggressiver Art

Diese sind aber nicht zulässig und müssen abgewehrt werden:

- Niedriges Strukturniveau, z.B. Verleugnung („Das war schon“), Projektion („Der andere war schuld“)
- Mittleres Strukturniveau, z.B. Regression („Papa, komm schnell“), Verschiebung („Schon wieder eine Laufmaschine“), Konversion („Ich muss kotzen“)
- Reifes, hohes Strukturniveau, z.B. Intellektualisierung („Hier ist ein Schwerpunkt in der Unfallstatistik“), Sublimierung („Da muss man was machen; ich gründe einen Verein“)



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Fazit:

Bekannte Konzepte finden sich im Konzept der Resilienz wieder:

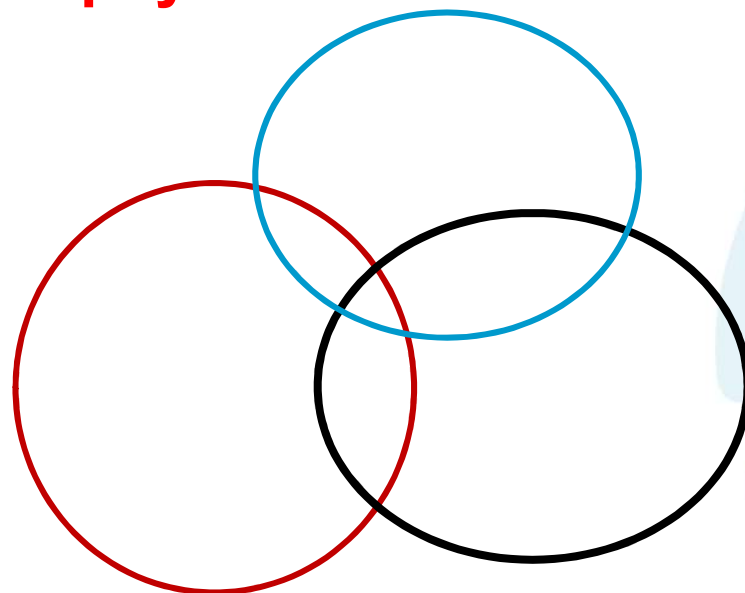
- Coping
- Bewältigungsstrategien
- Salutogenese
- Persönlichkeitsmerkmale
- Abwehrmechanismen



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Resilienz als Kombination von

1. bestimmten Verhaltensweisen
2. Persönlichkeitsmerkmalen
3. intrapsychischen Mechanismen

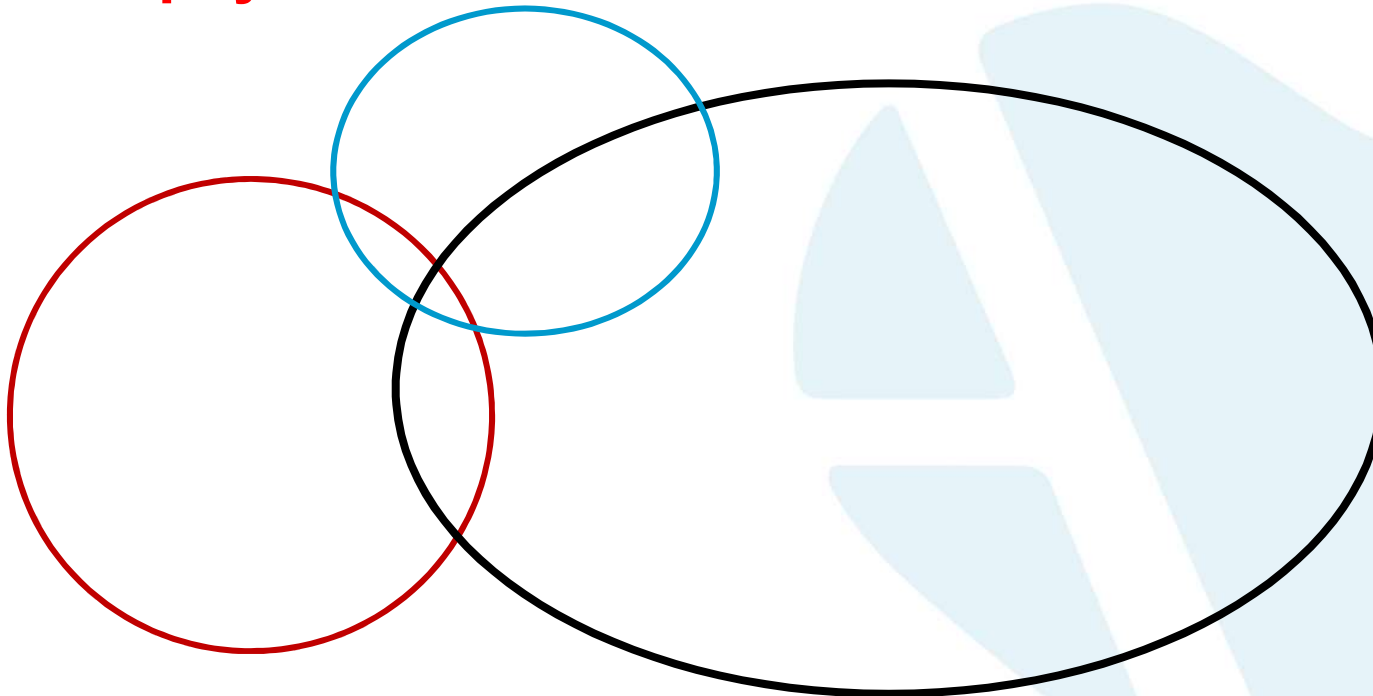




AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Resilienz stärken, aber wie ?

1. bestimmte Verhaltensweisen einüben !!
2. Persönlichkeitsmerkmale beeinflussen ??
3. intrapsychischen Mechanismen erkennen !



Beispiel: Resilienzmodell

von Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

1. **Selbstregulierung**:
sich selbst je nach Erfordernis der Situation motivieren, aufheitern, disziplinieren, kontrollieren oder beruhigen
2. **Selbstverantwortung übernehmen**:
die Opferrolle verlassen und statt Selbstmitleid oder Schuldzuweisungen die eigenen Handlungsspielräume nutzen
3. **Beziehungen gestalten**:
wertschätzende Beziehungen pflegen, Unterstützung geben und von anderen annehmen
4. **die eigene Zukunft gestalten**:
an den eigenen Werten orientierte Ziele setzen und verfolgen sowie auf das Kommende vorbereitet sein

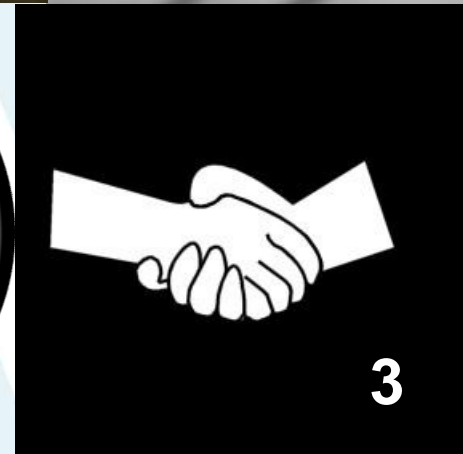
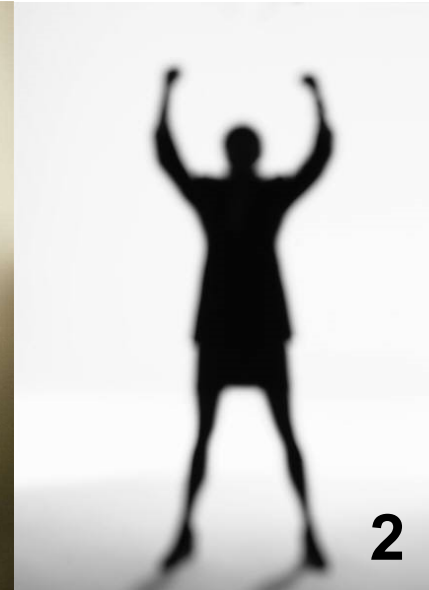
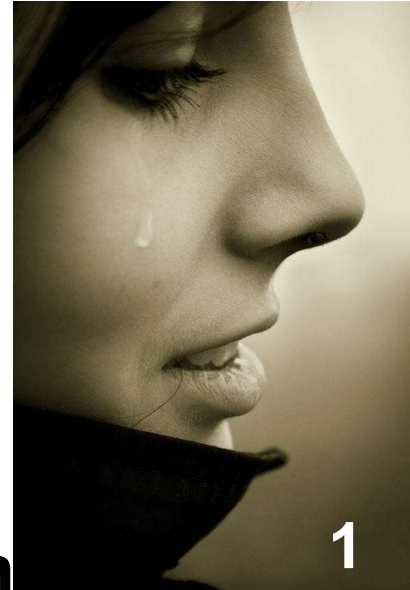
nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

1. Selbstregulierung
2. Selbstverantwortung
3. Beziehungen gestalten
4. Zukunft gestalten

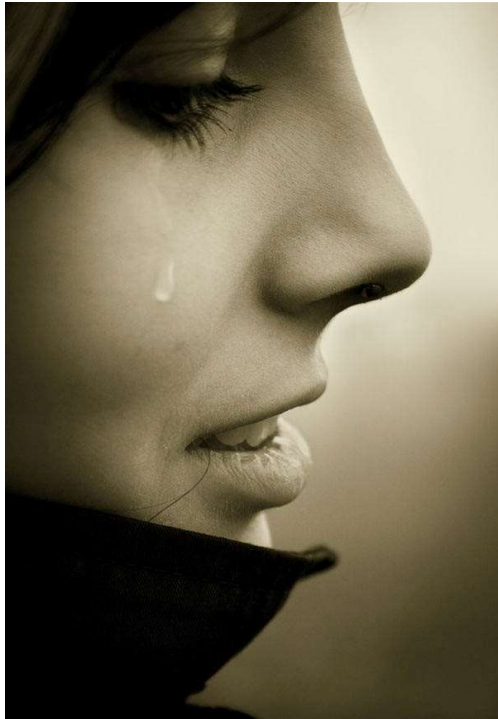


nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 1.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Selbstregulierung einüben:

sich selbst je nach Erfordernis der

Situation motivieren, aufheitern,

disziplinieren, kontrollieren oder

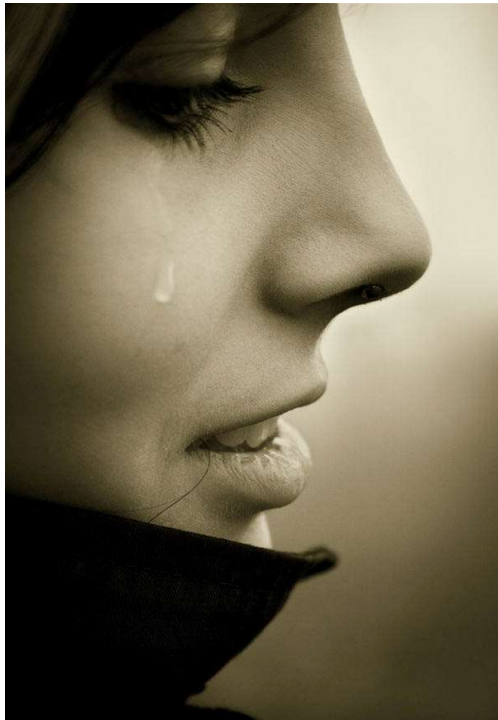
beruhigen

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 1.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Wie motivieren Sie sich ?

...

...

...

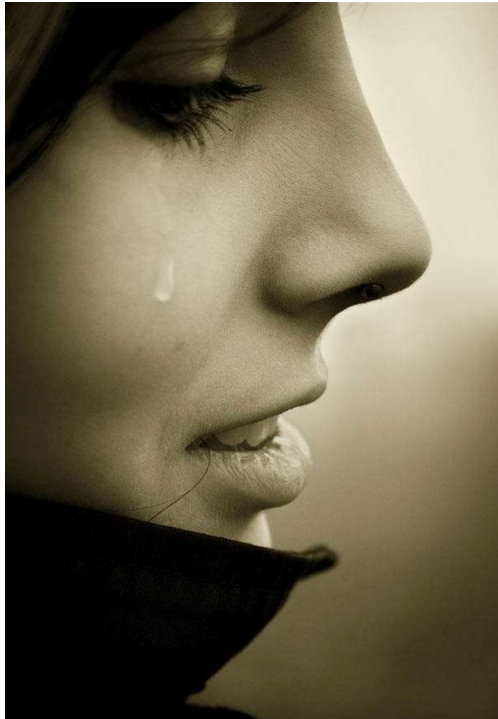


nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 1.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Wie heitern Sie sich auf ?

...

...

...

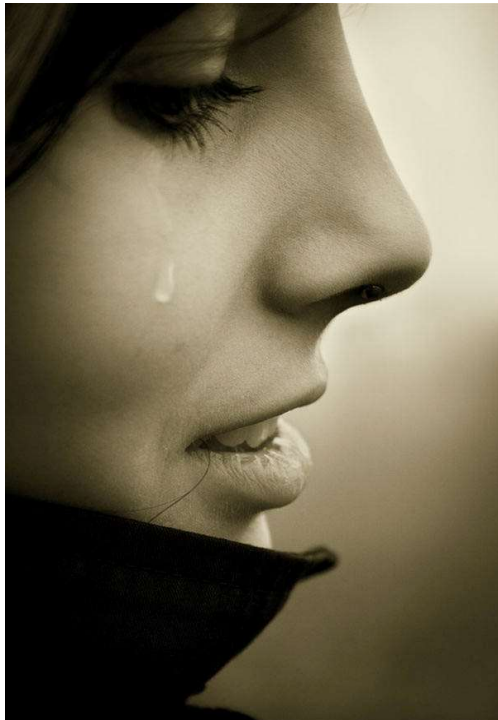


nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 1.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Wie beruhigen Sie sich ?

...

...

...

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 2.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Selbstverantwortung übernehmen:

- die Opferrolle verlassen
- statt Selbstmitleid oder Schuldzuweisungen
- die eigenen Handlungsspielräume nutzen

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 2.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



„Ich bin ein Opfer, weil ...“

...

„Da kann ich nichts machen, denn ...“

...

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 2.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Meine Stärken sind ...

...

...

...

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 2.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



**Das Starke an meinen
Schwächen ist ...**

...

...

...

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 3.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Beziehungen gestalten:

wertschätzende Beziehungen

pflegen,

Unterstützung geben und von

anderen annehmen

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 4.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Die eigene Zukunft gestalten:

- an den eigenen Werten orientierte
Ziele setzen und verfolgen
- auf das Kommende vorbereitet sein

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Resilienz-stärkende Fähigkeiten 4.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



Was mir wirklich wichtig ist:

...

...

...



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Resilienzmodell

von Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Immer, wenn wir uns den Aufgaben und Herausforderungen unseres Lebens stellen, trainieren wir unbewusst die **Schlüsselkomponenten für unsere innere Stärke:**

Resiliente Grundhaltungen:

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Lösungsorientierung



Das „Kölsche Grundgesetz“ als Resilienzstrategie



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



- | | | |
|------|--|-------------------------------|
| § 1 | <i>Et es, wie et es.</i> | Anerkennung der Realität |
| § 2 | <i>Et kütt, wie et kütt.</i> | Mein Einfluss ist begrenzt |
| § 3 | <i>Nix bliev, wie et es.</i> | Leben ist Veränderung |
| § 4 | <i>Et hät noch immer jotjeange.</i> | Optimismus |
| § 5 | <i>Mäht nix.</i> | Richtig schlimm ist es nicht |
| § 6 | <i>Wat fott es, es fott.</i> | sich mit Verlust abfinden |
| § 7 | <i>Jede Jeck es anders.</i> | Unterschiede akzeptieren |
| § 8 | <i>Wat soll dä Quatsch.</i> | eine eigene Meinung haben |
| § 9 | <i>Hammer immer esu jemaat.</i> | Bewährtes erhalten |
| § 10 | <i>Hammer nit, bruche mer nit, fott domet.</i> | Mach Dich frei |
| § 11 | <i>Drink doch ene met.</i> | Halt findest Du in der Gruppe |



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Literatur zum Thema Burnout und Resilienz

- Gruhl, Monika und Hugo Körbächer: *Mit Resilienz leichter durch den Alltag. Das Trainingsbuch*. Kreuz-Verlag, 2012
- Anna Freud: *Das Ich und seine Abwehrmechanismen*. Kindler, München 1936/1964.

Wissenschaftliche Studien:

- Dirk Lehr u.a. (2008): Bewältigungsmuster und psychische Gesundheit. Eine clusteranalytische Untersuchung zu Bewältigungsmustern im Lehrerberuf. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie 52: 3-16
- Wulf Rössler u.a. (2013) Zusammenhang zwischen Burnout und Persönlichkeit. Ergebnisse der Zürich-Studie. Nervenarzt 84: 799-805
- A. Hillert u.a. (2013) Das Burnout-Phänomen am Beispiel des Lehrerberufs. Nervenarzt 84: 806-813.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

AGAPLESION - Unsere Werte verbinden

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

www.agaplesion-elisabethenstift.de