

*Resilienz sichern und erhöhen mit
Methoden des Psychodramas im
Gruppensetting*

Christian Bahß & Olaf Stieg

**Zeitschrift für Psychodrama und
Soziometrie**

ISSN 1619-5507
Volume 19
Supplement 1

Z Psychodrama Soziom (2020)
19:177-189
DOI 10.1007/s11620-020-00570-0

Your article is protected by copyright and all rights are held exclusively by Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature. This e-offprint is for personal use only and shall not be self-archived in electronic repositories. If you wish to self-archive your article, please use the accepted manuscript version for posting on your own website. You may further deposit the accepted manuscript version in any repository, provided it is only made publicly available 12 months after official publication or later and provided acknowledgement is given to the original source of publication and a link is inserted to the published article on Springer's website. The link must be accompanied by the following text: "The final publication is available at link.springer.com".

Resilienz sichern und erhöhen mit Methoden des Psychodramas im Gruppensetting

Eine Wirkungsanalyse

Christian Bahß · Olaf Stieg

Online publiziert: 16. Oktober 2020

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Zusammenfassung In diesem Artikel der Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie beschreiben wir die Ergebnisse der Begleitforschung eines psychodramatischen Nachsorgekurses zur Erhöhung der Resilienz von 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit psychischen Vorerkrankungen auf dem Weg zurück ins Arbeitsleben. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten vorher eine mehrmonatige berufliche Rehabilitation durchlaufen. Nach zehn Gruppentreffen konnte für die Gruppe in 12 von 13 Resilienz-Items der RS-13 ein geringer Anstieg festgestellt werden. Die insgesamt geringe Wirkung ist möglicherweise auf das niedrige Resilienz-Niveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zusätzliche Belastung durch den Wiedereinstieg nach längerer Rehabilitation im geschützten Raum des Beruflichen Trainingszentrums Köln (BTZ) oder auch die geringere Tiefe der Interventionen durch Ausklammern biografischer Arbeiten zurückzuführen.

Schlüsselwörter Psychodrama · Resilienz · Arbeitslosigkeit · Nachsorge · Gruppensetting · Resilienz-Kurzskala RS-13

Das Berufliche Trainingszentrum Köln (BTZ) ist eine gemeinnützige Einrichtung zur beruflichen Rehabilitation für erwachsene Menschen mit einer psychiatrischen Problematik und anerkannt als vergleichbare Einrichtung nach §35 SGB IX. Weitere Informationen können hier abgerufen werden: <https://www.btz-koeln.de>

C. Bahß (✉)
Baesweilerhof 40, 50933 Köln, Deutschland
E-Mail: bahss@online.de

O. Stieg
Frankfurter Str. 447, 51103 Köln, Deutschland
E-Mail: olafstieg@gmail.com

Securing and increasing resilience with methods of psychodrama in a group setting

An impact assessment

Abstract In this article of the *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* we describe the results of the accompanying research of a psychodramatic aftercare course to increase the resilience of 12 participants with mental illnesses in their reentry into the workforce. All participants had undergone several months of vocational rehabilitation. After ten group meetings, 12 out of 13 resilience items of the RS-13 scale showed a slight increase. The overall low effect may be due to the low level of resilience of the participants, the additional stress caused by re-entry after a longer period of rehabilitation in the sheltered environment of the Berufliches Trainingszentrum Köln (BTZ) or the lower depth of interventions due to the exclusion of biographical work.

Keywords Psychodrama · Resilience · Unemployment · Aftercare · Group setting · Short Scale RS-13

1 Einleitung

Vom 10. Juli bis 16. Oktober 2018 führten die Autoren einen psychodramatischen Nachsorgekurs mit zehn zweistündigen Sitzungen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer beruflichen Rehabilitation durch. Das Angebot zielte inhaltlich und methodisch auf Sicherung und Erhöhung der Resilienz mit Methoden des Psychodramas. Mit der vorliegenden Wirkungsanalyse sollte überprüft werden, ob das Ziel erreicht werden konnte.

Positive Effekte der Resilienz konnten für eine Vielzahl belastender Ereignisse festgestellt werden, darunter auch bei der Bewältigung von Arbeitslosigkeit (siehe z. B. Leppert et al. 2008, S. 228). Moorhouse und Caltabiano (2007) konnten zeigen, dass Resilienz bei der Bewältigung von Arbeitslosigkeit sowohl zu geringerer Depressivität als auch zu höherem Durchsetzungsvermögen bei der Arbeitssuche beiträgt. Sweet und Moen (2012) stellten in ihrer Studie fest, dass die Vorankündigung drohender Arbeitslosigkeit die Resilienz erhöht und im Ergebnis zu besserer Neuorientierung nach Arbeitsplatzverlust und weniger gesundheitlichen und emotionalen Herausforderungen führte, Beck (2016) zeigte, dass sich Resilienz fördernde Kommunikation innerhalb von Familien positiv auf Gefühle zum Arbeitsplatzverlust auswirken, Stolove et al. (2017) verglichen in einer Längsschnittstudie Arbeitslose mit resilienten Verläufen mit solchen mit Depressionsverläufen und stellten fest, dass resiliente Arbeitslose eine fast doppelt so hohe Wahrscheinlichkeit auf Wiederbeschäftigung hatten wie solche mit aufkommender Depression.

Die Anwendung des Verfahrens Psychodrama zur Sicherung und Erhöhung von Resilienz erscheint nahe liegend. Auch wenn es keine allgemein anerkannte Definition des Konstrukts Resilienz gibt (Leppert et al. 2008, S. 227), ist kreative Flexibilität im Umgang mit bestehenden und neuen Situationen als Wesensmerkmal resilienter Menschen Bestandteil vieler Beschreibungen (für die Rolle der Kreativität und Fle-

xibilität in verschiedenen Resilienzmodellen vgl. Metzl und Morrell 2008). Weiteres Wesensmerkmal, das Resilienzforscher immer wieder bei resilienten Menschen feststellen, ist die Fähigkeit, Netzwerke zu nutzen und sich wichtige Bezugspersonen zu erschließen.

„Gesundheit erscheint aus psychodramatischer Sicht als Vorhandensein von Spontaneität und interpersonaler ‚Rollenkompetenz‘ die sich als Fähigkeit äußern, auf interpersonale und situative Anforderungen mit jeweils aktualisierbaren Rollen angemessen reagieren zu können.“ (Burmeister 2014, S. 11) Demzufolge sind die Ziele psychodramatischer Psychotherapie im allgemeinen, „1. Stimulierung von Spontaneität und Kreativität, mit der notwendige Veränderungen eingeleitet werden können; 2. in der Identifizierung von pathogenen, inadäquaten Handlungs- und Rollenmustern, ihren Voraussetzungen und ihrer lebensgeschichtlichen Bedeutung; 3. in der Anbahnung und Erprobung neuer Interaktionsformen (Erweiterung des Rollenrepertoires).“ (Burmeister 2014, S. 15).

Ziel des von den Autoren durchgeführten Kurses war, die TeilnehmerInnen beim beruflichen Neu- oder Wiedereinstieg nach Durchlaufen einer beruflichen Rehabilitation mithilfe psychodramatischer Arrangements und Handlungstechniken im Gruppensetting zu stärken. Dafür wählten die Autoren Themen, Techniken und Prinzipien, die Bezüge zu Wirkfaktoren gruppentherapeutischen Handelns und Resilienzfaktoren aufweisen.

Kursthemen waren „Standortbestimmung im beruflichen Kontext“, „Eigene Ressourcen kennenlernen und erleben“, „Sich und andere im beruflichen Kontext besser kennenlernen“, „Mit der eigenen Energie haushalten“ und „Konflikte erkennen und austragen“.

Im aktionssoziometrischen Kennenlernen nach Alter, beruflichem Hintergrund, Interessen und Herkunft konnten die TeilnehmerInnen einen Eindruck von Gemeinsamkeiten und Unterschieden in der Gruppe gewinnen. Jede Person wurde ermuntert, sich zu zeigen. In den regelmäßigen Eingangsrunden waren die TeilnehmerInnen aufgefordert, Informationen über aktueller Lebensereignisse und ihr aktuelles Befinden zu teilen und den anderen aktiv zuzuhören. Da in der Eingangsrunde auch Anmeldungen für Arbeiten gemacht werden konnten, waren die TeilnehmerInnen gefordert, eigene Themen zu vertreten und mit Hilfe der Leitung, Entscheidungen über Arbeiten zu treffen. In jeder Sitzung sollte so eine hohe Gruppenbeteiligung hergestellt und den TeilnehmerInnen das Erlebnis von Selbstwirksamkeit ermöglicht werden. Wesentliche und wiederkehrende Aufgabe des Nachsorgekurses war die Vorstellung positiver und negativer Erlebnisse in szenischen Bildern und im Rollentausch. Den TeilnehmerInnen wurde die Möglichkeit eröffnet, eigene positive und negative Erlebnisse zu teilen. Im szenischen Arbeiten und im Rollentausch sollte der Perspektivwechsel geübt und gegenseitige Verständnis gestärkt werden. Außerdem sollten die TeilnehmerInnen beim Rollentausch erleben, dass sie mit ihrem Erleben schwieriger Situationen verstanden werden.

Das sicher wichtigste psychodramatische Arrangement, von Ameln und Kramer als „das klassische psychodramatische Vorgehen schlechthin“ bezeichnet (2014, S. 13), ist das protagonistenzentrierte Spiel. Im Nachsorgekurs wurde mit geeigneten Anwärmungen auf Protagonistenarbeiten zugeleitet und diesen viel Raum verschafft. In der Protagonistenarbeit konnten problematische Situationen auf Auslöser, Verlauf

und Lösungsansätze hin untersucht und alternative Verhaltensweisen ausprobiert und auf ihre Wirkung hin betrachtet werden. Eine Vielzahl psychodramatischer Techniken konnten durch die Leitung gemeinsam mit der Gruppe realisiert werden, um die Verhältnisse verstehend und fühlend zu explorieren. Das protagonistenzentrierte Spiel verlangte den ProtagonistInnen viel ab: Sie mussten eine Situation für sich als relevantes Problem anerkennen und gegenüber der Gruppe als wichtig vertreten. Dann bedurfte es Mut und Kreativität, eine Szene auszuarbeiten und diese zu erkunden. Häufige Perspektivwechsel beim Eindoppeln und im Rollentausch ermöglichten, das Einfühlungsvermögen als wichtige soziale Kompetenz zu stärken. Durch die Technik des Spiegelns konnten insbesondere starre, eingefahrene Situationen, in denen unangemessene Verhaltensmuster des Protagonisten von diesem nicht bemerkt werden, sichtbar und behandelbar gemacht werden (v. Ameln und Kramer 2014, S. 65 f.). Die Spiegeltechnik kam besonders dann zum Einsatz, wenn Unklarheit über das Verhalten Anderer und eigene Anteile daran bestand, was im Kurs nicht selten der Fall war. Während der Arbeiten wurde gelegentlich durch die Leitung gedoppelt. Am häufigsten kam einführendes, unterstützendes Doppeln (v. Ameln und Kramer 2014, S. 59) zum Einsatz. Die meisten TeilnehmerInnen der Gruppe hatten Schwierigkeiten, sich selbst positive Eigenschaften und positives Verhalten zuzuschreiben. Das Selbstbild zu stärken, indem Verständnis für die Lage verdeutlicht und eine neue bessere Sicht auf das Selbst angeboten wird, war ein wichtiges Anliegen des Kurses. Im Verlauf des Kurses wurde zudem deutlich, dass sich die Gruppenmitglieder mitfühlend und mit dem ausgeprägten Wunsch, hilfreich zu sein, einbrachten. Die Leitung ließ moderat aber zunehmend freies Spiel in den Arbeiten zu. Dadurch sollten die Ideen der Gruppe für die ProtagonistInnen verfügbar und hilfreiches Handeln erlebt werden. Im Sharing am Ende einer jeden Protagonistenarbeit konnten die ProtagonistInnen erleben, mit ihren Problemen nicht alleine dazustehen. Andere Ausgänge der Erlebnisse der Gruppe konnten zudem Hinweise auf Lösungen für die eigene Situation beinhalten.

Im Nachsorgekurs wurde Probehandeln vor biografische Arbeiten gestellt. Trotz des Wissens um die erhellende Wirkung der Kenntnis zurückliegender Muster wurden biografische Arbeiten bei der Konzeption bewusst ausgeschlossen, da der Kurs auf die kurzfristige Unterstützung bei der Bewältigung aktueller Situationen beim beruflichen Wiedereinstieg ausgerichtet sein sollte. Statt biografischer Arbeiten wurden die TeilnehmerInnen ermuntert, als problematisch erlebte Situationen mit neuen Lösungen durch Probehandeln vor zu bearbeiten, um Verhalten zu erlernen und Mut zum Handeln zu fassen.

Die theoretischen Überlegungen gestatteten folgende Hypothese für die empirische Wirkungsanalyse: *Der Psychodrama-Nachsorgekurs führt zur Erhöhung der Resilienz der Gruppe.* Die dazugehörige statistische Hypothese lautet: *Die nach Abschluss des Psychodrama-Nachsorgekurses (t_1) gemessene Resilienz der Gruppe ist höher als die zu Beginn des Kurses (t_0) gemessene.*

2 Methode

2.1 Operationalisierung Resilienz – die Resilienz-Kurzskala RS-13

Zur Messung der Resilienz verwendeten die Autoren die deutschsprachige Resilienz-Kurzskala (RS-13) von Leppert et al. (2008), die sich an die Resilience Scale (RS-25) von Wagnild und Young (1993) anlehnt. Die Skala ist effizient und die psychometrischen Eigenschaften genügen den Anforderungen an ein valides Messinstrument (vgl. Leppert et al. 2008, S. 236 ff.). Bei der RS-13 handelt es sich nicht um eine autorisierte – aber durchaus gut untersuchte und häufig verwendete – Kurzfassung der RS-25.

Auf der Suche nach einem validen Instrument zur Messung von Resilienz recherchierten Leppert et al. zunächst die gebräuchlichsten Messinstrumente und analysierten deren psychometrische Eigenschaften. Die gebräuchlichsten Instrumente waren die Connor-Davidson-Resilienzskala (CD-RISC), die Ego Resilience Scale, die Resilienzskala für Erwachsene (RSA) und die Resilience Scale (RS-25) (Leppert et al. 2008, S. 228 ff.). Leppert et al. stellten fest, dass sich die RS-25 von Wagnild und Young gut für die klinische Diagnostik und wissenschaftliche Fragestellungen der klinischen Psychologie eignet und gute statistische Eigenschaften aufweist. (Leppert et al. 2008). Außerdem lag für die RS-25 bereits eine autorisierte deutschsprachige Fassung vor. Mit dem Ziel der Vereinfachung der Erhebung unter inhaltlicher Berücksichtigung des zugrunde liegenden Resilienzkonzepts wurde in einem Expertenrating eine Auswahl aus den 25 Items der Langform vorgenommen. Die in Tab. 1 dargestellte Resilienz-Kurzskala umfasst insgesamt 13 Items und deckt folgende Bereiche ab: Eigenständigkeit, Bestimmtheit, Beherrschung, Findigkeit, Ausdauer, Balance, Flexibilität und Fähigkeit eines Perspektivwechsels. Die Antworten können über eine 7-stufige Likert-Skala abgestuft werden (Leppert et al. 2008, S. 235 f.).

Die Skala wurde von den Leppert et al. an einer umfangreichen Stichprobe von $n=2617$ normiert. Bringt man die Ergebnisse der Normierungsstichprobe in

Tab. 1 Resilienz-Kurzskala (RS-13); Die Abstufung der Antworten erfolgt mit 1=nein, ich stimme nicht zu bis 7=ja, ich stimme völlig zu

1. Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch
2. Normalerweise schaffe ich alles irgendwie
3. Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen
4. Ich mag mich
5. Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen
6. Ich bin entschlossen
7. Ich nehme die Dinge wie sie kommen
8. Ich behalte an vielen Dingen Interesse
9. Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten
10. Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will
11. Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus
12. In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss
13. Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen

eine Rangfolge und bildet drei gleich große Gruppen, erzielte das untere Drittel 13–66 Punkte, das mittlere 67–76 Punkte und das obere Drittel 77–91 Punkte (Leppert et al. 2008, S. 236; Tab. 1).

2.2 Die TeilnehmerInnen des Nachsorgekurses und Untersuchungsablauf

Nach dem Kennlerntermin-Termin, an dem 13 Personen teilgenommen hatten, meldeten sich 12 TeilnehmerInnen, drei Frauen und neun Männer im Alter von 25 bis 60 Jahren, zum Kurs an. An den Kursterminen nahmen 7 bis 12 Personen teil, im Durchschnitt waren zehn TeilnehmerInnen je Sitzung anwesend. Drei Personen erschienen zu allen zehn Terminen, im Durchschnitt hatten die Teilnehmer achtmal teilgenommen. Die Gruppe zeigte ein diszipliniertes Abmeldeverhalten: Wenn TeilnehmerInnen verhindert waren, meldeten sie sich fast immer rechtzeitig vor Beginn des Kurstermins ab.

Die erste Messung (t_0) erfolgte zu Beginn des Nachsorgekurses am 10. Juli 2018 und die Abschlussmessung (t_1) erfolgte am letzten Kurstag am 16. Oktober 2018. Für zwei Personen – einen Teilnehmer und eine Teilnehmerin – fehlen die Abschlussmessungen. Der Teilnehmer erschien nach der fünften Teilnahme nicht mehr mit der Begründung, dass der Kurs nicht mehr zu seiner aktuellen Lage passe. Die Teilnehmerin konnte nach der siebten Sitzung wegen Terminkollision mit einer berufsbezogenen Weiterbildung nicht mehr teilnehmen, fand den Nachsorgekurs aber hilfreich und bereute, nicht weiter kommen zu können.

3 Resultate

3.1 Resilienz zu Beginn des Kurses

Zu Beginn des Nachsorgekurses erreichte keine TeilnehmerIn einen als hoch einzustufenden Gesamtwert und der durchschnittliche Gesamtwert lag bei 59 und damit gerade einmal unterhalb des 20ten Perzentils der Normierungsstichprobe von Leppert et al. (Leppert et al. 2008, S. 236). Drei TeilnehmerInnen – in Abb. 1 grau hervorgehoben – erreichten mittlere Werte, neun und damit die weit überwiegende Mehrzahl erreichten nur geringe Werte. Legt man die Normierungstabelle zugrunde, weisen acht von zwölf TeilnehmerInnen geringere Werte als die unteren 25 % der Normierungsstichprobe auf. Die TeilnehmerInnen mit der Lfd. Nr. 2, 3 und 4 befanden sich zwischen dem 25sten und 50sten Perzentil und nur eine TeilnehmerIn lag mit einer Gesamtpunktzahl von 73 knapp oberhalb des 50sten Perzentils (Median). Insgesamt sind die erreichten Punktzahlen als sehr gering einzustufen. Die Resilienz war in der Gruppe zum Messzeitpunkt zu Beginn des Kurses sehr gering ausgeprägt (Abb. 1).

Aber wie verteilten sich die Punkte auf die einzelnen Items? Welche Merkmalsbereiche der Resilienz wiesen hohe und welche niedrige Werte auf? Wie sich Tab. 2 entnehmen lässt, waren die drei Items mit den höchsten Mittelwerten (M) „Ich nehme die Dinge, wie sie kommen“, „Ich behalte an vielen Dingen Interesse“ und „Normalerweise schaffe ich alles irgendwie“. Am unteren Ende standen die drei

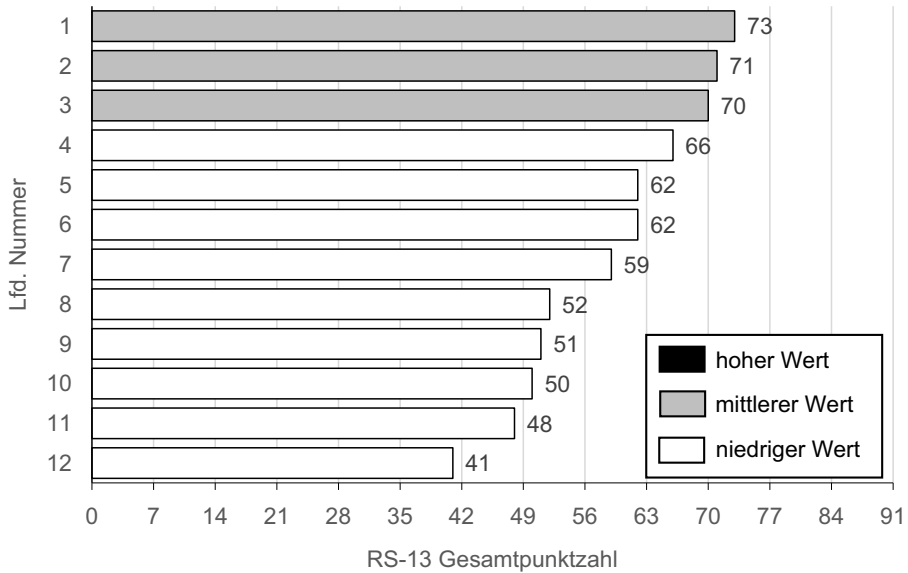


Abb. 1 RS-13 Resilienz-Gesamtwerte der TeilnehmerInnen – Beginn des Kurses (t_0) (Die laufende Nummer ist zufällig vergeben und hängt nicht mit der laufenden Nummer der Messung zum Ende des Kurses (t_1) zusammen.)

Items „Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen“, „Ich bin entschlossen“ und „Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen“ (Tab. 2).

Für die drei Items mit den insgesamt niedrigsten Mittelwerten fiel auf, dass für keines ein Wert höher als „6“ vergeben wurde und die Streuung insgesamt gering ausfiel ($SD=1,2$; $SD=1,2$; $SD=1,3$). Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lagen in diesen Resilienzitems also nah beieinander. Das Bild für die Streuung der Items mit den höchsten Mittelwerten war dagegen differenziert: Für „Ich nehme die Dinge wie sie kommen“ zeigten sich recht große Unterschiede ($SD=1,6$), für „Ich behalte an vielen Dingen Interesse“ und „Normalerweise schaffe ich alles irgendwie“ war die Übereinstimmung dagegen recht hoch (beide $SD=1,3$).

Das Item mit der größten Streuung ist „Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle mögen“, zwei TeilnehmerInnen gaben hier eine „7“ und eine Person eine „1“. Im Durchschnitt schwankt der Wert um 1,8 Punkte um den Mittelwert von recht hohen 4,8. Die größte Übereinstimmung zwischen den TeilnehmerInnen gab es für das Item „Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch“, die durchschnittliche Abweichung lag hier bei einem Punkt. Auch für dieses Item war der Mittelwert mit 4,7 recht hoch.

3.2 Resilienz am Ende des Kurses

Die Post-Messung wurde in der Pause der letzten Sitzung durchgeführt. Die Autoren gingen davon aus, dass die Übergabe der Zertifikate am Ende des Kurses das Urteil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kurzfristig beeinflussen und die Messwerte damit weniger den Gesamteffekt des Kurses repräsentieren würden. Deshalb wurde nach kurzer sachlicher Einführung die Notwendigkeit einer Zweitmessung die Erhe-

Tab. 2 Itemwerte der TeilnehmerInnen zu Beginn des Nachsorgekurses (t_0) (Skala: 1=nein, ich stimme nicht zu bis 7=ja, ich stimme völlig zu); vollständiger Wortlaut der Items auf S. 4

	Min	Max	M	Md	SD
1. Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch	2	6	4,7	5,0	1,1
2. Normalerweise schaffe ich alles irgendwie	2	7	5,0	5,0	1,3
3. Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen	1	6	4,2	4,5	1,3
4. Ich mag mich	2	6	4,3	5,0	1,3
5. Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen	2	6	3,8	4,0	1,4
6. Ich bin entschlossen	2	6	4,1	4,0	1,2
7. Ich nehme die Dinge wie sie kommen	1	7	5,2	6,0	1,6
8. Ich behalte an vielen Dingen Interesse	3	7	5,0	5,0	1,3
9. Normalerweise kann ich eine Situation [...]	2	7	4,5	5,0	1,4
10. Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, [...]	3	6	4,4	4,5	1,4
11. Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, [...]	2	6	4,6	4,5	1,3
12. In mir steckt genügend Energie, um [...]	2	7	4,3	4,0	1,6
13. Ich kann es akzeptieren, wenn [...]	1	7	4,8	5,0	1,8
<i>Summe</i>	<i>41</i>	<i>73</i>	<i>58,8</i>	<i>60,5</i>	<i>10,3</i>

bung vollzogen. Da an diesem Abend zwei der ursprünglichen Teilnehmer fehlten, liegen nur Messwerte von zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor (Abb. 2).

Bei der Betrachtung der Ergebnisse der Post-Messung, fiel zunächst auf, dass die meisten Gesamtwerte immer noch im niedrigen aber vergleichsweise leicht höheren Bereich angesiedelt waren, der mittlere Gesamtwert lag jetzt bei 63. In der Normierungsstichprobe von Leppert et al. haben 25 % der Probanden einen Wert in dieser Höhe (Leppert et al. 2008, S. 236).

Die Anzahl von Personen mit niedrigen Werten reduzierte sich von neun auf sechs, mittlere Gesamtwerte – in Abb. 2 grau hervorgehoben – hatten weiterhin drei Personen. Eine Person – schwarzer Balken in Abb. 2 – erreichte jetzt sogar einen hohen Gesamtwert. Der Höchstwert hatte sich von 71 auf 77 erhöht. Zusammenfassend kann man festzuhalten, dass das Niveau der Resilienz in der Gruppe auch nach dem Kurs weiterhin recht gering ausgeprägt war, insgesamt betrachtet aber höher als zu Beginn des Kurses. Neben den Gesamtwerten soll kurz darauf eingegangen werden, welches Bild sich am Ende des Kurses bezüglich der Einzelitems ergeben hatte (Tab. 3).

Wie sich Tab. 3 entnehmen lässt, waren die drei Items mit den höchsten Mittelwerten (M) wieder „Ich behalte an vielen Dingen Interesse“, „Ich nehme die Dinge, wie sie kommen“ und „Normalerweise schaffe ich alles irgendwie“. Am unteren Ende fanden sich erneut die Items „Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen“ und „Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen“. Aber statt „Ich bin entschlossen“ stand jetzt „Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle mögen“ am Ende. Das Item „Ich bin entschlossen“ wurde jetzt im Durchschnitt deutlich besser bewertet.

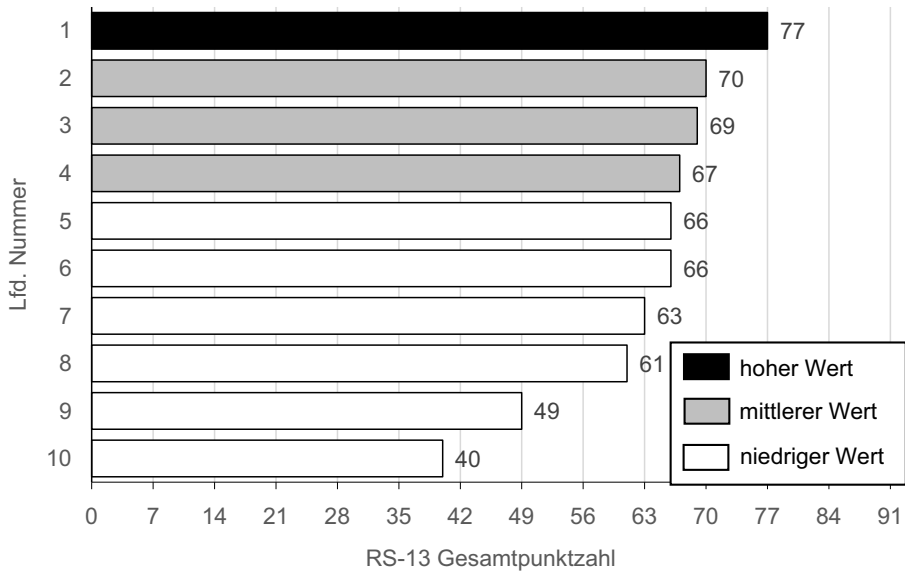


Abb. 2 RS-13 Resilienz-Gesamtwerte der TeilnehmerInnen – Ende des Kurses (t1) (Die laufende Nummer ist zufällig vergeben und hängt nicht mit der laufenden Nummer der Messung zu Beginn des Kurses zusammen.)

Tab. 3 Itemwerte der TeilnehmerInnen zum Ende des Nachsorgekurses (t1) (Skala: 1=nein, ich stimme nicht zu bis 7=ja, ich stimme völlig zu); vollständiger Wortlaut der Items auf S. 4

	Min	Max	M	Md	SD
1. Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch	3	6	5,0	5,0	1,2
2. Normalerweise schaffe ich alles irgendwie	4	6	5,1	5,0	0,7
3. Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen	3	6	4,4	4,0	0,8
4. Ich mag mich	3	6	4,9	5,0	1,1
5. Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen	2	5	4,1	5,0	1,3
6. Ich bin entschlossen	3	6	5,0	5,5	1,2
7. Ich nehme die Dinge wie sie kommen	3	6	5,3	6,0	1,1
8. Ich behalte an vielen Dingen Interesse	4	7	5,6	5,5	1,0
9. Normalerweise kann ich eine Situation [...]	3	7	4,7	5,0	1,4
10. Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, [...]	3	6	4,8	5,0	0,9
11. Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, [...]	2	7	4,9	5,0	1,4
12. In mir steckt genügend Energie, um [...]	2	6	4,6	5,0	1,3
13. Ich kann es akzeptieren, wenn [...]	1	6	4,4	4,5	1,8
<i>Summe</i>	<i>40</i>	<i>77</i>	<i>62,8</i>	<i>66</i>	<i>10,8</i>

Anders als in der Prä-Messung zeigte sich für die drei Items mit den insgesamt niedrigsten Werten jetzt durchaus unterschiedlich starke Schwankungen. Das Item „Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen“ wies eine geringe Streuung auf ($SD=0,8$), das Item „Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle mögen“ jedoch die höchste unter allen Items ($SD=1,8$). Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stimmten demnach in der Einschätzung „Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen“ stark überein, während bezüglich „Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle mögen“ durchaus Unterschiede vorherrschten. Erfreulich war, dass bezüglich der Top 3-Items große Übereinstimmung bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorlag, für das Item „Normalerweise schaffe ich alles irgendwie“ lag mit einer Standardabweichung von 0,7 Punkten sogar die höchste Übereinstimmung im Itemvergleich vor.

3.3 Resilienzentwicklung

Zum Schluss soll die Entwicklung der Werte von Beginn bis Ende des Kurses analysiert werden. Zunächst wurden dafür die über die TeilnehmerInnen gemittelten Gesamtwerte zu Beginn und zum Ende des Kurses miteinander verglichen (Abb. 3).

Die Gesamtpunktzahl der TeilnehmerInnen stieg um 4 Prozentpunkte an. Dies entspricht einer prozentualen Veränderung von rund 7%. Insgesamt scheint sich die Resilienz erhöht zu haben, wenn auch nicht sehr stark. Die Effektstärke beträgt $d=0,39$, was nach Konvention einem geringen Effekt entspricht (vgl. Bortz und Döring 2005, S. 604). Einschränkend soll an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass die Effektstärke für unabhängige Stichproben verwendet werden

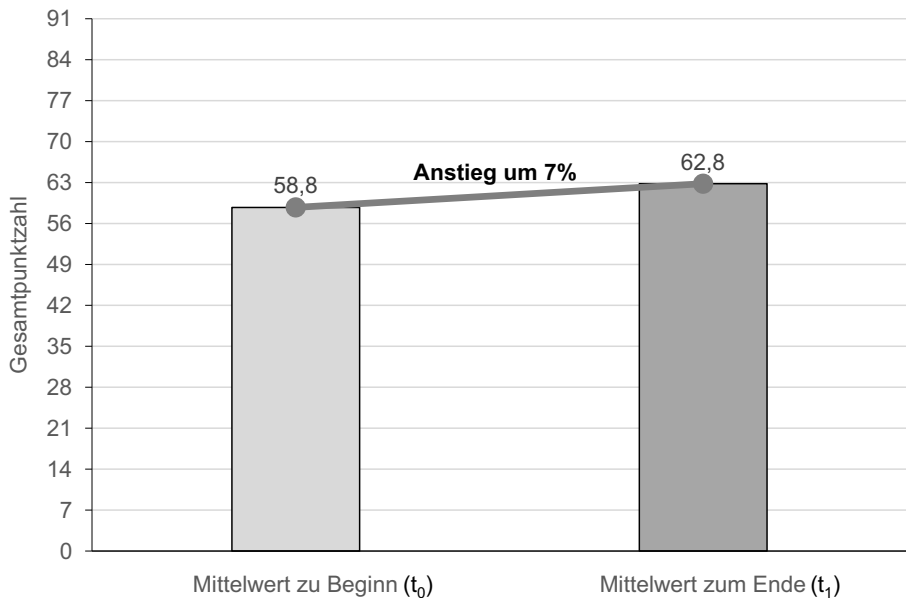


Abb. 3 Durchschnittliche Resilienz zu Beginn (t₀) und zum Ende (t₁) des Nachsorgekurses

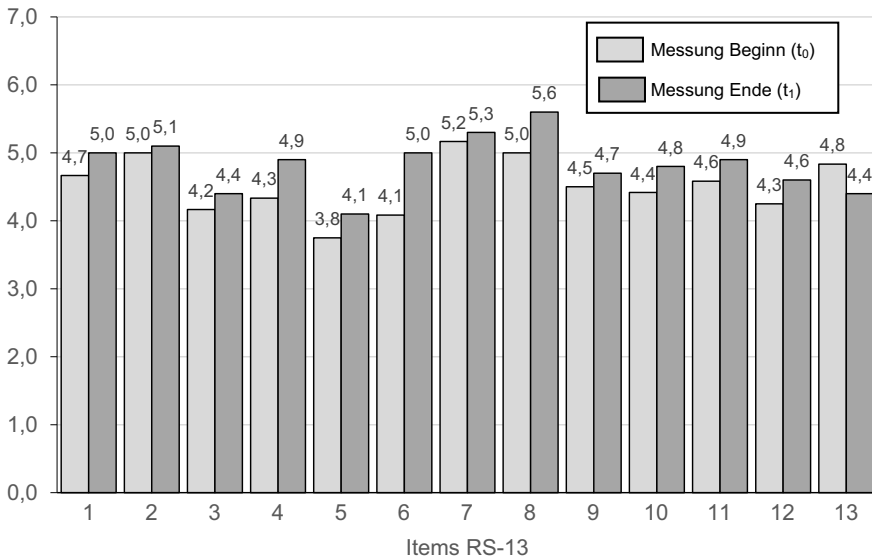


Abb. 4 Item-Mittelwerte der RS-13 zu Beginn (t₀) und Ende (t₁) des Nachsorgekurses; Wortlaut der Items in Tab. 1

musste, da beide Messungen völlig anonym durchgeführt wurden, um den TeilnehmerInnen ein Höchstmaß an Vertraulichkeit zusichern zu können. Deshalb konnten keine individuellen Differenzen sondern nur die Gruppendifferenz berechnet werden. Zur Einordnung: Das Verfahren zur Bestimmung der Effektstärke bei unabhängigen Stichproben ist konservativer und führt zu geringeren Effektstärken als das Verfahren zur Berechnung bei abhängigen Stichproben (Abb. 4).

Bei der Betrachtung der Mittelwerte der einzelnen Items zeigten sich geringe positive Veränderungen aller Items außer für „Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle mögen“ (Item 13). Die größten positiven Veränderungen zeigen sich für „Ich bin entschlossen“ (Item 6), „Ich mag mich“ (Item 4) und „Ich behalte an vielen Dingen Interesse“ (Item 8), die geringsten für „Normalerweise schaffe ich alles irgendwie“ (Item 2) und „Ich nehme die Dinge, wie sie kommen“ (Item 7). Negativ entwickelt hat sich „Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle mögen“ (Item 13).

4 Diskussion

Die mittlere Resilienzscore lag mit 59 zum Zeitpunkt t₀ unterhalb dem 20. Perzentil der Normstichprobe, zum Zeitpunkt t₁ lag die Score mit 63 Punkten etwas höher auf dem 25. Perzentil. Auf Itemebene ließ sich feststellen, dass 12 von 13 Itemscores am Ende des Kurses einen höheren Mittelwert aufwiesen. Der einzige Negativtrend zeigte sich für das Item „Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle mögen“. Unterstellend, dass das Gemocht-werden im Verlauf des Kurses zunehmend die

Bewertung der Gruppe einschloss, könnte das Ergebnis für den gestiegenen Wunsch, von den TeilnehmerInnen des Kurses gemocht zu werden, stehen.

Eine Positivverzerrung der Ergebnisse durch Versuchsleitereffekt ist nicht ausgeschlossen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten den Kurs kostenfrei nutzen und gaben den Leitern am Ende des Kurses positives Feedback. Sie hatten also auch von ihrer Resilienzlage unabhängige Gründe, positiver zu antworten.

Eine Teilnehmerin und ein Teilnehmer hatten den Kurs vorzeitig abgebrochen. Der Teilnehmer war bereits nach der ersten Hälfte des Kurses ausgeschieden, die Teilnehmerin konnte die letzten drei Termine nicht wahrnehmen. Das Zwischenfeedback des frühzeitig ausgeschiedenen Teilnehmers deutete auf mangelnde Passung des Kurses zu seiner aktuellen Situation hin – mit einem positiven Post-Messungsergebnis war somit nicht zu rechnen. Die Teilnehmerin hatte dagegen positives Zwischenfeedback gegeben, ein positives Ergebnis erscheint nicht ausgeschlossen. Antworten dieser Personen hätten das Gesamtergebnis wahrscheinlich kaum verändert.

Aber worauf ist die recht geringe Wirkung des Nachsorgekurses auf die Resilienz zurückzuführen? Eine These ist, dass Eigenschaften, die Resilienz prägen, tief in der Persönlichkeit verwurzelt und deshalb änderungsresistenter sind. Der Kurs mit seinen zehn zweistündigen Einheiten in wöchentlichen Intervallen war möglicherweise zu kurz, um Änderungen dieser Faktoren zu bewirken. Zu längeren Intervallen schreibt Yalom, dass lange Pause zwischen Treffen den interaktiven Fokus der Gruppe mindern und den Fokus auf aktuelle Lebensereignisse und Krisenbewältigung lenken (Yalom 2005).

Da alle Teilnehmer bereits ein intensives Programm im BTZ durchlaufen hatten, ist eine weitere plausible These, dass bereits eine Veränderung auf ein höheres und nicht mehr so leicht veränderbares Niveau erreicht wurde.

Auf der anderen Seite ist der Wiedereintritt in das Berufsleben nach der beruflichen Rehabilitation im geschützten Rahmen des BTZ auch mit besonderen Herausforderungen verbunden. Möglicherweise ist bereits die Aufrechterhaltung der Resilienz bezogenen Faktoren als Erfolg zu verbuchen und ohne den Kurs hätte sich eine verringerte Score ergeben. An dieser Stelle hätte eine Kontrollgruppe mit ähnlichen Ausgangsvoraussetzungen wertvollen Aufschluss gegeben. Das Interesse von 8 der 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Fortsetzung der Arbeit in einer Selbsterfahrungsgruppe deutet darauf hin, dass die psychodramatische Arbeit in der Gruppe für die aktuelle Phase und darüber hinaus als hilfreich erlebt wurde.

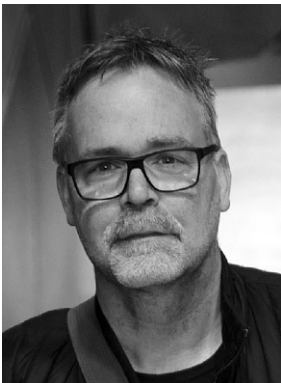
Literatur

- v. Ameln, F., & Kramer, J. (2014). *Psychodrama: Grundlagen*. Heidelberg: Springer.
- Beck, G. A. (2016). Surviving involuntary unemployment together: the role of resilience-promoting communication in familial and committed relationships. *Journal of Family Communication*, 16(4), 369–385.
- Bortz, J., & Döring, N. (2005). *Forschungsmethoden und Evaluation*. Heidelberg: Springer.
- Burmeister, H.-J. (2014). Psychodrama in der Psychotherapie. In F. v. Ameln & J. Kramer (Hrsg.), *Psychodrama: Praxis* (S. 7–46). Heidelberg: Springer.
- Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., & Strauß, B. (2008). Die Resilienzskala (RS) – Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 1, 226–243.
- Metzl, E. S., & Morrell, M. A. (2008). The role of creativity in models of resilience: theoretical exploration and practical applications. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(3), 303–318.

- Moorhouse, A., & Caltabiano, M.L. (2007). Resilience and unemployment: exploring risk and protective influences for the outcome variables of depression and assertive job searching. *Journal of Unemployment Counseling*, 44, 115–125.
- Stolove, C. A., Galatzer-Levy, I. R., & Bonanno, G. A. (2017). Emergence of depression following job loss prospectively predicts lower rates of reemployment. *Psychiatry Research*, 253, 79–83.
- Sweet, S., & Moen, P. (2012). Dual earners preparing for job loss: agency, linked lives, and resilience. *Work and Occupations*, 39(1), 35–70.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5. Aufl.). New York: Basic Books.



Christian Bahß Jg. 1971, Diplom-Psychologe, Psychodrama-Leiter (DFP), betrieblicher Marktforscher in der KfW Bankengruppe, Mitglied des Deutschen Fachverbands für Psychodrama (DFP), Mitglied des Bundesverbands Deutscher Markt- und Sozialforscher (BVM)



Olaf Stieg Jg. 1966, Psychodrama-Leiter (DFP), Bereichsleiter im Beruflichen Trainingszentrum Köln (BTZ), Mitglied des Deutschen Fachverbands für Psychodrama (DFP)