

# Widerstandsfähig wie ein Löwenzahn

**Resilienz** Früher ging man davon aus, dass die Fähigkeit zur Gelassenheit genetisch bedingt sei. Mittlerweile ist erwiesen, dass psychische Belastbarkeit – die sogenannte Resilienz – gleichermaßen von der Veranlagung und von Umwelteinflüssen abhängt. Die sprichwörtliche Hartnäckigkeit einer Löwenzahn-Pflanze lässt sich also durchaus trainieren – eine hilfreiche Strategie für den Berufsalltag?

Von Bärbel Schumann

Welche Pflegeperson kennt diese Situation nicht: Wochenlang wurden problemlos Arbeitsausfälle von Kollegen kompensiert und nun wirft ein Konfliktgespräch mit einer Patientin einen plötzlich „völlig aus der Bahn“. Man fühlt sich machtlos und macht sich Sorgen, wie der Konflikt konstruktiv aufgelöst werden kann.

## Dem Löwenzahn-Gen auf der Spur

Wie ist das möglich? Warum sind Menschen in manchen Situationen robust wie eine Löwenzahn-Pflanze und in anderen Situationen verletzlich wie eine Orchidee? Dieser Frage sind auch Forscher nachgegangen und der Spur des sogenannten Löwenzahn-Gens gefolgt.

Für die Widerstandsfähigkeit starker Kinder machten Entwicklungspsychologen lange Zeit genau dieses Gen verantwortlich. Doch dann überraschten die US-amerikanischen Wissenschaftler Boyce und Ellis 2005 mit einem neuen Ansatz: dem genetischen Konzept des Orchideenkindes. Die beiden Professoren verwendeten hierfür die schwedischen Begriffe „orkidebarn“ (dt.: Orchideenkind) und „maskrobarn“ (dt.: Löwenzahnkind) (Herbert 2012).

Kernaussage des neuen Konzepts war, dass sich Gene durchaus verändern lassen und dass die Hartnäckigkeit einer Löwenzahn-Pflanze erwerbbar ist. Für Boyce und Ellis sind „Löwenzahn-Menschen“ seelisch äußerst belastbar – im Fachjargon: resilient – und besitzen die Fähigkeit, selbst unter widrigen Umständen zu gedeihen – wie ein Löwenzahn.

Im Gegensatz dazu hänge die Psyche der Orchideenmenschen stark von ihrer Umwelt ab und sei in besonderem Maß von außen einwirkender Zuwendung abhängig. Orchideenmenschen verkümmern bei Vernachlässigung. Nach Aussagen der Forscher blühen sie jedoch bei entsprechender Förderung zu filigranen, wunderschönen Blumen auf. Durch Unterstützung gewinnen sie an Resilienz (Herbert 2012).

Meist fällt es Menschen nicht leicht, in schwierigen Konfliktsituationen resilient zu agieren. Dennoch gehören herausfordernde Situationen zum Leben dazu. Oftmals sind es gerade diese Situationen, die dem Leben Tiefe verleihen.

Früher ging man davon aus, dass seelische Widerstandskraft genetisch bedingt sei. Doch inzwischen belegen Studien, dass die psychische Belastbarkeit gleicher-

maßen von der Veranlagung und den Umwelteinflüssen abhängig ist. Wir verfügen nicht dauerhaft über die gleiche Stärke an Belastbarkeit und sind nicht in jeder belastenden Situation so unverwundlich wie eine Löwenzahn-Pflanze. Während Pflegende beispielsweise wochenlangen Arbeitsausfall im Team seelisch gut verkraften, kann eine eher harmlose Konfliktsituation psychisch sehr belasten. Zeigt das nicht, dass Menschen sowohl Löwenzahn- als auch Orchideenmenschen sein können?

Die Pädagogin Corina Wustmann versteht unter Resilienz die „psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“ (Wustmann 2004). Demnach sind Resilienzfaktoren Eigenschaften, die Menschen in der Wechselwirkung mit der Umwelt und durch die erfolgreiche Bewältigung von (altersspezifischen) Entwicklungsaufgaben seelisch widerstandsfähig machen (Wustmann 2004).

### Welche Faktoren steigern die Resilienz?

Ein Forscherteam der Evangelischen Hochschule Freiburg hat ein Resilienzkonzept entwickelt, dem sechs übergeordnete Faktoren zugrunde liegen. Diese stärken, so die Ansicht der Wissenschaftler, psychische Widerstandskraft und sind wirksam zur Entwicklung von Resilienz. Resilienzfördernde Maßnahmen können – privat und im Beruf – umso erfolgreicher umgesetzt werden, wenn möglichst viele, im günstigsten Fall alle Resilienz-faktoren mit einbezogen werden (Fröhlich-Gildhoff et al. 2007, Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2009, Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2015).

Inzwischen beziehen die Forscher ihr Konzept nicht nur auf bestimmte Altersbereiche, sondern betrachten Resilienz und Resilienzförderung als Querschnittsthema über die gesamte Lebensspanne hinweg. Sie weisen darauf hin, dass Trainingskurse zum Thema „Resilienz“ alleine nicht ausreichend sind. Vielmehr sollten im Alltag Erfahrungsräume geschaffen werden, um selbstwirksames Handeln zu bewirken und dadurch die Entwicklung der Resilienz gefördert und erlernt werden kann (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2015).

**Positive Selbstwahrnehmung:** Im Vordergrund einer guten Selbstwahrnehmung steht die ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Gedanken. Gleichzeitig ist es wichtig, sich selbst dabei zu beobachten und zu sich selbst in Beziehung treten zu können. Hierzu gehört auch, andere Personen angemessen wahrzunehmen (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2009). Beispiel: Ich habe ein positives Bild von mir selbst und eine Vorstellung, wie andere mich wahrnehmen.

**Angemessene Selbststeuerungsfähigkeit:** Resiliente Menschen können sich und ihre Gefühlszustände gut regulieren und kontrollieren. Sie wissen, was ihnen hilft, um sich selber zu beruhigen und wo sie sich Hilfe holen können. Sie kennen Handlungsalternativen und Strategien, die der Selbstberuhigung dienen. Resiliente Menschen haben gelernt, innere Anforderungen zu bewältigen und ihnen zu begegnen (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2009). Strategien zur Selbstberuhigung können Rituale, wohltuende Zitate und Sprüche sowie Spiritualität sein. Beispiel: „Wende Dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter Dich“.

**Selbstwertschätzungsfähigkeit:** Resiliente Menschen wertschätzen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten und sind stolz darauf. Sie können ihre Erfolge auf ihr Handeln beziehen und wissen, welche Strategien und Wege sie zu diesem Ziel gebracht haben. Sie können diese Strategien auch auf andere Situationen übertragen und wissen, welche Auswirkungen dies auf ihr Handeln hat. Vor allem wissen ist, dass ihr Handeln auch etwas bewirkt (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2009, modifiziert durch die Autorin). Dies gelingt über ein sogenanntes Stärken- oder Schatzbuch, über ein positives Tagebuch sowie über das Reflektieren von Handlungen und Erfolge.

**Soziale Kompetenzen:** Resiliente Menschen können auf andere Menschen zugehen und Kontakt aufnehmen. Sie können sich in andere einfühlen und soziale Situationen einschätzen. Sie können sich selbst behaupten und Konflikte selbst lösen (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2009). Die „3W-Feedback-Regel“, bestehend

Abb. 1  
Resilienzfaktoren als Selbststeuerung



Eigene Darstellung der Autorin, modifiziert nach:  
Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2015

aus Wahrnehmung („Das habe ich so wahrgenommen“), Wirkung („Das hat so auf mich gewirkt“) und Wunsch („Das wünsche ich mir“), ist hier hilfreich (Hossiep et al. 2008).

**Problemlösekompetenz:** Resiliente Menschen haben gelernt, sich realistische Ziele zu setzen. Sie trauen sich, Probleme direkt anzugehen, kennen Problemlösungsstrategien und sind in der Lage, unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2009). Hilfreich sind hier die Anwendung von Lösungsstrategien, zum Beispiel Streitschlichtung und kollegiale Beratung.

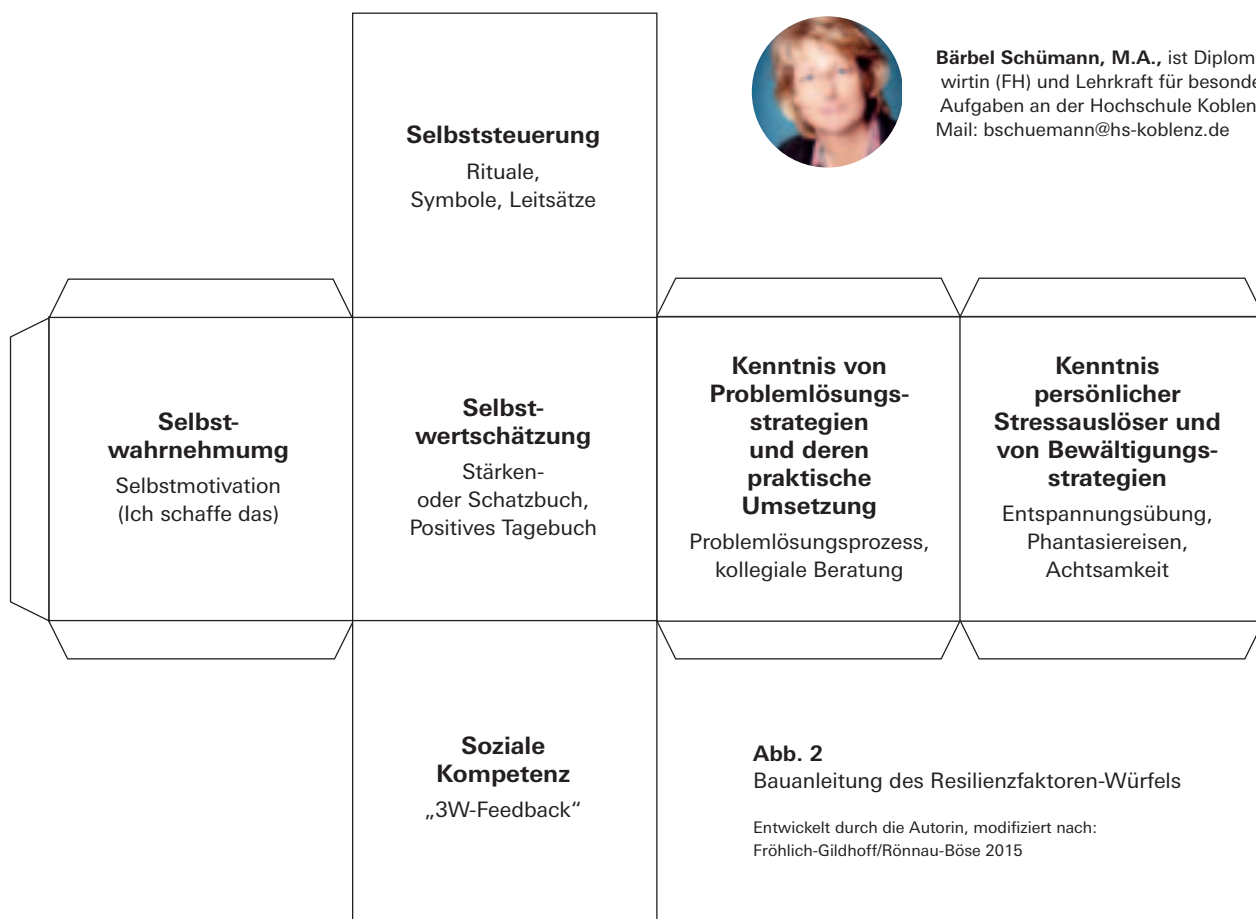
**Angemessener Umgang mit Stress:** Resiliente Menschen können für sie stressige Situationen einschätzen. Sie erkennen, ob diese für sie zu bewältigen sind und kennen ihre eigenen Grenzen. Sie kennen Strategien zur Bewältigung und können diese bei Bedarf anwenden. Sie wissen, wie sie sich Unterstützung holen können und wann sie diese brauchen. Sie sind in der Lage, die Situation zu reflektieren und zu bewerten (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2009). Hilfreich ist hier die Kenntnis über die Bedeutung von Stress und Bewältigungsstrategien, wie Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME).

## Resilienzfaktoren im Pflegealltag nutzen

Resilienz ist als Querschnittsthema über die gesamte Lebensspanne hinweg zu sehen (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2015). So kann die tägliche Anwendung der Resilienzfaktoren auch für Pflegenden in ihrem beruflichen Alltag eine widerstandsfähige Löwenzahn-Wirkung entfalten.

Um möglichst viele Erfahrungen im Umgang mit Resilienzfaktoren zu sammeln, kann die grafische Darstellung der Faktoren in Form eines Selbststeuerungsmodells (Abb. 1) oder der Resilienzfaktoren-Würfel (Abb. 2) als alltägliches Hilfsmittel genutzt werden, um selbstwirksames und selbstwertförderndes Handeln auszuprobieren.

Fröhlich-Gildhoff, K.; Dörner, T.; Rönnau, M. (2007): Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRiK. Trainingsmanual für ErzieherInnen. München: Reinhardt  
 Fröhlich-Gildhoff, K.; Dörner, T.; Rönnau, M. (2008): Eltern stärken mit Kursen in Kitas: Handreichung für ErzieherInnen. München: Reinhardt  
 Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönnau-Böse, M. (2009): Resilienz. München: Reinhardt  
 Herbert, W. (2012): Dem Orchideenkind auf der Spur. In: Gehirn & Geist. Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH  
 Hossiep, R. et al. (2008): Mitarbeitergespräche motivierend, wirksam, nachhaltig. Göttingen: Hogrefe  
 Rönnau-Böse, M.; Fröhlich-Gildhoff, K. (2010): Resilienzförderung im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht. Freiburg im Breisgau: Herder  
 Rönnau-Böse, M.; Fröhlich-Gildhoff, K. (2015): Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: Kohlhammer  
 Wustmann, C. (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz



**Bärbel Schümann, M.A.**, ist Diplom-Pflegewirtin (FH) und Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Hochschule Koblenz. Mail: bschuemann@hs-koblenz.de

**Abb. 2**  
Bauanleitung des Resilienzfaktoren-Würfels

Entwickelt durch die Autorin, modifiziert nach:  
Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2015