

Ulrike Kurth / Melina Weßling: Die Bedeutung von Resilienz

Im März 2020 führte die weltweite Corona Pandemie auch in Europa zu Veränderungen in vielen Lebensbereichen. Um das Infektionsgeschehen einzudämmen, wurden Regelungen erstellt, die den Kontakt mit anderen Menschen weitgehend einschränken sollten. Das ging von Masken bis hin zu Kontaktsperren, die verhindern sollten, dass sich mehr als 5 Menschen in einem Haushalt trafen. Restaurants, Theater, Kinos und Kneipen wurden vorübergehend geschlossen, Einkäufe konnten nur unter strengen Auflagen erfolgen. Das bedeutete für viele Menschen einen beachtlichen Stress, denn ihre normalen Lebensgewohnheiten wurden über Nacht ausgehebelt. Sie konnten nicht mehr wie gewohnt zur Arbeit gehen (home office), sie konnten nicht mehr ihre Familie und Freunde treffen (Kontaktbeschränkungen), sie konnten ihre Unterhaltung und ihren Freizeitaktivitäten nicht länger nachgehen (temporäre Schließungen) und sie fanden sich plötzlich mit allen anderen Familienmitgliedern (Partner, Kinder) gemeinsam den ganzen Tag zu Hause, wobei eigentlich jeder Zugriff auf den heimischen Laptop beanspruchte. Aufgrund dieses erhöhten Stresslevels rückte „Resilienz“ in das Interesse von Wissenschaftlern und Therapeuten. Die Zahlen häuslicher Gewalt nahmen deutlich zu, die Bitte um Hilfe ebenfalls.

Die Resilienzforschung hat seit Jahren einen hohen Stellenwert in diversen Subdisziplinen der Psychologie ein. Durch die Pandemie (es könnte allerdings auch ein anderer Auslöser sein => finanzielle Krise, terroristische Bedrohung, Krieg) und die damit verbundenen Veränderungen in fast allen Bereichen des menschlichen Lebens, wird die Fähigkeit, gut mit Veränderungen umzugehen, noch relevanter als es ohnehin in einer schnelllebigen und dynamischen Gesellschaft der Fall war.

Resilienz beschreibt allgemein die menschliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Lebensumständen. Als Gegenbegriff zur Vulnerabilität, Verwundbarkeit und Verletzlichkeit, wird Resilienz als psychische Robustheit, Widerstandskraft oder Unverwundbarkeit bezeichnet (Gabriel, 2005). Menschen mit hoher Resilienz sind demnach in der Lage, sich schnell und akut auf unbekannte Situationen und Themen einzulassen und sich anschließend wieder in einen Entspannungszustand zurückzubringen. Laut Stork et al. ermöglicht Resilienz „durch einen flexiblen Einsatz der persönlichen Ressourcen, Krisen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen“ (Stork, Heimes, Aatz, & Boll, 2020, S. 5). Ein Einfluss auf das subjektive Stresserleben liegt demnach nahe. Bisher wurde in der Literatur Resilienz häufig als personal-stabile Ressource verstanden, was sich auch in bisherigen Instrumenten zur Erfassung von Resilienz widerspiegelt (Henninger, 2016, S. 158) (Pangallo, Zibarras, Lewis, & Flaxman, 2014). Neuere Beiträge unterstreichen aber auch die Wirksamkeit von Resilienz als situativ-veränderliches Verhalten, welches durch verschiedene Trainings erlernt werden kann (Soucek, Schlett, Ziegler, & Pauls, 2015). Resilienz kann als durchaus auch als integratives Konstrukt verstanden werden, welches sowohl stabile, personale Ressourcen als auch instabile, erlernbare Verhaltensmuster umfasst. Dabei haben diese beiden Anteile von Resilienz einen unterschiedlich hohen Einfluss auf das subjektive Stresserleben. Es wäre daher interessant zu erforschen, ob ein widerstandsfähiges Verhalten stärker von einer resilienten Persönlichkeit oder von resilientem Verhalten beeinflusst wird.

Bisherige Forschungen in diesem Bereich differenzieren selten zwischen Resilienz als personaler Ressource und resilienten Verhaltensmustern. Es gibt bereits einige Studien zu dem Einfluss von Resilienz auf das Stresserleben, jedoch beziehen diese Ergebnisse sich ausschließlich auf das Stresserleben im deutschen Arbeitskontext, was dadurch begründet ist, dass bisher keine umfassende gesellschaftliche Stresssituation wie eine Pandemie bewältigt werden musste.

In Zeiten einer weltweiten Pandemie, bietet es sich an, über die eigenen Ländergrenzen hinaus zu forschen und Ergebnisse anzustreben, die für mehrere Länder verallgemeinerbar sind. Wir konnten während der Projektphase feststellen, dass in den beteiligten Ländern vergleichbare Phänomene auftraten:

Land	Altersgruppe	Phänomene	Bereich
Deutschland	18 – 30 Jahre	Einsamkeit Unsicherheit Kontaktverluste Versorgungslücken	Treffen mit Freunden Sporttraining Kino / Restaurant / Club Gemeinsames Lernen
Finnland	50 – 80 Jahre	Einsamkeit Ängste Verschwörungstheorien Mangel an Perspektiven	Risse in Familien- und Freundesgruppen wegen Impfdiskussionen Fehlende Kontakte
Irland	50 – 80 Jahre	Einsamkeit Versorgungsprobleme Einschränkung der Mobilität Hilflosigkeit	Probleme in einer strukturschwachen Gegend, fehlende Logistik, keine Einkaufs- hilfe für alte Menschen
Lettland	12 – 35 Jahre	Einsamkeit Hilflosigkeit Verschwörungstheorien Langeweile	Fehlende Sozialkontakte, verunsichernde Fakenews, Probleme im familiären Umfeld
Litauen	12 – 30 Jahre	Einsamkeit Ängste Mangel an Perspektiven Langeweile	Fehlende Sozialkontakte, Verunsicherung, keine klaren Aussagen zur Dauer, Unmut
Slowakei	12 – 25 Jahre	Einsamkeit Häusliche Gewalt Hilflosigkeit Mangel an Ansprechpartnern	Ausgeprägte Isolierung, explosive familiäre Situation, widersprüchliche Informationen

In den verschiedenen Ländern zeichnet sich ein ähnliches Bild ab. Vor allem die Vereinsamung, der Mangel an sozialen Kontakten und die Verunsicherung durch widersprüchliche Informationen, Fake-News und Verschwörungstheorien war groß. Gerade bei den Verschwörungstheorien muss man der speziellen Situation Rechnung tragen, denn die

Möglichkeit, verschiedene Ansichten mit anderen zu diskutieren, war so gut wie nicht mehr vorhanden, jeder recherchierte individuell im Internet, wo alle möglichen und unmöglichen Informationen kursierten. Alle mit dem Anspruch auf Gültigkeit. Diejenigen, die dann allein zu Hause saßen, ohnehin schon durch die Ausnahmesituation irritiert, waren besonders empfänglich für „Einflüsterungen“ aller Art. Die Manipulation, die dadurch ermöglicht wurde, ist bis heute noch nicht aufgearbeitet. Es gab Überschneidungen verschiedener Gruppierungen: Impfgegner, Coronaleugner, Regierungskritiker, Gegner der Schulmedizin und ganz viele Scharlatane, die auf einer dieser Wellen mitschwammen oder gleich auf allen.

Anzumerken ist ein weiterer Aspekt, der diese Phase kennzeichnet: Menschen spendeten für diverse Maßnahmen und Gegenmaßnahmen, sie wollten Aktivisten unterstützen oder ihre Opposition gegen die Einschränkungen sichtbar machen. In dieser Zeit ist viel Geld in dubiosen Kanälen verschwunden, was wahrscheinlich nie vollständig aufgeklärt werden kann. Zur Kriminalität in dieser Phase gibt es allerdings eine umfangreiche Forschungs- und Berichtsliteratur, so legt Palmowski eine umfassende Statistik zur Kriminalität in dieser Phase und zu Veränderungen im Vergleich zu den Vorjahren vor¹. Zur politisch motivierten Kriminalität äußert sich das BKA dezidiert. Bereits im März 2020 wurde eine Arbeitsgruppe eingesetzt, die die kriminellen Auswirkungen der Regelungen zur Eindämmung der Pandemie erfassen sollte.² Der hier zitierte Bericht des Bundeskriminalamtes stammt von 2021. Es gibt auch Zahlen zu häuslicher Gewalt, die ebenfalls zugenommen hat, wobei Delikte wie Einbrüche, Ladendiebstahl, Taschendiebstahl und Verkehrsdelikte abgenommen haben, weil es durch den Lockdown wenig oder keine Gelegenheit gab, in diesen Bereichen aktiv zu werden.

Diese Zitate zeigen, dass die Regelungen in der Pandemie durchaus Auswirkungen auf das Alltagsleben hatten. Diese Auswirkungen habe die Projektpartner während der Arbeitsphasen in

¹ So ist zum Beispiel die Zahl der polizeilich registrierten Fälle von Subventionsbetrug von 318 im Jahr 2019 auf 7 585 Fälle im Jahr 2020 gestiegen (BKA, 2020a; BKA, 2021b; BKA, 2021a). Das könnte unter anderem auf Betrugsdelikte mit Corona-Soforthilfen zurückzuführen sein (zu möglichen Fallgestaltungen siehe Hoven/Hahn, 2020). Die Zahl der polizeilich registrierten Straftaten nach dem Infektionsschutzgesetz hat von 61 im Jahr 2019 auf 6 779 Fälle im Jahr 2020 und damit ebenfalls erheblich zugenommen (BKA, 2020a; BKA, 2021b; BKA, 2021a). Auch der Anstieg von registrierten Straftaten mit dem Tatmittel Internet (+ 8,7 %) fiel größer aus als in den Vorjahren. Dies ist möglicherweise durch mehr Tatgelegenheiten für Cyberkriminalität begründet, da wirtschaftliche und alltägliche Aktivitäten infolge der Corona-Pandemie vermehrt digital stattfanden (BKA, 2021a; BKA, 2020b). vgl: Nina Palmowski, CORONA-EFFEKTE BEI STATISTIKEN ZU STRAFSACHEN, S. 2,

Fundstelle: https://www.destatis.de/DE/Methoden/WISTA-Wirtschaft-und-Statistik/2022/04/corona-effekte-statistiken-zu-strafsachen-042022.pdf?__blob=publicationFile

² Primär sind hier die Proteste gegen die staatlichen Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie zu nennen, deren Teilnehmer*innen als heterogene „Mischszene“ zu bezeichnen sind. Diese Szene eint neben einer generellen Kritik an den Corona-Schutzmaßnahmen zumindest partiell auch eine staatskritische bis staatsfeindliche Haltung. Eine tragende Rolle übernimmt dabei anhaltend die aus dem zivil-demokratischen Spektrum initiierte „Querdenken“-Bewegung, die sich schnell bundesweit verbreitete. Im Jahr 2020 ist sie mit einer Fülle regionaler Ableger durch zahlreiche Versammlungsmeldungen in Erscheinung getreten. Aufgrund des zuletzt über mehrere Wochen andauernden Lockdowns nahm die Anzahl der Proteste stark ab bzw. wurde zunehmend in Form von Autokorsos durchgeführt. Bundeskriminalamt, Managementfassung, Auswirkungen von COVID-19 auf die Kriminalitätsslage in Deutschland, Stand: 15.06.21, S. 5

Fundstelle: file:///C:/Users/ulrik/Downloads/covidAuswirkungen.pdf

den kurzen Videos erfasst. Darstellungen, wie sich beispielsweise Einsamkeit, Verschwörungstheorien oder Impfskepsis auf die sozialen Gruppen ausgewirkt haben, finden sich in diesen Kurzvideos.

Im Laufe der Projektarbeit konnte festgestellt werden, dass die Auswirkungen in vielen Bereichen subtiler waren, als zu Projektbeginn vermutet. Es hat sich gezeigt, dass soziale Kontakte nicht durch Zoom-Treffen ersetzen werden können und dass die spezielle Situation für alte Menschen in strukturschwachen Gegenden wirklich kritisch war. Diese Aspekte werden auch in den Tagebuchnotizen aus der Coronaphase noch einmal aufgegriffen, so dass sich auch individuelle Bestätigungen für die allgemeinen Aussagen finden.

In allen Bausteinen zeichnet sich ab, wie wichtig eine stabile Persönlichkeit, ein klarer eigener Standpunkt, Resilienz sind. Menschen, die gefestigt und in sich ruhend leben, konnten nicht so leicht verunsichert werden. Gruppen, die über das primäre Interesse des Sports, der Sprache, der Kunst hinaus stabil sind und die in der Lage sind, flexibel zu reagieren, konnten besser „überleben“ als solche Einheiten, die bei den ersten Störungen ihre Treffen einstellten und sich auflösten.

Auf der Basis des erarbeiteten Materials ist ein Fortbildungskurs konzipiert worden, in dem es darum geht, konkrete Beispiele zu zeigen, in denen Resilienz hilft, die Situation zu beherrschen. Dieser Kurs umfasst drei Tage und basiert auf Informationen, Beispielen, Rollenspielen und Übungen zum Aufbau von Resilienz. Der Kurs konnte in der Projektlaufzeit nur in Ausschnitten erprobt werden – so beispielsweise der Aspekt „Rollenspiel“ in einem Workshop an der Universität Liepaja im September 2023. Die Übung hieß „Comfort on Stage“ und die Akteure haben geübt, sich gegenseitig zu unterstützen und zu lernen, die Verfassung des jeweils anderen wahrzunehmen. Die Teilnehmer fanden diese Übungen uneingeschränkt hilfreich.

Fotos aus dem Workshop:





Literaturverzeichnis

Bundeskriminalamt (2021), Managementfassung, Auswirkungen von COVID-19 auf die Kriminalitätslage in Deutschland, Stand: 15.06.21, Fundstelle: <file:///C:/Users/ulrik/Downloads/covidAuswirkungen.pdf>

Gabriel, T. (2005). Resilienz - Kritik und Perspektiven . *Zeitschrift für Pädagogik* 51, S. 207 - 217.

Grützmaker, J., Gusy, D. D., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2017). Gesundheit Studierender in Deutschland. *Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen*

Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.

Henninger, M. (2016). Resilienz. In D. F. (Hrsg.), *Psychologie der Werte - Von Achtsamkeit bis Zivilcourage - Basiswissen aus Psychologie und Philosophie* (S. 157-164). München: Springer.

Palmowski, Nina (2022), Corona-Effekte bei Statistiken zu Strafsachen,
Fundstelle: https://www.destatis.de/DE/Methoden/WISTA-Wirtschaft-und-Statistik/2022/04/corona-effekte-statistiken-zu-straftsachen-042022.pdf?__blob=publicationFile

Pangallo, A., Zibarras, L., Lewis, R., & Flaxman, P. (2014). Resilience through the lens of interactionism: A systematic review. *Psychological Assessment* 27 (1), 1-20.

Soucek, R., Schlett, C., Ziegler, M., & Pauls, N. (Dezember 2015). Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung resilienten Verhaltens bei der Arbeit/ Development of a questionnaire for the assessment of resilient behaviour in the workplace. *Wirtschaftspsychologie*, S. 13-22.

Stork, W., Heimes, S., Aatz, H., & Boll, J. (2020). Achtsamkeit und Resilienz in der Hochschullehre: Zur Wirksamkeit stressreduzierender und resilienzfördernder Maßnahmen im Studium - Ergebnis und Erkenntnisse im Zusammenhang mit der Studie RODS II an der Hochschule Darmstadt. *ZNWU Discussion Paper, No. 4*. Darmstadt: ZBW - Leibniz-Informationszentrum Wirtschaft.

Dieser Text ist die deutsche Version des Artikels der veröffentlicht ist unter:

Ulrike Kurth (ed.), *Overcoming Social Distancing*, Bielefeld 2024, S. 37- 42



Overcoming Social Distancing by Ulrike Kurth (ed.) is marked with CC 1.0 Universal. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

This work is licensed under Creative Commons Attribution 1.0 Universal which means that the text may be used, provided credit is given to the author. For details go to <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

