

FORUM

für Kunsttherapie

28. Jahrgang, Heft 1 – 2014



Forschung

FORUM

Resilienz in Forschung und Kunsttherapie

Forschungsergebnisse geben aufschlussreiche Hinweise darauf, was die Resilienz eines Menschen ausmacht, und welche Bedingungen vorteilhaft sind, um das Leben besser zu bewältigen. Persönliche Kreativität und Ressourcen verschiedenster Formen scheinen dabei, neben psychosozialen und biologischen Komponenten, eine wichtige Rolle zu spielen.

Von Silvia Wyder

Warum forschen? Forschen heisst, Neugierde zu entwickeln, herauszufinden, wie und warum die Dinge so sind, wie sie sich uns zeigen. Sie kann helfen, Ideen zu Tage zu bringen und kann Möglichkeiten offenlegen,

wie man sich diesen nähern kann. Die eigene, selbst reflektierte therapeutische Praxis ist dafür ebenso wichtig wie die Entwicklung von fundamentalen Fragestellungen, sowie die nachträgliche Implementierung eines Forschungsunterfangens.

Bezüglich der Kunsttherapie schreibt Kriz (2011): «... noch zentraler als die Untersuchung von wesentlichen Bedingungen für den therapeutischen Prozess ist meines Erachtens Forschung in Bezug auf jenen Fragenkomplex, der die impliziten und expliziten Annahmen darüber näher untersucht, warum und wie denn die Künstlerischen Therapien überhaupt wirken, wie sie mit den Lebensvollzügen von Menschen in Zusammenhang stehen, welche moderierenden Einflüsse sie auf Gesundheitsprozesse haben.»

Auch im Bereich der Resilienz zeigt Forschung auf, dass das Konzept viele Aspekte beinhalten kann und macht deren Inhalte und Wichtigkeit sichtbar.

Zum Begriff der Resilienz

Der Begriff stammt ursprünglich aus der Festkörperphysik. Hier kann an eine Feder gedacht werden, die solange elastisch auf einen externen Einfluss reagiert, bis es zu einer Ermüdung, einer Überdehnung kommt, die den Verlust der Elastizität darstellt. Auf die Psyche bezogen, wird Resilienz oft als Widerstandskraft bezeichnet.

Zudem wird oft das Bild eines Balles benutzt, der immer wieder zurück springen, seine Form und Richtung ändern kann, um Resilienz zu illustrieren. Auch ein Kreis, der sich immer wieder wandelt, der Ausdehnungen, Einbuchtungen, Form- und eine Farbveränderungen erfährt, jedoch trotzdem immer in Bewegung bleibt, illustriert dies (Abb. 1).

Ursprünge der Resilienzforschung

Der Begriff Resilienz, «resilire» geht ursprünglich auf das Lateinische zurück und heisst abprallen (Kormann, 2008). Antonovsky (1988) beobachtete, dass Überlebende von Konzentrationslagern mittleren Alters sich in einem ziemlich guten allgemeinen emotionalen Gesundheitszustand befanden. Er ging also der

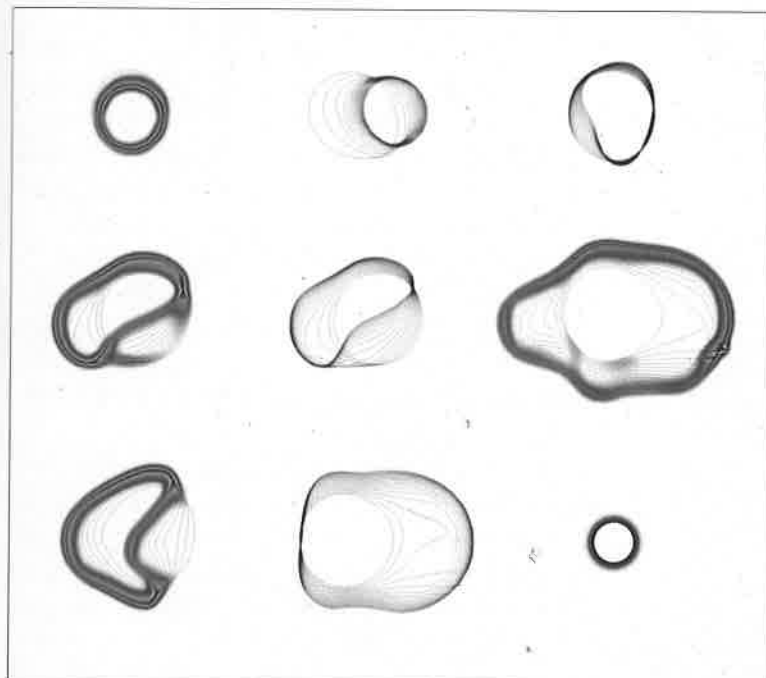


Abb. 1 :
Still aus «31-074-AUDx»,
Computeranimation. Dextro 2013.
dextro.org

Frage nach, wie und warum Menschen generell Belastungen und Traumata überleben. Es ging ihm darum zu ergründen, welche spezifischen Ressourcen bestehen, die dieses vergleichsweise gute Wohlergehen ermöglichen. Weiter führte Antonovsky einen «Perspektivenwechsel von der Defizit- zur Ressourcenperspektive ein und entwickelte das Konstrukt des Kohärenzgefühls ... das eine allgemeine Orientierung des Menschen, sowie das Ausmass eines alles durchdringenden Vertrauens beschreibt» (Kormann, 2013).

Studienansätze zum Thema Resilienz

Zu Resilienz wird mehrheitlich in den Bereichen der Psychologie, der Psychotherapie, der Pflegewissenschaften, der Neurologie und eher selten in der Kunsttherapie, geforscht. Die Forscherinnen und Forscher, die Resilienz untersuchen, sind sich jedoch über deren Definition, und somit was sie beinhalten kann, uneinig. Daher wird diese häufig nicht nur per se erforscht, wenn es um die theoretische Begriffserfassung des Konzeptes geht, sondern sie wird beispielsweise zusammen mit Begriffen wie Innere Stärke, Vulnerabilität und Invulnerabilität, Kohärenz, Widerstandsfähigkeit, Lebenssinn, Transzendenz, soziale Verbundenheit, Humor usw. untersucht. Diese grosse Vielfältigkeit kann die Forschung erschweren, weist jedoch auch klar auf die tatsächliche Komplexität von Resilienz hin. Kormann (2007) spricht vom «Konzept der Resilienz, das annimmt, dass Menschen Schutzfaktoren besitzen, die sie in individuellem Umfang vor negativen Konsequenzen der gesundheitsschädlichen Einflüsse bewahren». Des Weiteren zeigen Forschungsergebnisse auf,

dass resiliente Menschen ihre Funktionsfähigkeit trotz belastender Gegebenheiten besser erhalten können, und diese auch nach einem erlebten Trauma wieder erlangen können.

Des Weiteren wird im Zusammenhang mit Resilienz oft auf das Konzept der Salutogenese hingewiesen, dies im Sinne «dass der Mensch sich in einem Kontinuum bezüglich Gesundheit und Krankheit befindet» (Antonovsky, 1988).

Die meisten Untersuchungen zeigen, dass Resilienz nicht die Abwesenheit von Stress bedeutet. Ganz im Gegenteil: auch resiliente Personen erleben temporäre Belastungen während oder nach traumatischen Erlebnissen. Für resilientere Menschen sind diese Stressreaktionen jedoch meistens milder, vorübergehend und sie beeinflussen die übliche Funktionsweise kaum. Weitere Studien, auch Langzeitstudien (Kinder und Erwachsene) befassen sich daher ebenso damit, welche Bewältigungsstrategien, welche persönlichen Ressourcen und sozialen Gegebenheiten in der Umgebung besonders hilfreich sind.

Resilienz, Ressourcen und Spiel

Resilienz scheint etwas mit Bewegung, Sinnhaftigkeit, der Möglichkeit von Perspektivenentwicklung zu tun zu haben. Es scheinen verschiedene Eigenschaften zusammenzutreffen, die es erlauben, nicht in einer Starre zu verbleiben, wieder in Fluss zu kommen, trotz allfällig erlebten Belastungen oder traumatischen Überflutungen.

Betrachten wir das Bild der Schaukel, auf der ein kleiner Junge sitzt (Abb. 2). Sie kann durch seine Kraft mehr oder weniger lang, stärker oder schwächer hin- und her schaukeln. Sie kann jedoch auch an einen Punkt kommen, bei der sie sich überschlägt, die Ketten durchhängen.

Trotz dieser möglichen Instabilität ist das interessante an einer Schaukel, dass es immer einen Punkt gibt, der eine Stabilität gewährt, der sich oben bei der Aufhängung befindet. So ist das Kind auf der Schaukel einigermaßen gehalten, ebenso durch die zwei wunderbaren Bäume und die Umgebung, die Stärke vermitteln, an einen Rahmen oder symbolisch an den Therapieraum denken lassen.

Das Moment des Spielens ist hier allgegenwärtig. Dieses stellt, übertragen in die Kunsttherapie, eine Möglichkeit dar, die Menschen aus ihrer Enge spielerisch, beziehungsweise gestalterisch wieder in ihre persönliche «Schwingung» zu bringen, solche Prozesse zu begleiten und zu unterstützen.

Gemäss nachträglichen Studien und in Anlehnung zur Sichtweise von Fuchs (2008), können Kunst, beziehungsweise Kunsttherapie eine Möglichkeit der aktiven Ressourcenfindung oder Reaktivierung darstellen. Dies gilt im Bereich der Prävention wie auch in der Phase nach traumatischen Erlebnissen. «... im Spiel und in der Kunst betritt er eine Welt des als-ob, eine Welt des Scheins nicht im illusionär-täuschenden Sinn, sondern im Sinne der Freiheit vom unmittelbaren Realitätsdruck.»

Hinsichtlich des Aspektes des Spielens schreibt Knill (2005), dass «die Erfahrung innerhalb der Spielraumerweiterung zu einer alternativen Welterfah-

rung» führen kann. Diese könnte demnach eine Form des Schaukelns darstellen, bei der es nicht nur eine Hin- und Herbewegung gibt, sondern Schaukelbewegungen, die in alle Richtungen führen. Diese zufälligen Schwingungen, beziehungsweise die Unvorhersehbarkeit der Schaukelbewegungen könnte sinnbildlich neue, nicht vorhersehbare Türen öffnen, quasi die existierende Resilienz stärken.

Forschungsergebnisse in Verbindung zu Resilienz

Damit die Resultate der Forschung in der Praxis angewendet werden können, müssen die Untersuchungen selber im Hinblick auf Verallgemeinerbarkeit durchgeführt werden, was entweder eine gewisse Anzahl Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer voraussetzt, oder vertiefte Einzelfallstudien bedingt. Sowohl qualitative wie auch quantitative Resultate sind hierbei sehr wertvoll (insofern in beiden Fällen die Rahmenbedingungen, sowie die gesamte Vorgehensweise der Untersuchungen klar dokumentiert werden). Beide Ansätze können sich ergänzen, da diese erlauben, Menschen aus verschiedenen Blickwinkeln zu erforschen und sie besser in ihrer Gesamtheit und Komplexität zu begreifen.

Erwachsene

Laut Lundman et al. (2010) zeichnen sich Menschen, die über ein hohes Niveau an Resilienz verfügen, durch folgende Charakteristika aus:

- Negative Auswirkungen von Stress können gut abgemildert werden. Diese Menschen trotzen Widrigkeiten besser, können sie abprallen lassen.
 - Sie besitzen ein gutes Selbstbewusstsein, sind gute Kommunikatoren, verfügen über gute zwischenmenschliche Beziehungen, können ihr kreatives Potenzial einsetzen.
 - Sie scheinen tolerant zu sein, haben Selbstdisziplin und erliegen schwerlich einer Krankheit, sie sind Überlebende.
- Harvey (1996) fügt weitere Merkmale hinzu, welche früher traumatisierte, resiliente Menschen ausmachen:
- Kontrolle über den Erinnerungsprozess von traumatischen Erlebnissen.
 - Integration von Erinnerung und Emotionen und deren Regulierung nach erlebtem Trauma.
 - Verstehen der Auswirkungen und positive Sinnentwicklung nach Trauma.



Abb. 2:
Bruno Kirchgraber, «Vor der Alpwirtschaft»
Sommersberg, Gais AR, 1958

- Fähigkeit zur Herstellung von sicheren menschlichen Bindungen.
- Sinn für Humor und Fähigkeit zu Hoffnungsperspektiven.
- strukturierende Techniken wie Gestalten, Bewegung, Malen oder Spielen, die helfen, wieder eine geordnete Geschichte in das Geschehene zu bringen, um die Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und damit integrierbar zu machen.

Jugendliche und Kinder

Laut der Bielefelder Invulnerabilitätsstudie mit Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren, die aus Institutionen der Heimerziehung kamen und die aus schwierigen, mit verschiedenen Problematiken behafteten Familienverhältnissen abstammen, sind folgende Punkte schützende Faktoren (Lösels und Bender, 1999):

- flexibleres und weniger impulsives Temperament;
- realistisere Zukunftsperspektiven;
- aktiver und weniger vermeidend im Bewältigungsverfahren, Lösung von der Opferrolle;
- leistungsmotivierter in der Schule;
- feste Bezugsperson ausserhalb der eigenen Familie, sind zufriedener mit der erhaltenen Unterstützung.

Kormann (2013) weist bezüglich traumatisierter Kinder auf folgende Aspekte hin, die es ihnen ermöglichen können, eine Selbstkohärenz und Resilienz zu entwickeln:

- Schutz, Sicherheit und der Möglichkeit eigener Einflussnahme;

Forscherinnen und Forscher sind sich grundsätzlich einig, dass der Zusammenhalt und die Fürsorge in der Familie eine wichtige Rolle spielen, um belastenden Lebenslagen Stand halten zu können. Laut Tauschs Erhebung in Kormann (2006) finden sich die hilfreichen Ressourcenquellen zuallererst bei Freunden, knapp gefolgt von Familie, danach folgen Religion/Glaube, Partner/in, Beruf und am Schluss die Kinder. Er weist auch ganz klar darauf hin, dass auch resiliente Menschen von therapeutischer Unterstützung profitieren können.

Übereinstimmend liegen laut Kormann (2007) «die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz in besonderen schützenden Bedingungen, die es (das Kind) in der Umgebung erfährt. Dennoch bezeichnet Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmales eines Kindes, sondern umfasst eine Kapazität, die im Verlauf der Entwicklung im Kontext der Kind-Umwelt-Interaktion erworben wird». Ob jedoch nicht doch eine angeborene Komponente existiert, ist Gegenstand weiterer Forschung.

Unabhängig von dieser Frage sollten aber Kinder, wie Kormann und Saur (2008) empfehlen, «möglichst früh mit effektiven Bewältigungsformen von Belastungen vertraut» gemacht werden. Kunsttherapie kann hier wohl ein breites Spektrum von gestalterischen «als-ob Welten» (Fuchs, 2008) anbieten, um frühere Belastungen besser zu verkraften und zu verstehen.

Zusammenfassung

Für die individuelle Sinnfindung und die Fähigkeitsentwicklung hin zu Neuorientierung und Hoffnung nach erfolgten Traumata oder Belastungen scheinen künstlerische Therapien bei Kindern, Jugendlichen, wie auch bei Erwachsenen, einen bedeutungsvollen Beitrag während einer psychischen Bewältigungsphase leisten zu können. Gleichzeitig scheinen auch aktive interpersonelle – private, wie therapeutische – unterstützende Beziehungen essentiell zu sein. Ebenso wichtig ist die darauffolgende Integration all dieser Erfahrungen, sowie deren Umsetzung in das Leben eines Menschen unter Einbezug aller Ressourcen, also auch der eigenen Resilienz. Die Rolle, die diese in der Kunsttherapie spielen kann, verdient es, vollumfänglich in diesen Prozess integriert, sowie auch tiefer erforscht zu werden.

Silvia Wyder

MSc Mental Health: Psychological Therapies

Dipl. Kunsttherapeutin

Dipl. Künstlerin

L'Entre-Sol Therapy Practice

14, rue de St. Jean, 1203 Genf

E-Mail: wyder@silviawyder.com

www.silviawyder.com

Literatur:

- Antonovsky, A.: *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well.* Jossey-Bass Publishers, San Francisco, London 1988
- Fuchs, T.: *Leib und Lebenswelt.* Neue philosophisch-psychiatrische Essays. Die Graue Edition, Prof. Dr. Alfred Schmid Stiftung, Zug 2008. S. 203–4
- Harvey, M.: *An ecological view of psychological trauma and trauma recovery.* *Journal of Traumatic Stress.* 9, 3-23, 1996
- Knill, P.: *Kunstorientiertes Handeln in der Begleitung von Veränderungsprozessen.* *Gesammelte Aufsätze zu Methodik, Ästhetik und Theorie.* EGIS Zürich 2005. S. 59/60, 147
- Kormann, G.: *Resilienz – Was Kinder stärkt und in ihrer Entwicklung unterstützt.* In: Plieninger, M. Schumacher, E. (Hrsg.) *Auf den Anfang kommt es an – Bildung und Erziehung im Kindergarten und im Übergang zur Grundschule.* Rektorat der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch-Gmünd; Gmünder Hochschulreihe Nr. 27, 2007. S. 37–56
- Kormann, G., Saur, B.: *Resilienz – Wie aus Belastungen und Widerständen Stärke entstehen kann: Resilienz und bindungstheoretische Aspekte in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.* In: Eckey, B./Haid-Loh, A. & Jakob, H. (Hrsg.), *Jugend bewegt Beratung. Adoleszenz als Chance für die Erziehungsberatung* 2008. S. 257, 282
- Kormann, G.: *Traumatisierte Kinder erkennen – verstehen – helfen. Resilienz- und Schutzfaktoren in der eigenen Lebensgeschichte (Workshop), Pro Juventute Fachtagung, St. Virgil, Transkript vom Autor erhältlich.* 2013
- Kriz, J.: *Kritische Reflexion über Forschungsmethoden in den Künstlerischen Therapien,* in Petersen, P., Gruber, H., Tüpker, R. *Forschungsmethoden Künstlerischer Therapie, Zeitpunkt Musik, Reichert, Wiesbaden* 2011. S. 65, 71
- Lösel, F., Bender, D.: *Von generellen Schutzfaktoren zu differentiellen protektiven Prozessen: Ergebnisse und Probleme der Resilienzforschung.* In: Opp, G./Fingerle, M./Feytag, A. (Hrsg.) *Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz.* Ernst Reinhard, München 1999
- Lundman, B./Aléx, L./Jonsén, E./Norberg, A./Nygren, B./Santamäki Fischer, R./Strandberg, G.: *Inner Strength – A theoretical analysis of salutogenic concepts.* *International Journal of Nursing Studies, Elsevier* 2010. S. 252, 255