

RESILIENZ ALS ANKER

ORIENTIERUNG UND ZUVERSICHT IN EINER WELT IM WANDEL

LunchTalk 2024 DPtV

Donya Gilan

IN ZEITEN DER UNGEWISSHEIT – RESILIENZ ALS ANKER

- **Überlebensstrategie im Wandel:** Resilienz steht im Zentrum des psychologischen und gesellschaftlichen Diskurses.
- *Adaptives Netzwerk:* Stützt sich auf individuelle, soziale und strukturelle Ressourcen.
- *Dynamisches System:* Beruht auf psychologischen, sozialen und organisatorischen Mechanismen, die Stabilität durch Anpassung sichern (Kalisch et al., 2017).

SCHATTENSEITEN: WIRD RESILIENZ ZUM ANPASSUNGSZWANG?

- **Gefahr der Überforderung:** In neoliberalen Kontexten wird Resilienz oft zur individuellen Pflicht, ständig flexibel zu bleiben – ohne strukturelle Missstände zu adressieren.
- **Verlust der sozialen Dimension:** Resilienz wird zur persönlichen Leistungspflicht, wenn kollektive Aspekte in den Hintergrund treten.
 - **Resilienz als kollektives Projekt:** Echte Resilienz erfordert gesellschaftliche Verantwortung und strukturelle Förderung für langfristige Stabilität.

INDIVIDUELLE RESILIENZ – GRUNDLAGEN UND FORTSCHRITTE

- **Zunehmende Bedeutung:** Resilienz als dynamische Fähigkeit zur Erholung und Anpassung.
- **Definition nach Kalisch et al. (2017):** „Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten“.
- **Mehr als Rückkehr zur Normalität:** Resilienz als Potenzial für persönliches Wachstum und Weiterentwicklung.

DER BOUNCE-FORWARD-ANSATZ

Krise als Transformationsmöglichkeit: Krisen werden nicht nur „überstanden“, sondern aktiv zur Verbesserung genutzt.

- **Nachhaltige Resilienzsteigerung:** Der Ansatz fördert eine stabile Weiterentwicklung und Anpassung an zukünftige Herausforderungen.

Ziel des Ansatzes (Roth, 2020)

- **Anpassungsfähigkeit stärken:** Gesellschaftliche Strukturen sollen resilient und flexibel bleiben.
- **Positive Transformation:** Die Erfahrung einer Krise soll zur langfristigen Stärkung führen, nicht zur einfachen Rückkehr zum vorherigen Zustand.

RESILIENZ: TRAINIERBARKEIT

Resilienzfaktor	Erläuterung
Aktives Coping	<i>Aktive Bewältigung von Herausforderungen und Stress mittels problemorientierter, emotionsorientierter oder vermeidender Strategien</i>
Selbstwirksamkeit	<i>Subjektive Überzeugung, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können</i>
Optimismus	<i>Positive Zukunftserwartungen und positive Ursachenzuschreibung zu Ereignissen</i>
Soziale Unterstützung	<i>Zugriff auf ein soziales Netzwerk</i>
Kognitive Flexibilität	<i>Fähigkeit, auf Veränderungen durch flexibles Denken und Handeln zu reagieren</i>
Religiosität/Spiritualität	<i>Beschäftigung mit den Sinnfragen des Lebens und Eingebundensein in eine Glaubensgemeinschaft</i>
Positive Emotionen	<i>Regelmäßiges Erleben angenehmer Gefühle</i>
Hardiness	<i>Grundhaltung, aktiv an Situationen mitzuwirken, Situationen als kontrollierbar und Stressoren als Herausforderung wahrzunehmen</i>
Selbstwert	<i>Positive Bewertung der eigenen Person</i>
Kohärenzgefühl	<i>Tendenz, Anforderungen als verstehbar, bewältigbar und sinnhaft zu empfinden</i>
Sinn/Bedeutung im Leben sehen	<i>Wertekongruentes Handeln, d. h. das Handeln ist auf Ziele ausgerichtet, die mit persönlichen Werten übereinstimmen</i>

KOLLEKTIVE RESILIENZ

Bedeutung und Entwicklung

- **Zunehmender Forschungsfokus seit den 2000er-Jahren**
 - Getrieben durch globale Krisen (z. B. Naturkatastrophen, COVID-19-Pandemie)
 - **Ziel:** Verstehen, wie Gemeinschaften soziale Netzwerke und Ressourcen nutzen, um gemeinsam widerstandsfähig auf Belastungen zu reagieren (Wilson et al., 2020).
- **Kollektive Resilienz: Definition und Perspektiven**
 - **Traditionelle Definition:** Fähigkeit einer Gemeinschaft, Schocks abzufangen und die Stabilität zu bewahren (Wilson et al., 2020).
 - **Erweiterte Perspektive:** Nicht nur „Absorption“ von Schocks, sondern **Proaktivität** und **Anpassung** – „Bounce Forward“ (Roth, 2020).

HARTE UND WEICHE DIMENSIONEN

- **Traditionell im Fokus der** sozialwissenschaftliche Resilienzforschung :
 - Sicherstellung wirtschaftlicher Ressourcen
 - Funktionierende Versorgungssysteme
- **Weiche Faktoren:** Zunehmend als entscheidend für langfristige gesellschaftliche Resilienz anerkannt.
 - **Psychologische Unterstützung:** Zugang zu psychosozialen Diensten, z. B. während der COVID-19-Pandemie.
 - **Kulturelle Einflüsse:** Rituale und Praktiken (z. B. in indigenen Gemeinschaften)
 - **Religiöse Netzwerke:** Emotionale und soziale Unterstützung durch religiöse Organisationen.
 - **Soziale Integration:** Nachbarschaftshilfe und gemeinschaftliche Projekte, die Netzwerke und Kohäsion stärken.

SCHLÜSSELFAKTOREN UND MAßNAHMEN KOLLEKTIVER RESILIENZ

■ **Gesellschaftliche Faktoren zur Förderung kollektiver Resilienz**

- **Zentralisierte Maßnahmen:** Einheitliche Strategien auf Landes- oder Bundesebene.
- **Dezentrale Maßnahmen:** Anpassung an lokale Bedürfnisse in Gemeinden und Landkreisen.
- **Kollektive Intelligenz:** Zusammenschluss von Expert aus verschiedenen Fachbereichen zur Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen.
- **Solidarität und Zusammenhalt:** Förderung eines kollektiven Zugehörigkeitsgefühls und wechselseitiger Unterstützung innerhalb der Bevölkerung.

■ **Schlüsseldeterminanten der kollektiven Resilienz**

- **Soziale Beziehungen und Netzwerkstrukturen:** Stabile soziale Netzwerke als Grundpfeiler für Resilienz.
- **Institutionen und Machtverhältnisse:** Vertrauenswürdige Institutionen, die handlungsfähig und nah an den Bedürfnissen der Bevölkerung sind.
- **Wissen und Diskurse:** Förderung eines gemeinsamen Verständnisses und konstruktiver Diskurse zur Stärkung der Resilienz.

RESILIENZFÖRDERUNG AUF KOLLEKTIVER EBENE

„Fähigkeit eines Sozialsystems, Schocks und Stressfaktoren zu absorbieren, gleichzeitig seine wesentlichen Strukturen und Funktionen beizubehalten“

(Wilson et al., 2020)

Drei Untersuchungsansätze zur kollektiven Resilienz

1. Kultivieren von institutionellem Vertrauen

- Institutionen: Vermittlung von Werten

2. Zusammenkommen als Gemeinschaft

- In persona oder über soziale Medien zum Gedenken, Beileidbekunden oder Protestieren

3. Präsentation von Resilienzvorbildern: „*Calling out heroes*“:

- Stärkung des Positiven zur Abschwächung des Negativen

Mögliche übergeordnete Faktoren für kollektive Resilienz:

- *Kollektive Selbstwirksamkeitserwartung*
- *Gesellschaftliche Kontrollüberzeugung*
- *Sozialer Zusammenhalt*

SOZIALE IDENTITÄT UND KOLLEKTIVE RESILIENZ

1. Bedeutung der Sozialen Identität für Resilienz

- **Gemeinsame soziale Identität:** Aktuelle Studien zeigen, dass eine geteilte soziale Identität sowohl die individuelle als auch die kollektive Resilienz stärkt. Das Erleben eines „Wir-Gefühls“ in Krisensituationen fördert die psychische Widerstandsfähigkeit und kollektive Handlungsfähigkeit (Drury et al., 2020; Muldoon et al., 2021).

2. Kollektive Wirksamkeitserwartung als Schlüsselmechanismus

- **Kollektive Wirksamkeit:** Das Vertrauen in die Kompetenz und Handlungsfähigkeit der eigenen Gruppe fördert kollektive Resilienz und steigert prosoziales Verhalten. Gruppen, die ihre Handlungsfähigkeit als positiv wahrnehmen, unterstützen sich gegenseitig stärker in Krisenzeiten.

3. Prosoziales Verhalten durch gemeinsame Identität

- **Zusammenhalt durch geteilte Identität:** Studien wie das Social Identity Model of Collective Resilience (SIMCR) belegen, dass Menschen, die sich als Teil einer gemeinsamen Gruppe wahrnehmen, eher bereit sind, Ressourcen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen (Drury et al., 2020).

BEISPIEL KOLLEKTIVER SOLIDARITÄT

- **Unterstützung geflüchteter Menschen aus der Ukraine**
- **Zivilgesellschaftliches Engagement in Deutschland:** Freiwillige und Organisationen mobilisieren Unterstützung, bieten Wohnraum an, organisieren Spendenaktionen und leisten Integrationshilfe für ukrainische Geflüchtete.
- **Resilienzfördernde Faktoren:** Diese kollektiven Aktionen aktivieren entscheidende Resilienzfaktoren, wie soziale Unterstützung, kollektive Selbstwirksamkeit und gemeinschaftliche Identität, die zusammen die gesellschaftliche Widerstandsfähigkeit stärken (Drury et al., 2020).

WECHSELWIRKUNG INDIVIDUELLER UND KOLLEKTIVER RESILIENZ: SOZIALE UNTERSTÜTZUNG ALS SCHLÜSSEL

Verfügbarkeit sozialer Unterstützung: Bei gesellschaftlichen Herausforderungen stärkt das Wissen um vorhandene Unterstützungssysteme die individuelle Resilienz.

- **Stressreduktion durch Sicherheitsgefühl:** Soziale Unterstützung fördert ein Gefühl der Sicherheit und Kontrolle, das Stressoren abschwächt und künftige kollektive Belastungen leichter tragbar macht.

Untrennbarkeit von Individuum und Gesellschaft

- **Wechselseitige Beziehung:** Individuum und Gesellschaft stehen in einem ständigen Austausch, bei dem individuelle Resilienz und gesellschaftliche Strukturen sich gegenseitig beeinflussen.
- **Weiche Faktoren als Handlungskompetenzen:** Resilienzfaktoren wie Selbstwirksamkeit und Optimismus sind globale Kompetenzen, die auf allen Systemebenen wichtig sind – individuell, organisational und gesellschaftlich (Fathi, et al., 2019).

SCHLÜSSELRESILIENZFAKTOREN AUF INDIVIDUELLER UND KOLLEKTIVER EBENE

Selbstwirksamkeit

- **Individuell:** Stärkt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern .
- **Kollektiv:** Fördert gemeinschaftliches Handeln und Engagement in Projekten, z. B. Klimaanpassungsinitiativen.

Optimismus

- **Individuell:** Ermutigt, positiv in die Zukunft zu blicken und Lösungen zu suchen.
- **Kollektiv:** Motiviert Gemeinschaften, in transformative und nachhaltige Projekte zu investieren.

Soziale Unterstützung

- **Individuell:** Bietet Stabilität und Zuversicht in Krisenzeiten
- **Kollektiv:** Stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und erleichtert die Mobilisierung in schwierigen Situationen.

Kognitive Flexibilität

- **Individuell:** Fördert die Anpassungsfähigkeit an Veränderungen und neue Perspektiven
- **Kollektiv:** Ermöglicht Innovation und Anpassung gesellschaftlicher Strukturen an neue Herausforderungen.

ROLLE VON EMOTIONALER KOHÄRENZ UND GEMEINSAMEN ZUKUNFTSVISIONEN

1. Emotionale Kohärenz

- **Definition:** Gefühl innerer Konsistenz und Zugehörigkeit in sozialen Gruppen.
- **Wirkung auf Resilienz:** Emotionale Kohärenz stärkt individuelle Resilienz durch verbessertes Vertrauen und Unterstützung innerhalb der Gruppe.
- **Mechanismus:** Fördert Emotionsregulation und trägt zur kollektiven Widerstandsfähigkeit bei.

2. Gemeinsame Zukunftsvisionen

- **Motivation zur Zusammenarbeit:** Klar definierte, geteilte Ziele regen Gemeinschaften an, aktiv zusammenzuarbeiten.
- **Beispiel und Wirkung:** Nachbarschaftsinitiativen mit gemeinsamen Zielen steigern Engagement und soziale Kohäsion und stärken die kollektive Resilienz.

BEDEUTUNG VON SINNHAFTHIGKEIT: BEISPIEL URBANE GARTENBEWEGUNG

- **Relevanz:** Eine klare Sinnwahrnehmung hilft Individuen, Herausforderungen zu bewältigen und stärkt die kollektive Resilienz.
 - **Beispiel: Urbane Gartenbewegung**
- Anwohner schaffen gemeinsam Gärten, die das Bewusstsein für Nachhaltigkeit stärken.
 - **Wirkung auf Resilienz:** Fördert emotionale Kohärenz durch positive gemeinsame Erlebnisse und eine nachhaltige Vision für die Stadtentwicklung.
 - **Ergebnis:** Die Sinnhaftigkeit und das Engagement für die Umwelt stärken die individuelle und kollektive Resilienz.

ZENTRALE RESILIENZFAKTOREN FÜR DIE GESELLSCHAFT

Forschungsergebnisse zeigen, dass individuelle Resilienzkompetenzen eine Basis für kollektive Resilienz bilden, indem sie die Stabilität und den Zusammenhalt von Gemeinschaften stärken.

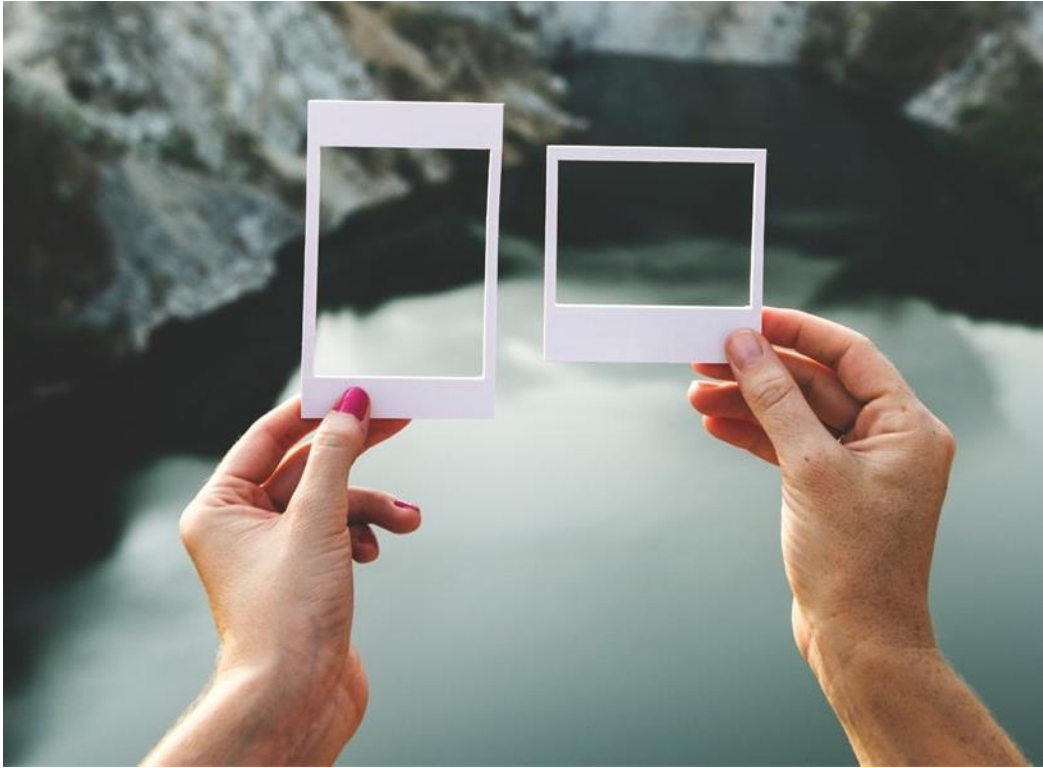
■ **Vergleich zu anderen Ländern**

- In Ländern wie **Schweden und Dänemark** sind partizipative Strukturen und Maßnahmen zur Förderung institutionellen Vertrauens weiterentwickelt.
- **Fehlende Strukturen in Deutschland:** Hierzulande sind noch breiter angelegte Strukturen zur Stärkung institutionellen Vertrauens und demokratischer Resilienz erforderlich.

■ **Wissenschaftliche Basis**

- Studien zu individueller und kollektiver Resilienz zeigen, dass partizipative Strukturen und soziale Unterstützung entscheidend für die gesellschaftliche Widerstandsfähigkeit sind (Glynn, 2021).

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!



Dr. Donya Gilan

Psychologische Leitung, *Transkulturelle Ambulanz*, Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie, Universitätsmedizin Mainz

donya.gilan@unimedizin-mainz.de

LITERATURVERZEICHNIS

- Aiello, A., Khayeri, M. Y., Raja, S., Peladeau, N., Romano, D., Leszcz, M., Maunder, R. G., Rose, M., Adam, M. A., Pain, C., Moore, A., Savage, D., & Schulman, R. B. (2011). Resilience training for hospital workers in anticipation of an influenza pandemic. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 31(1), 15-20.
- Drury, John; Carter, Holly; Cocking, Chris; Ntontis, Evangelos; Tekin Guven, Selin; Amlôt, Richard (2019): Facilitating Collective Psychosocial Resilience in the Public in Emergencies: Twelve Recommendations Based on the Social Identity Approach. In: *Frontiers in public health* 7, 141. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00141>.
- Drury, J., Brown, R., González, R., Miranda, D. (2016). Emergent social identity and observing social support predict social support provided by survivors in a disaster: Solidarity in the 2010 Chile earthquake. *European Journal of Social Psychology*, 46, 209–223.
- Elcheroth, Guy; Drury, John (2020): Collective resilience in times of crisis: Lessons from the literature for socially effective responses to the pandemic. In: *The British journal of social psychology* 59 (3), 703–713. <https://doi.org/10.1111/bjso.12403>.
- Fathi, K. (2019). *Resilienz im Spannungsfeld zwischen Entwicklung und Nachhaltigkeit: Anforderungen an gesellschaftliche Zukunftssicherung im 21. Jahrhundert*. Springer.
- Florian Roth (2020): Bouncing forward – Wie Erkenntnisse aus der Resilienzforschung in der Corona-Krise helfen können. *Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung ISI*. Online verfügbar unter <https://www.isi.fraunhofer.de/de/blog/2020/resilienz-corona-krise.html>, zuletzt aktualisiert am 15.11.2021, zuletzt geprüft am 15.11.2021.
- Gilan, D., Helmreich, I., & Hahad, O. (2021). *Resilienz - die Kunst der Widerstandskraft. Was die Wissenschaft dazu sagt*. Herder.
- Glynn, Mary Ann (2021): '15 Days to Slow the Spread': Covid-19 and Collective Resilience. In: *Journal Management Studies* 58 (1), 265–269. <https://doi.org/10.1111/joms.12644>.
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults (Protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 2. Art. No.: CD012527.

LITERATURVERZEICHNIS

- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., Chmitorz, A., Fernandez, G., Fiebach, C. J., Galatzer-Levy, I., Geuze, E., Groppa, S., Helmreich, I., Hendler, T., Hermans, E. J., Jovanovic, T., Kubiak, T., Lieb, K., Lutz, B., Müller, M. B., Murray, R. J., Nievergelt, C. M., Reif, A., Roelofs, K., Rutten, B. P. F., Sander, D., Schick, A., Tüscher, O., Van Diest, I., Van Harmelen, A.-L., Veer, I. M., Vermetten, E., Vinkers, C. H., Wager, T. D., Walter, H., Wessa, M., Wibral, & Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 784–790.
- Kunzler, A. M., Stoffers-Winterling, J., Stoll, M., Mancini, A. L., Lehmann, S., Blessin, M., Gilan, D., Helmreich, I., & Lieb, K. (2021). Mental health and psychosocial support strategies in highly contagious emerging disease outbreaks of substantial public concern: A systematic scoping review. *PLoS One*, 16(2).
- Manyena, Bernard; O'Brien, Geoff; O'Keefe, Phil; Rose, Joanne (2011): Disaster resilience: a bounce back or bounce forward ability? In: *Local Environment* 16 (5), 417–424. <https://doi.org/10.1080/13549839.2011.583049>.
- Morelli, M., Cyrus, G., Weissbecker, I., Kpangbai, J., Mallow, M., Leichner, A., Ryan, E., Wener, R., Gao, J., Levine, A. C., & Feuchte, F. (2019). Recovering from the Ebola crisis: 'Social Reconnection Groups' in a rural Liberian community. *Global Mental Health (Camb)*, 6.
- Ntontis, E., Rocha, C. (2020). Solidarity. In Jetten, J., Reicher, S. D., Haslam, S. A., Cruwys, T. (Hrsg.), *Together apart: The psychology of COVID-19* (S. 102–106). SAGE.
- Segal, K., Jong, J., & Halberstadt, J. (2018). The fusing power of natural disasters: An experimental study. *Self and Identity*, 17(5), 574-586. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1458645>
- Wilson, R. S., Herziger, A., Hamilton, M., & Brooks, J. S. (2020). From incremental to transformative adaptation in individual responses to climate-exacerbated hazards. *Nature Climate Change*, 10, 200–208.