**Resilienz**

**Was ist Resilienz?**

Der Begriff Resilienz entspringt aus dem lateinischen *resilire* (*zurückspringen* oder *abprallen*). Anfänglich beschrieb der Begriff die physikalische Fähigkeit eines Körpers, nach Veränderung der ursprünglichen Form zurück in den Ausgangszustand zu springen [1].

In der Resilienzforschung ist das Konzept aufgrund verschiedener Ansätze vielfältig definiert worden. Eine Definition hängt davon ab, welche Kriterien festgelegt und zum Vergleich herangezogen werden. Dies können externale und/oder internale Kriterien sein [2]. Im Rahmen von Resilienzforschung wird stets nach Schutzfaktoren gesucht, welche Menschen in schwierigen Lebenssituationen vor negativen psychischen Entwicklungen bewahren. Im Mittelpunkt steht die Frage, „Was erhält den Menschen gesund?“ [2,3].

Resilientes Verhalten wird als interaktiver Prozess zwischen der Umwelt und dem Individuum beschrieben und ist keine, wie einst angenommen, Persönlichkeitseigenschaft [4]. Dieser Prozess wird durch die Existenz einer Risikosituation, welche durch vorhandene Fähigkeiten und Eigenschaften bewältigt wird, gekennzeichnet. Der Fokus des Resilienzkonzeptes liegt daher auf der Bewältigung von Risiken und Belastungen [5]. Als Schutz-Protektiv- oder Resilienzfaktoren werden Schutzfaktoren bezeichnet, welche die Wahrscheinlichkeit für ein negatives Bewältigungsergebnis vermindern und somit zu Resilienz führen [2]. In der Tabelle 1 wird eine Auswahl an Schutzfaktoren, welche im Setting Arbeit sowie Hochschule als passend erscheinen, aufgezeigt.

Tabelle 1: Personale und soziale Schutzfaktoren im Kontext Resilienz angelehnt an [2]

|  |  |
| --- | --- |
| **Personale Schutzfaktoren** | **Soziale Schutzfaktoren**  |
| Persönlichkeitsmerkmale (Emotionale Stabilität, Kognitive Fähigkeiten) | Soziale Umwelt (z.B. angemessene Ernährung, ausreichend Wohnraum und Arbeit) |
| Körperliche Schutzfaktoren (z.B. stabiles und widerstandsfähiges Immunsystem, körperliche Gesundheit) |
| Hohe Selbstwirksamkeitserwartung  | Soziale Unterstützung (z.B. Partnerschaft, Sozialbeziehungen am Arbeitsplatz oder Hochschule, Netz sozialer Beziehungen im privaten Bereich) |
| Kontrollüberzeugung |
| Dispositioneller Optimismus (günstige Erwartung an die Zukunft) |
| Fähigkeit zum Erleben positiver Emotionen |

Es wird angenommen, dass Schutzfaktoren eine „moderierende Wirkung“ auf Risikofaktoren haben. Das bedeutet, dass diese vor der Belastung durch den Risikofaktor schützen und die Beanspruchung mindern. Die Wirkung von einzelnen Schutzfaktoren ist hoch individuell und kontextabhängig. So kann beispielsweise der Schutzfaktor „soziale Unterstützung“ die eigene Selbstwirksamkeit negativ beeinflussen, wenn eine zu hohe soziale Hilfe vorherrscht [2]. Ein Positivbeispiel des Schutzfaktors „soziale Unterstützung“ konnte die Forscherin Megan Gunnar aufzeigen. In Ihrer Untersuchung stellte Sie fest, dass die Anwesenheit einer vertrauten Person einen positiven Effekt auf Menschen hat, welche mit einer aufregenden oder potenziell bedrohlichen Situation konfrontiert sind [6].

Resilienz ist nicht als hauptsächlich angeborene Fähigkeit zu verstehen, ebenso nicht als ausschließliches Ergebnis von negativen oder positiven äußeren Einflüssen. Resilienz entwickelt sich ständig, beispielsweise durch die Auseinandersetzung eines Individuums mit der sozialen Umwelt oder der Anpassung auf äußere Umstände. Resilienz befähigt das Individuum schließlich, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen [7].

CORESZON vertritt ein sozialökologisches Verständnis von Resilienz und gründet sich damit auf eine Definition des Resilience Research Centre (RRC) in Halifax. Nach dem Co-Direktor des Instituts Dr. Michael Unger ist Resilienz im Zusammenhang mit erheblichen Widrigkeiten sowohl die Fähigkeit des Einzelnen auf psychologische, soziale, kulturelle und physische Ressourcen zurückzugreifen, die das eigene Wohlbefinden unterstützen, als auch die Fähigkeit, einer Gemeinschaft über diese Ressourcen zu verhandeln und sinnvoll bereitzustellen [8]. Im Folgenden soll die Intervention „Garten Methode“ und dessen wissenschaftliche Grundlage des Präventionsprojektes dargestellt werden.

**Das Ziel der Garten Methode und was ist Interozeption?**

Das Konzept der Interozeption findet Anwendung im Präventionsprojekt „CORESZON-Community Resilience Network“, welches am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf angesiedelt ist und sich mit der Verbesserung der Gesundheitschancen von Kindern in sozioökonomischen Risikolagen befasst. Die angewendete „Garten Methode“ (vgl. Abb. 1) basiert dabei auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurobiologie, der sozialen Neurowissenschaft und der Entwicklungspsychologie. Das Ziel besteht in der Stärkung der sogenannten Interozeption [9]. Unter Interozeption werden die Prozesse verstanden, welche auf der Rückmeldung von Körpersignalen zum Gehirn und deren Verarbeitung und Wahrnehmung basieren [10]. Zudem wird Interozeption als die Wahrnehmung und Verarbeitung verschiedener köperinterner Signale (z.B. Hunger und Sättigung) verstanden, auf die der menschliche Körper adäquat reagieren sollte, um verschiedene Bedürfnisse und Defizite des Körpers zu befriedigen [11]. Interozeption ist in unterschiedlichen gesundheitsrelevanten Bereichen entscheidend, wie z.B. bei der Emotionswahrnehmung und -verarbeitung, der Symptom- und Stresswahrnehmung sowie in Situationen, die Empathie erfordern [11,12,13,14].

In dem Trainingsprogramm von CORESZON wurde dieses Prinzip in dem Sinne vereinfacht, dass Teilnehmende lernen, den Unterschied von Empfindungen im Körper zu erkennen, die angenehm, unangenehm oder neutral sind. Dieser Prozess nimmt bei der Stressregulation eine bedeutende Rolle ein und stellt die Basis der Garten Methode dar [9]. Zusammenfassend hilft die Garten Methode dabei, Köperempfindungen zu nutzen, um Stress zu regulieren. Sie umfasst insgesamt fünf Techniken, die einfach in den Alltag integriert werden können und fünf Theorieeinheiten, in denen Hintergrundwissen zur Thematik Stress erläutert werden. Diese werden zur Übersicht in Abbildung 1 dargestellt.



Abbildung 1: Inhalte der Gartenmethode Darstellung angelehnt an [9]

**Literaturverzeichnis**

[1] Thun-Hohenstein, L., Lampert, K., Altendorfer-Kling, U. (2020). Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie. 19:7-20. Springer: https://doi.org/10.1007/s11620-020-00524-6

[2] Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. BZgA, Köln.

[3] Faltermaier, T. (2018). Salutogenese und Ressourcenorientierung. In C.-W. Kohlmann, C. Salewski & M.A. Wirtz (Hrsg.), Psychologie in der Gesundheitsförderung (S. 85-97). Bern: Hogrefe.

[4] Knoll, N., Scholz, U., Rieckmann, N. (2018). Einführung in die Gesundheitspsychologie. München: Ernst Reinhardt Verlag.

[5] Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönnau-Böse, M. (2019). Resilienz. München: Ernst Reinhardt Verlag.

[6] Hostinar, C., & Gunnar, M. (2015). Social Support Can Buffer Against Stress and Shape Brain Actovity. In: AJOB Neuroscience, 6:3, 34-42, <https://doi.org/10.1080/21507740.2015.1047054>

[7] Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S.J. (2018). Resilience as a multimodal dynamic process. Early Intervention in Psychiatry, 13, 725–732.

[8] Ungar, M. (2020). Resilience Research Centre. Working with children and youth with complex needs. 20 Skills to Build Resilience. Verfügbar unter: https://www.routledge.com/Working-with-Children-and-Youth-with-Complex-Needs-20-Skills-to-Build-Resilience/Ungar/p/book/9780367355333 (letzter Zugriff am 20.03.2022)

[9] CORESZON. (2020). Community Resilience Network. Verfügbar unter: https://www.coreszon.com/de/

[10] Cameron, O, G. (2001). Interoception: the inside story - a model for psychosomatic processes. Psychosomatic Medicine, Vol. 63(5), S. 697 – 710.

[11] Ceunen, E., Vlaeven, J., Van Dienst, I. (2016). On the origin of interoception. In: Frontiers in Psychology 7. Verfügbar unter: https://bit.ly/3zZokaq

[12] Füstös J, Gramann K, Herbert BM, Pollatos O. (2013). On the embodiment of emotion regulation: interoceptive awareness facilitates reappraisal. Soc Cogn Affect Neurosci. 2013 Dec;8(8):911-7. doi: 10.1093/scan/nss089. Epub 2012 Aug 29. PMID: 22933520; PMCID: PMC3831556.

[13] Van den Bergh, O., Zacharioudakis, N., & Petersen, S. (2019). Interoception, categorization, and symptom perception. In: M. Tsakiris & H. De Preester (Eds.). The interoceptive mind: From homeostasis to awareness (pp. 212–226). Oxford University Press.

[14] Grynberg D., & Pollatos O. (2015). Perceiving one's body shapes empathy. Physiol Behav. Mar 1;140:54-60. doi: 10.1016/j.physbeh.2014.12.026

[15] Schulz, A., & Vögele, C. (2015). Interoception and Stress. In: Frontiers in Psychology 6:993. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00993