

Rosmarie Welter-Enderlin

# **Resilienz und Krisenkompetenz**

Kommentierte Fallgeschichten

2010

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold  
Prof. Dr. Dirk Baecker  
Prof. Dr. Bernhard Blanke  
Prof. Dr. Ulrich Clement  
Prof. Dr. Jörg Fengler  
Dr. Barbara Heitger  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand  
Prof. Dr. Karl L. Holtz  
Prof. Dr. Heiko Kleve  
Dr. Roswita Königswieser  
Prof. Dr. Jürgen Kriz  
Prof. Dr. Friedebert Kröger  
Tom Levold  
Dr. Kurt Ludewig  
Dr. Burkhard Peter  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen  
Prof. Dr. Kersten Reich

Prof. Dr. Wolf Ritscher  
Dr. Wilhelm Rotthaus  
Prof. Dr. Arist von Schlippe  
Dr. Gunther Schmidt  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt  
Jakob R. Schneider  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer  
Prof. Dr. Fritz B. Simon  
Dr. Therese Steiner  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin  
Karsten Trebesch  
Bernhard Trenkle  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler  
Prof. Dr. Reinhard Voß  
Dr. Gunthard Weber  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer  
Prof. Dr. Michael Wirsching

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2010

ISBN 978-3-89670-682-9

© 2010 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Häusserstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Häusserstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. o 62 21-64 38 o  
Fax o 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
Kurzglossar zum Thema »kritische Lebensereignisse« .....	10
Forschungsprojekt »Biegen statt brechen« – Ergebnisse einer Telefonbefragung .....	11
Leitfaden zu »Biegen statt brechen« .....	14
<b>Das Resilienzkonzept</b> .....	16
Forschung, Erfahrungen, Anwendungsmöglichkeiten .....	16
Quellen von Unterstützung finden .....	18
Langzeitforschung als Basis von Resilienzkonzepten .....	19
Schutz- und Risikofaktoren und Resilienz .....	19
Zugangsweisen in der Beratung .....	21
Zum Begriff Resilienz .....	22
Grundlagen dieses Berichtes .....	23
Zu den Geschichtenerzählern .....	25
Spiritualität .....	26
Zu den Themen dieses Berichtes .....	27
Zusammenschau .....	30
Wirksamkeit von Beratung und Therapie .....	31
Widersprüche .....	33
Affektive Rahmung des beraterischen Prozesses .....	34
Geschichten .....	34
Self-Care/Selbst-Coaching: Der freundliche Umgang mit uns selbst als Professionellen .....	34

## Fallgeschichten

<b>Engpässe in Paarbeziehungen und in der Therapie</b> .....	37
<b>1. Paare in der Krise</b> .....	38
Doris und Jakob, Johanna und Urs .....	38
<i>Nachdenken über Doris und Jakob, Johanna und Urs</i> .....	38

Doris und Jakob – Schicksalsereignis: Untreue eines älteren Ehemannes . . . . .	40
Bericht von Doris . . . . .	40
<i>Meine Reaktionen</i> . . . . .	42
<i>Erleichterung</i> . . . . .	43
<i>Erschwerung</i> . . . . .	43
<i>Professionelle Hilfe</i> . . . . .	43
<i>Öffnung anderen gegenüber</i> . . . . .	43
<i>Was hat mir geholfen?</i> . . . . .	44
<i>Was hat mir geschadet?</i> . . . . .	45
<i>Resilienzfaktoren und Ressourcen</i> . . . . .	45
Kommentar . . . . .	46
Johanna und Urs – Ohne Liebe zusammenleben? . . . . .	47
<i>Paargeschichte aus Johannas Perspektive</i> . . . . .	47
Kommentar . . . . .	51
<i>Nachtrag von Johanna im Dezember 2007:</i>	
<i>Meine persönlichen Erfahrungen mit »Biegen statt brechen«</i> .	52
Fazit . . . . .	53
<i>Was ich als Beraterin gelernt habe</i> . . . . .	54
<b>2. Nicht jedes Trauma muss unheilbare Wirkungen haben . . . . .</b>	<b>55</b>
Anna . . . . .	55
<i>Annas Bericht</i> . . . . .	56
Kommentar . . . . .	58
<b>3. Stressüberflutung und die Folgen . . . . .</b>	<b>62</b>
Bettina und Peter . . . . .	62
<i>Peters Bericht</i> . . . . .	62
Kommentar . . . . .	68
<i>Stärken</i> . . . . .	69
<i>Verschiedene Wege zu Widerstandsfähigkeit bzw. Resilienz</i> . .	71
<i>Peter schreibt zum Thema Spiritualität</i> . . . . .	71
Kommentar . . . . .	72
<i>Nachtrag von Peter, Mai 2008</i> . . . . .	73
Kommentar . . . . .	73
<b>4. Leben mit Krebs . . . . .</b>	<b>75</b>
Brigitta . . . . .	75
<i>Brigittas Geschichte</i> . . . . .	75
Kommentar: <i>Familismus</i> . . . . .	78

<b>5. Die Bedeutung von Spiritualität in der Auseinandersetzung mit Krankheit und Tod</b> . . . . .	<b>82</b>
Andreas – Überlastung und Resilienz eines Ehepartners . . .	82
<i>Bericht von Andreas, verwitwet von Lisa</i> . . . . .	82
<i>Kommentar</i> . . . . .	85
<i>Spiritualität und spiritueller Pluralismus</i> . . . . .	85
<i>Die Bedeutung von Spiritualität</i> . . . . .	86
<b>6. Blicke in die Abgründe einer Lebensgeschichte</b> . . . . .	<b>88</b>
Thomas, Psychotherapeut/Psychologe . . . . .	88
<i>Thomas' Bericht</i> . . . . .	88
<i>Ein Rückblick auf ein Trauma, das mich bis heute bewegt</i> . . .	92
<i>Beratung</i> . . . . .	95
<i>Kommentar</i> . . . . .	96
<i>Zu den Erfahrungen von Thomas</i> . . . . .	96
<i>Person und Therapie</i> . . . . .	98
<i>Professionelle Sozialisation</i> . . . . .	98
<b>7. Ein einziger Schrei nach Liebe</b> . . . . .	<b>101</b>
Sonja . . . . .	101
<i>Sonjas Erzählung</i> . . . . .	101
<i>Kommentar</i> . . . . .	103
<b>8. Unfalltod eines jungen Mannes im Militär</b> . . . . .	<b>105</b>
Linus . . . . .	105
<i>Bericht von Linus' Mutter</i> . . . . .	105
<i>Bericht von Linus' Vater</i> . . . . .	109
<i>Rituale</i> . . . . .	109
<i>Kommentar</i> . . . . .	111
<b>9. Plötzlicher Tod des Ehepartners</b> . . . . .	<b>113</b>
Verankerung der Trauer im Alltag:	
Hansrudolf und Susanne . . . . .	113
<i>Susannes Berichte</i> . . . . .	113
<i>Am 12. November war alles zu Ende</i> . . . . .	114
<i>Brief an Hansrudolf nach seinem Tod</i> . . . . .	115
<i>Brief vom 5. Juli, dem Todestag             von Hansrudolf</i> . . . . .	125
<i>Kommentar</i> . . . . .	127

<b>10. Sich nach der Sonne strecken lernen</b>	
<b>Familiengeschichten</b> . . . . .	<b>129</b>
Inga . . . . .	129
<i>Ingas Bericht</i> . . . . .	129
<i>Kommentar</i> . . . . .	136
<b>Eindrücke zu der vorliegenden Untersuchung</b> . . . . .	<b>138</b>
Stellvertretende Resilienz . . . . .	140
Zum »guten Umgang« mit Stress . . . . .	141
<i>Zusammenfassung der Forschungsergebnisse</i>	
<i>von Emmy Werner zum Thema Resilienz:</i>	
<i>Was trägt wer dazu bei?</i> . . . . .	141
Erfahrung mit der vorliegenden Untersuchung . . . . .	143
Nochmals zum Thema Resilienz . . . . .	143
Der persönliche Anteil von Therapeut oder	
Therapeutin am Gelingen guter Beratung . . . . .	144
Familien-Resilienz und Lebensthemen . . . . .	148
Resilienz und Therapie –	
Zusammenfassung von Froma Walsh . . . . .	149
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>151</b>
<b>Über die Autorin</b> . . . . .	<b>154</b>