

Gesundheit, Resilienz und Salutogenese. Eine kritische Einordnung aus Sicht der Theologie

Univ.-Prof. Dr. Cornelia Richter

Rheinische Friedrich Wilhelms-Universität Bonn

Vortrag bei „Pfarramt und Gesundheit“,
Kassel, 13.06.2018

Ressourcenorientierung

Gesundheit:

WHO: „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens...“

Resilienz:

„Bewältigung von Krisen bei Aufrechterhaltung psychischer und physischer Funktionalität“

Salutogenese:

Gesundheit als Prozess der Balance/eines Kontinuums zwischen Risiko- und Schutzfaktoren, zentral: Kohärenz

Lange und zufriedene Berufstätigkeit

Krisenvermeidung

Studium → Vikariat → Pfarramt

Gängige Resilienzfaktoren

(nach Fröhlich-Gildhoff, Rönna-Böse, Rauh, Wu/Feder, Kobase, Connor u.a.)

- Angemessene Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Positive Selbstwirksamkeitserwartung
- Soziale Kompetenz (Konfliktlösung, adäquate Selbstbehauptung, Einholen von Unterstützung)
- Fähigkeit zu Selbstregulation und -steuerung
- Autonomie
- Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen und mit aktiven Bewältigungskompetenzen zu bearbeiten
- Vertrauen
- Kohärenz und Sinngebung
- Religion und Spiritualität
- ...

Ganz einfach: Stehaufmännchen!

Werbegeschenke Startseite » Büro » Büro-Accessoires » Bürozubehör "

Bürozubehör "Stehaufmännchen"



Copyright
WIGGERS



Gefahren des Resilienzdiskurses

Gezeigt wurde
das Cover des
Spiegel-Magazins
„Scheitern? Aber
richtig!“

- Statisches Konzept der Veranlagung: „Glück gehabt, gute Gene, starke Persönlichkeit.“
- Resilienz als Wunschprogramm: „Was könnte besser sein als resilient zu sein?!“
- Neo-liberaler Druck zur Eigenleistung: „Krise? Reiß dich zusammen!“, „Scheitern – aber richtig!“, „Sterben? Muss man gestalten!“

... aber:
war da nicht was?

Resilienz in Religion und Spiritualität



Eberhard **Hauschildt**,
Praktische Theologie



Cornelia **Richter**
Systematische Theologie



Judith **Gärtner**,
Altes Testament



Simon **Peng-Keller**,
Spiritual Care

Forscher-
gruppe



Thiemo **Breyer**,
Philosophie



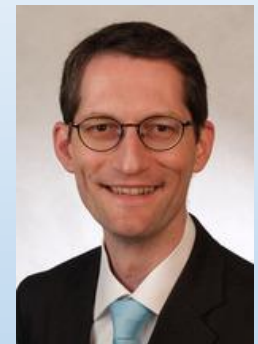
Constantin **Klein**,
Spiritual Care



Lukas **Radbruch**,
Palliativmedizin



Franziska **Geiser**,
Psychosomatik/
Psychotherapie



Jochen **Sautermeister**,
Moralpsychologie/
Theologische Ethik

Resilienz ist kein harmloser Begriff

Resilienz = „die unter *krisenhaften* Lebensbedingungen *entgegen aller Erwartung* zu leistende Adaptionsfähigkeit und Widerstandskraft von einzelnen Menschen und Kollektiven bei *Aufrechterhaltung* der normalen psychologischen und physio-logischen Funktionen“.

(dt. nach Wu/Feder 2013)

Dringend an der Zeit: Resilienzkritik!

Parallel zur Kritik an Glücksforschung,
Kohärenzbegriff, ...

„Resilienz ist ein ambivalentes
Krisenphänomen
par excellence.“

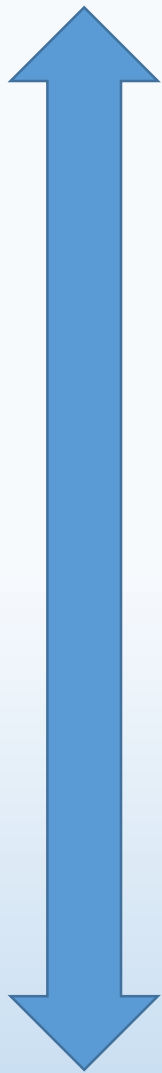
(C. Richter 2015)

- Weil sich Resilienz erst im Durchleben einer existentiellen Krise zeigt.
- Weil Resilienz kein „plug and play“-System ist, sondern ein hochkomplexes prozessuales und nicht verstetigbares Phänomen.
- Weil Resilienz einher gehen kann mit einem Verlust an Empathie, Flexibilität und sozialer Verantwortung.



Muss es bis zu
diesem Punkt erst kommen?

Ressourcenorientierung in Resilienz und Salutogenese



- Typ 1: Resilienz als von Natur aus gegebene Grundeigenschaft (baseline characteristics)
- Typ 2: Resilienz als Resultat dynamischer Entwicklung, d.h. als adaptiver Prozess
- Typ 3: Resilienz als Outcome, d.h. das Befinden nach einer Krise, unabhängig von Anlage und Entwicklung

Erweiterte Resilienzfaktoren

(nach Richter et al)

- Angemessene Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Positive Selbstwirksamkeitserwartung
- Soziale Kompetenz (Konfliktlösung, adäquate Selbstbehauptung, Einholen von Unterstützung)
- Fähigkeit zu Selbstregulation und -steuerung
- Autonomie
- Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen und mit aktiven Bewältigungskompetenzen zu bearbeiten
- **Vertrauen, Kohärenz und Sinnggebung**
- **Religion und Spiritualität, darin besonders: Medio-passives Gestalten (z.B. Klage, Gebet, Loslassen, Hingabe...)**
- **Empathie und Achtsamkeit**
- **Gemeinschaft: Fürsorge und Selbstsorge, Respekt**
- **Integration von Negativität** (theologisch, aber ebenso: strukturell, institutionell!)
- **Schutzraum für das Auffinden und die Pflege eigener Ressourcen** (Sabbatical, Entlastung von Legitimitätsfrage, von Administration, von fachfremder Verantwortlichkeit, ...)

Literatur zum Weiterlesen

- *Cornelia Richter (Hrsg.):* Gutes Leben. Fragile Vielfalt zwischen Glück und Vertrauen, Leid und Angst. Publikation der Ring-Vorlesung “Humane Orientierungswissenschaft”, Königshausen & Neumann: Würzburg, 2014.
- *Cornelia Richter/Uta Pohl-Patalong (Hrsg.):* Resilienz – Problemanzeige und Sehnsuchtsbegriff. Themenheft der Zeitschrift Praktische Theologie, Gütersloher Verlagshaus: Gütersloh, 2016 (zit als: PrTh 51, 2016/H2).
- *Cornelia Richter (Hrsg.):* Ohnmacht und Angst aushalten. Kritik der Resilienz in Theologie und Philosophie, (Religion und Gesundheit 1) Kohlhammer: Stuttgart, 2017.