

Studien zur Resilienzforschung

Klaus Fröhlich-Gildhoff
Maike Rönna-Böse *Hrsg.*

Menschen stärken

Resilienzförderung in verschiedenen
Lebensbereichen

 Springer

Studien zur Resilienzforschung

Reihe herausgegeben von

Sonja Deppisch, Global change & land-use strategies, HafenCity University
Hamburg, Hamburg, Deutschland

Michael Fingerle, Institut für Sonderpädagogik, Goethe-Universität Frankfurt,
Frankfurt, Deutschland

Simon Forstmeier, Fakultät II – Department Erziehungswissenschaft, Universität
Siegen, Siegen, Nordrhein-Westfalen, Deutschland

Rüdiger Wink, HTWK Leipzig, Leipzig, Sachsen, Deutschland

Diese Reihe vertieft aktuelle internationale Diskurse aus der Resilienzforschung und diskutiert deren Implikationen in verschiedenen Praxisfeldern. Dabei folgt sie einer interdisziplinären Ausrichtung und stellt Beiträge aus unterschiedlichen Disziplinen in einen Kontext zueinander. Sie richtet sich sowohl an Forschende als auch an Praktiker, für die neuere Entwicklungen im thematischen Umfeld der Reihe von Bedeutung sind. Veröffentlicht werden Forschungsberichte mit theoretischem und empirischem Bezug, sowie praxisnahe Beiträge zur konkreten Förderung von Resilienz. Die Reihe verfolgt maßgeblich zwei Stränge. So können sich die Beiträge einerseits mit dem Konzept der Resilienz an sich auseinandersetzen, in seinen unterschiedlichen Verständnissen und Ausformungen mit Bezug auf Individuen, Gruppen und größeren sozialen Gemeinschaften. Zum anderen geht es darum, Resilienz im Spannungsfeld zu anderen Konzepten, Theorien und Praxiszugängen zu erörtern. Die Reihe publiziert schwerpunktmäßig Beiträge in deutscher Sprache, wobei auch englischsprachige Fassungen erscheinen.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13758>

Klaus Fröhlich-Gildhoff ·
Maïke Rönnaü-Böse
(Hrsg.)

Menschen stärken

Resilienzförderung in verschiedenen
Lebensbereichen

Hrsg.

Klaus Fröhlich-Gildhoff
Evangelische Hochschule Freiburg i.Br.
Freiburg im Breisgau, Deutschland

Maike Rönna-Böse
Evangelische Hochschule Freiburg i.Br.
Freiburg i. Br., Deutschland

ISSN 2510-0939

ISSN 2510-0947 (electronic)

Studien zur Resilienzforschung

ISBN 978-3-658-32258-8

ISBN 978-3-658-32259-5 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-32259-5>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Eva Brechtel-Wahl

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Mit diesem Buch werden Möglichkeiten der Resilienzförderung, allgemeiner: der Förderung der seelischen Gesundheit, in verschiedenen Lebensbereichen beschrieben. Es war uns ein wichtiges Anliegen, hierzu auch die wissenschaftlichen Grundlagen zu referieren und nicht nur ein Sammelsurium der verschiedenen Programme, wie sie in den letzten Jahren auf den Markt geworfen wurden, zusammen zu stellen.

Das Thema „Resilienz“ hat ja besonders in populärwissenschaftlichen Publikationen eine regelrechte Konjunktur erfahren. Dabei sind sehr oft das Verhalten und die Haltung des oder der einzelnen Person der wesentliche Bezugspunkt. „Positives Denken“, „Achtsamkeit“ oder „gezieltes Ablenken“ werden als Rezepte ausgegeben, um mit schwierigen und belastenden Situationen umzugehen. Dabei wird oftmals dem Individuum die Verantwortung für sein Umgehen mit „Stress“ oder Krisen übertragen – und wer das nicht schafft, ist selbst „Schuld“. Die allgemeine gesellschaftliche Tendenz zur Selbstoptimierung wird nun auch noch auf leidvolle, überfordernde Situationen und Lebenszusammenhänge übertragen... Resilienz bedeutet jedoch nicht allein, Fähigkeiten zur Problemlösung zu entwickeln, sich Herausforderungen zu stellen und aus deren Bewältigung (oder Nicht-Bewältigung) zu lernen. Die individuelle Resilienz entwickelt sich in Beziehungen und sozialen Strukturen. Diese können das Individuum stärken – oder durch permanente Überforderung, Abwertung, Isolation etc. die seelische Gesundheit und die Bewältigungskapazitäten (zer)stören. In unserem Verständnis geht es daher nicht allein um die individuelle Stärkung der seelischen Widerstandskraft, es geht auch darum, in Familie, Kindertageseinrichtung, in Schulen und im Berufsleben, aber auch im Quartier Angebote und Atmosphären zu schaffen, damit einzelne Menschen Entwicklungsräume haben, um sich entfalten können. Und: Sie brauchen andere Menschen, die sie

ermutigen, die ihnen etwas zutrauen, denen sie aber auch vertrauen können und die ihnen in schwierigen Situationen Halt, Unterstützung und Trost anbieten.

In den verschiedenen Kapiteln wird dargelegt, welche Möglichkeiten bestehen, Resilienz in unterschiedlichen Lebensbereichen und Lebensabschnitten zu fördern. Dabei haben sich dankenswerterweise weitere Spezialist*innen ihres Fachs bereit erklärt, aus ihrem wissenschaftlichen Zusammenhang das Thema Resilienzförderung zu fokussieren: Silke Kaiser beschreibt die Möglichkeiten der Resilienzförderung für Kinder unter drei Jahren in den Bereichen Krippe und Tageseltern, Haci-Halil Usculan stellt die Resilienzpoteziale von Menschen mit Migrationshintergrund dar, Jürg Frick fokussiert Chancen der Stärkung der Resilienz von Lehrer*innen und Max Morcizek hat einen Beitrag zur Resilienzförderung für Berufstätige vorgestellt.

Diese Übersicht ist sicherlich nicht erschöpfend. Sie orientiert sich an den Erfahrungen der Autor*innen und der wissenschaftlich evaluierten Projekte, die im Besonderen am Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg (ZfKJ) erfolgreich durchgeführt wurden. Gerade diese Projekte, aber auch einzelne „Interventionen“ wie das „Resilienzseminar“ für Menschen mit chronischen psychischen Erkrankungen, zeigen, dass der ressourcenorientierte Ansatz des Resilienzkonzepts Kinder, Jugendliche und Erwachsene in ihrer alltäglichen Lebensbewältigung stärken und seelische Gesundheit positiv fördern kann.

Wir bedanken uns bei allen Menschen, die uns in den vergangenen 15 Jahren auf dem Weg der Resilienzförderung begleitet und unterstützt haben – dies betrifft besonders unsere Familien und ebenso die Kolleg*innen des ZfKJ.

Wir freuen uns auf Rückmeldungen zu diesem Buch, besonders auf die kritischen.

Freiburg
Januar 2021

Klaus Fröhlich-Gildhoff
Maike Rönau-Böse

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Das Konzept der Resilienz in verschiedenen Lebensabschnitten.	1
Maike Rönnau-Böse und Klaus Fröhlich-Gildhoff	
Resilienzförderung bei Kindern unter drei Jahren durch pädagogische Fachkräfte in Kinderkrippe und Kindertagespflege	23
Silke Kaiser	
Resilienz in Familien.	43
Klaus Fröhlich-Gildhoff und Maike Rönnau-Böse	
Resilienzförderung im Vorschulalter	61
Maike Rönnau-Böse und Klaus Fröhlich-Gildhoff	
Resilienzförderung in der (Grund)Schule	85
Klaus Fröhlich-Gildhoff und Maike Rönnau-Böse	
Resilienz und Salutogenese im Lehrberuf: Förderung und Aufrechterhaltung der Lehrer*innen-Gesundheit.	109
Jürg Frick	
Skizzen einer kultursensiblen Resilienzförderung.	157
Haci-Halil Uslucan, İlkiz Şentürk und Cem Serkan Yalcin	
Resilienz und Resilienzförderung im Jugendalter (Adoleszenz)	175
Klaus Fröhlich-Gildhoff und Maike Rönnau-Böse	
Resilienzförderung von Studierenden.	185
Maike Rönnau-Böse	

Resilienz und Resilienzförderung im frühen und mittleren Erwachsenenalter	201
Klaus Fröhlich-Gildhoff und Max Morciszek	
Gemeinsames Resilienzseminar für Klient*innen und Betreuer*innen in der Sozialpsychiatrie – Ein Versuch mit positivem Ausgang	215
Klaus Fröhlich-Gildhoff	
Überlegungen zum Zusammenhang zwischen Trost und Resilienz: Kann trösten stärken?	223
Klaus Fröhlich-Gildhoff	

Herausgeber- und Autorenverzeichnis

Über die Herausgeber

Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff ist Psychologischer Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut und leitet gemeinsam mit Prof. Dr. Weltzien das Forschungsinstitut ZfKJ - Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg, 2002 bis 03/2020 Professor für Klinische Psychologie und Entwicklungspsychologie an der EH Freiburg.

Prof. Dr. Maïke Rönnau-Böse ist seit 2013 Professorin im Studiengang Pädagogik der Kindheit. Arbeitsschwerpunkte sind Resilienz, Gesundheitsförderung, Spieltherapie und Zusammenarbeit mit Eltern.

Autorenverzeichnis

İlkiz Şentürk Essen, Deutschland

Prof. Dr. Jürg Frick PH Zürich, Uerikon, Schweiz
juerg.frick@phzh.ch

Prof. Dr. Silke Kaiser EH Freiburg, Freiburg, Deutschland
silke.kaiser@eh-freiburg.de

Max Morciszek Ziel&Impuls GbR, Kassel, Deutschland
morciszek@zielundimpuls.de

Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan Zentrum für Türkeistudien und Integrationsforschung, Essen, Deutschland
haci.uslucan@uni-due.de

Cem Serkan Yalcin Essen, Deutschland



Einführung: Das Konzept der Resilienz in verschiedenen Lebensabschnitten

Maike Rönnau-Böse und Klaus Fröhlich-Gildhoff

Das Interesse am Konzept der Resilienz ist seit Jahren ungebrochen – sowohl in der Gesellschaft als auch in der Wissenschaft. Das lässt sich zum einen an der gestiegenen Zahl von Veröffentlichungen erkennen – diese haben sich insbesondere in der Populärwissenschaft in den letzten zehn Jahren verzehnfacht (vgl. Weiß et al. 2018, S. 19) sowie dem gestiegenen Suchinteresse bei Google um mehr als 40 % (zwischen 2004 und 2015; vgl. Lovell et al. 2016, S. 5). Resilienz ist als Begriff inzwischen in allen Disziplinen vertreten – von der Werkstoffkunde, den Ingenieurwissenschaften über die Psychologie bis hin zur Geographie und Politik. Resilienz wird zum Leitgedanken oder als Zielgröße verwendet, so z. B., wenn es um Klimawandel, Katastrophenschutz oder auch Sicherheitspolitik geht (vgl. dazu Rungius et al. 2018).

Die unterschiedliche Akzentuierung und Verwendung des Begriffs haben dazu geführt, dass es inzwischen zahlreiche Definitionen und Begriffsbestimmungen gibt. Die Definitionen lassen sich auf einem Kontinuum von sehr eng bis weit gefassten Begriffsauslegungen wiederfinden. Wird Resilienz sehr eng definiert, wird die positive Bewältigung vor allem auf dem Hintergrund der Risikosituation bewertet. Resilienz liegt also nur dann vor, wenn eine Hochrisikosituation besser bewältigt wird, als erwartet bzw. erwartbar ist (vgl. Diskussionen in Opp und Fingerle 2008; Zander 2011). In einer weitergefassten Definition wird Resilienz als eine Kompetenz verstanden, die sich aus verschiedenen

M. Rönnau-Böse (✉)
EH Freiburg, Freiburg, Deutschland
E-Mail: roennau-boese@eh-freiburg.de

K. Fröhlich-Gildhoff
Zentrum für Kinder- und Jugendforschung, Freiburg, Deutschland

Einzelfähigkeiten (z. B. den Resilienzfaktoren, siehe unten) zusammensetzt (vgl. z. B. Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse 2019). Diese Kompetenzen sind nicht nur relevant für Krisensituationen, sondern auch notwendig um z. B. Entwicklungsaufgaben und weniger kritische Alltagssituationen zu bewältigen. Die Einzelkompetenzen entwickeln sich im Verlauf der Lebensgeschichte in verschiedensten Situationen, werden unter Belastung aktiviert und manifestieren sich dann als Resilienz. Fingerle (2011) verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff des „Bewältigungskapitals“: „Über Bewältigungskapital zu verfügen bedeutet, Ressourcen zu identifizieren, zu nutzen und über sie zu reflektieren, um eigene Ziele zu erreichen, das eigene Potential von Problemen und Krisen weiter zu entwickeln und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen“ (ebd., S. 213).

Um die Bedeutung des Resilienzkonzepts für die Lebensspanne zu verdeutlichen, orientieren sich die Herausgeber*innen an einer Definition in einem entwicklungspsychologischen Sinne von Welter-Enderlin und Hildenbrand (2006): „Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (ebd., S. 13). Dabei stehen nicht nur Krisen und Belastungssituationen im Mittelpunkt, sondern auch die „erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben“ (Wustmann 2004, S. 20).

Insgesamt lassen sich drei charakteristische Merkmale für das Konstrukt Resilienz skizzieren (Wustmann 2016, S. 28 f.):

1. Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess

Resilienz entwickelt sich aus einem Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt (Lösel und Bender 2008) und ist abhängig von den Erfahrungen und bewältigten Ereignissen.

2. Resilienz ist eine variable Größe

Es handelt sich bei Resilienz nicht um eine stabile Einheit. Im Hinblick auf eine Resilienz über die Lebensspanne bedeutet dies, dass sich Resilienz im Laufe des Lebens eines Menschen verändert und Entwicklungen in jedem Lebensabschnitt möglich sind.

3. Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional

Resilienz ist kein allgemeingültiges und universelles Phänomen, sondern zeigt sich eher „bereichsspezifisch“ (Petermann und Schmidt 2006, S. 121). D. h. die Fähigkeit, mit belasteten Lebenssituationen umzugehen, kann sich auch in verschiedenen Lebensbereichen unterscheiden.

Nach einer Analyse von Werner (2006) wurden insgesamt seit dem Beginn der Resilienzforschung in den 1970er Jahren 19 Längsschnittstudien in den USA, Europa, Australien und Neuseeland durchgeführt (Werner 2006). Dabei wurde der Blick auf die Kinder gerichtet, die sich trotz schwierigster Bedingungen gut entwickelten, d. h. Beziehungen eingehen konnten, eine optimistische Lebenseinstellung hatten, in der Schule gut zurechtkamen usw. Der Fokus liegt somit auf den Schutzfaktoren und Ressourcen von Menschen.

Es besteht eine enge Verbindung zwischen dem Resilienz- und dem Schutzfaktoren-Konzept: Allgemein sind Schutzfaktoren Variablen, die das Auftreten einer psychischen Störung oder einer unangepassten Entwicklung verhindern oder abmildern, sowie die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung erhöhen (Rutter 1990). Dabei werden soziale Faktoren bzw. Umweltfaktoren von solchen auf der personalen Ebene unterschieden. Diese Schutzfaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, resilienter Krisen und Belastungen bewältigen zu können; daher sprechen einige Autor*innen auch explizit von „Resilienzfaktoren“ (z. B. Wustmann 2004; Luthar 2006; Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse 2019).

Als stabilster Prädiktor für eine resiliente Entwicklung wurde eine unterstützende und zugewandte Beziehung identifiziert. Die Bedeutung dieses Schutzfaktors wird so konsistent in allen Studien hervorgehoben, dass Luthar (2006) in ihrer Synthese der letzten Jahrzehnte der Resilienzforschung konstatiert: „Resilience rest fundamentally on relationship“ (S. 780). Dass Resilienz also letztendlich immer von Beziehungen abhängt, wird nicht nur von der Resilienzforschung vertreten, sondern auch von vielen anderen Forschungsrichtungen, wie der Entwicklungspsychologie (z. B. Dornes 2009), der Psychotherapieforschung (z. B. Grawe et al. 1994/2001) und der Bindungsforschung (z. B. Grossmann und Grossmann 2007). Insbesondere die Bedeutung von sogenannten kompensatorischen Beziehungen, also z. B. Fürsorgepersonen aus dem erweiterten Familienkreis, Freunde, (Ehe-)Partner oder pädagogische/pflegerische Fachkräfte wird immer wieder betont. Es zeigt sich, dass es nicht entscheidend ist, zu wem diese Beziehung besteht, sondern wie diese Beziehung gestaltet ist, damit sie sich positiv auswirkt. Die Bezugsperson sollte:

- „eine optimistische Grundhaltung [vermitteln], die Probleme generell als Herausforderung und als Lernchance begreift denn als Heimtücke des Schicksals oder als Beleg für die Aussichtslosigkeit eigener Anstrengungen“ (Göppel 2011, S. 404)
- herausfordernde, aber bewältigbare Anforderungen stellen und dabei individuelle-passgenaue Unterstützung anbieten,
- Ermutigung aussprechen und Erfolgsrückmeldung geben (vgl. Brooks 2006).

Wustmann (2011, S. 352) bezeichnet diese Personen als „Schlüsselpersonen ... [die] als ‚Türöffner‘ für neue Perspektiven und Möglichkeiten fungieren, Kraft und Zuversicht ausstrahlen oder Wärme und Geborgenheit geben“. Positive Beziehungen haben nicht nur unmittelbare Auswirkungen, sondern tragen maßgeblich zur resilienten Entwicklung über die Lebensspanne bei, bzw. eröffnen spätere Entwicklungsmöglichkeiten. Der Erfahrung einer stabilen Beziehung kommt deshalb eine besondere Position im Lebensverlauf zu.

Eine differenzierte Analyse der 19 Langzeitstudien zu Resilienz sowie der Auswertung von bedeutenden nationalen und internationalen Reviews und Überblicksarbeiten zur Thematik (z. B. Luthar 2006; Bengel et al. 2009) zeigt, dass auf personaler Ebene sechs Kompetenzen besonders relevant sind, um Krisensituationen, aber auch Entwicklungsaufgaben und weniger kritische Alltagssituationen zu bewältigen (Rönnau-Böse 2013; Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse 2019): die Resilienzfaktoren. Resilienzfaktoren sind dabei Fähigkeiten, „die das Kind in der Interaktion mit der Umwelt sowie durch die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben im Verlauf erwirbt; diese Faktoren haben bei der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen eine besondere Rolle“ (Wustmann 2004, S. 46) (Abb. 1). Auf der Grundlage dieser Resilienzfaktoren ist es dann möglich, Förderstrategien zu entwickeln und die Forschungsergebnisse für die Praxis nutzbar zu machen.

1. Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwahrnehmung umfasst vor allem die ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken. Gleichzeitig spielt die Selbstreflexion eine Rolle, d. h. die Fähigkeit, sich zu sich selbst in Beziehung setzen zu können. Fremdwahrnehmung meint die Fähigkeit, andere Personen und ihre Gefühlszustände angemessen und möglichst ‚richtig‘ wahrzunehmen bzw. einzuschätzen und sich in deren Sicht- und Denkweise versetzen zu können.

2. Selbstwirksamkeit

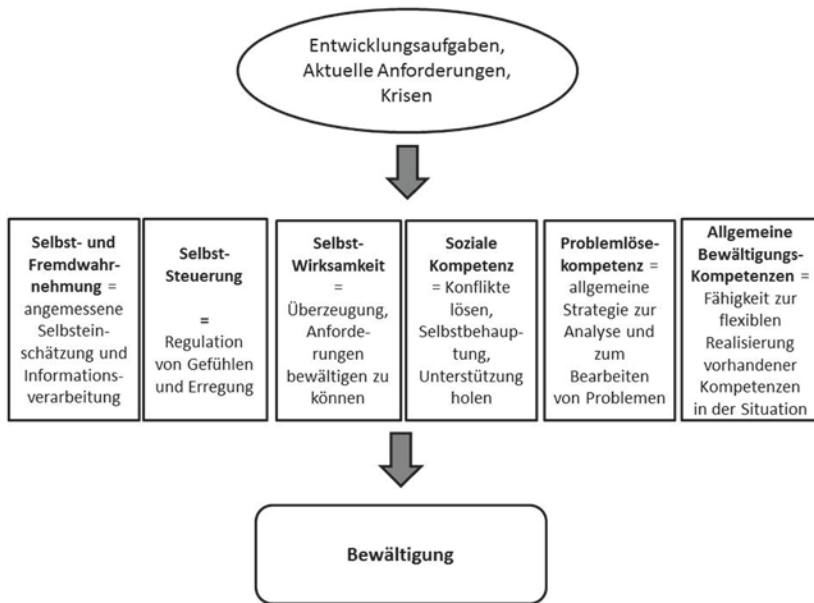


Abb. 1 Sechs zentrale Resilienzfaktoren

Selbstwirksamkeit gilt als anerkannter personaler Schutzfaktor, dessen Unterstützung und Förderung die Entwicklung über die gesamte Lebensspanne positiv beeinflusst. Teilweise wird der Selbstwirksamkeit auch eine besondere Stellung unter den personalen Faktoren zugewiesen, da durch sie die Ausprägung anderer Resilienzfactoren stark moderiert wird. „Selbstwirksamkeit im Sinne der Resilienzentwicklung wird hier demnach als Kompetenz definiert, eigene Fähigkeiten adäquat einschätzen zu können und die Motivation, eigene Ziele (mit diesen Stärken) zu verfolgen – auch wenn Schwierigkeiten vorhanden sind“ (Rönnau-Böse 2013, S. 80). Das Konstrukt der internalen Kontrollüberzeugung wird als Bestandteil der Selbstwirksamkeit gezählt (vgl. z. B. Schwarzer und Jerusalem 2002). Die Bewertung eines Ereignisses als das Resultat eigener Handlungen erwies sich als relevant für eine resiliente Entwicklung. Selbstwirksame Kinder (und Erwachsene) haben eher das Gefühl, Situationen beeinflussen zu können und können die Ereignisse auf ihre wirkliche Ursache hin realistisch beziehen (realistischer Attributionsstil).

3. Soziale Kompetenz

Hier ist insbesondere die Fähigkeit gemeint, Unterstützung durch andere einzufordern, aber auch wahr- und annehmen zu können. Dadurch werden soziale Ressourcen aktiviert, die in Belastungssituationen schützend wirken. Um diese sozialen Unterstützungspotenziale zu mobilisieren, sind angemessene Beziehungskompetenzen notwendig. Diese beinhalten vor allem effektive Kommunikationsfähigkeiten und das Gespür für soziale Verhaltensregeln. Sozial kompetente Menschen haben gelernt, sich unterstützende Netzwerke aufzubauen und diese in Krisenfällen zu aktivieren und für sich zu nutzen (Wustmann 2004, S. 103).

4. Selbstregulation

Sich selbst regulieren zu können, umfasst die Fähigkeit, eigene innere Zustände, also hauptsächlich Gefühle und Spannungszustände herzustellen und aufrecht zu erhalten und deren Intensität und Dauer selbstständig zu beeinflussen bzw. kontrollieren zu können – und damit auch die begleitenden physiologischen Prozesse und Verhaltensweisen zu regulieren. Dazu gehört bspw. das Wissen, welche Strategien zur Selbstberuhigung und Handlungsalternativen es gibt und welche individuell wirkungsvoll sind.

5. Problemlösefähigkeiten

Werden Problemlösefähigkeiten im Rahmen des Resilienzkonzepts definiert, so ist damit vor allem die Kompetenz verbunden, zielorientiert Pläne zu verfolgen und auch angesichts belastender Lebensereignisse effektive Strategien zur Erreichung der Ziele zu entwickeln. Die damit verknüpfte Zielorientierung und Planungskompetenz führen zu einer optimistischeren Haltung in Bezug auf die Zukunft. Darüber hinaus analysieren resiliente Menschen mit hohen Problemlösefähigkeiten ihre eigenen Ressourcen im Hinblick auf ihre Belastungen und reagieren damit realistischer und besser vorbereitet auf schwierige Situationen. Entscheidungen können so leichter getroffen und Strategien effektiver auf unbekannte Situationen angewendet werden (vgl. Rönna-Böse 2013, S. 92).

6. Aktive Bewältigungskompetenzen/Umgang mit Stress

Menschen empfinden belastende und/oder herausfordernde, als „stressig“ erlebten Situationen unterschiedlich. Es geht darum zu lernen, solche Situationen angemessen einschätzen, bewerten und reflektieren zu können – um dann die

eigenen Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen, um die Stress-Situation zu bewältigen. Bedeutsam für den Umgang mit Stress ist dabei, das *aktive* Zugehen auf solche Situationen und das aktive wie angemessene Einsetzen von Bewältigungsstrategien. Zum adäquaten Umgang mit Stress gehört allerdings ebenfalls das Kennen der eigenen Grenzen und Kompetenzen – und die Fähigkeit, sich (dann) soziale Unterstützung zu holen.

Je nach Alter bzw. Entwicklungsabschnitt wirken sich Schutz- und Resilienz-faktoren unterschiedlich aus. Die Resilienzforschung hat sich vor allem in ihren Anfängen hauptsächlich mit dem Kindesalter beschäftigt, sodass die meisten Forschungsergebnisse für die spätere Kindheit, das Schulalter zu verzeichnen sind. Inzwischen liegen aber auch Ergebnisse für das Erwachsenenalter vor, die z. T. nicht immer direkt aus der Resilienzforschung resultieren, aber Rückschlüsse auf eine Resilienzentwicklung erlauben. Im Folgenden wird eine kurze Zusammenfassung über den aktuellen Stand der Resilienzforschung in verschiedenen Altersstufen gegeben, die als Grundlage für die in den weiteren Kapiteln beschriebenen Resilienzförderstrategien dienen sollen.

1 Resilienz im Kindesalter

Insbesondere für das Kindesalter lassen sich zahlreiche Studien dafür finden, welche Resilienzfaktoren sich positiv auf die Entwicklung und Bewältigung von belastenden Situationen auswirken. Anhand von verschiedenen Längsschnittstudien werden beispielhaft Ergebnisse zusammengefasst (vgl. dazu ausführlich Rönna-Böse 2013, S. 67 ff.):

- *Die Kauai-Studie* (Werner und Smith 2001)

Laut der Resilienzpionierstudie waren resiliente Kinder bereits im Kleinkindalter kommunikativer, mehr in das soziale Spiel mit Gleichaltrigen integriert und hatten bereits im Alter von zwei Jahren die Fähigkeit entwickelt, sich Hilfe bei anderen zu holen. Insbesondere die Mädchen zeigten positive soziale Orientierungen (vgl. Werner 1994). Außerdem waren die Kinder, die im Erwachsenenalter als resilient bezeichnet wurden, bereits im Kindesalter entspannter. Sie ließen sich leichter beruhigen und fanden schnell einen Schlaf-Wach-Rhythmus. Sie konnten sich schon im Säuglingsalter gut an neue Situationen anpassen. Die resilienten Kinder zeichneten sich durch proaktive Problemlösefähigkeiten aus, d. h. sie warteten nicht auf Hilfestellungen, sondern gingen ein Problem selbstbewusst und in Eigeninitiative an (zitiert in Wustmann 2004).

- *Rochesterlängsschnittstudie* (Cowen et al. 1997; Wyman 2003)

Die Autoren beschreiben stressresiliente Kinder mit einem hohen Selbstwertgefühl. Dieses ist dafür verantwortlich, dass sie eher die Ressourcen ihrer Umgebung wahrnehmen und für sich nutzen können. Außerdem hatten sie eine positive und differenzierte Erwartung an ihre Zukunft, z. B. in Bezug auf ihren Bildungsweg und ihre Beziehungen. Diese positive Zukunftserwartung korrelierte positiv mit geringer Angst, besseren Schulleistungen und Schulverhalten (Wyman 2003, S. 304). Außerdem wiesen diese Kinder höhere soziale Problemlösefähigkeiten auf und zeigten schon früh effektive Bewältigungsstrategien, die auch zu den späteren Messzeitpunkten deutlich wurden und sie von der Gruppe der stressbelasteten Kinder unterschied (Cowen et al. 1997, S. 574 f.).

- *„Studie zur Erziehung und Entwicklung von Kindern in normalen Familien und Familien mit affektiven Störungen“* (Radke-Yarrow und Brown 1993)

Hier zeigten sich signifikante Unterschiede in der Selbstwahrnehmung von Kindern, die als resilient eingestuft wurden und Kindern, die in „Schwierigkeiten“ waren. Die resiliente Gruppe hatte eine bessere Selbstwahrnehmung auf verschiedenen Ebenen, wie z. B. die Wahrnehmung der sozialen, schulischen und körperlichen Fähigkeiten (ebd., S. 587). Außerdem zeigte sich eine Verknüpfung von Selbstwirksamkeit mit hoher Leistungsmotivation bzw. Leistungsbereitschaft. Die sogenannten resilienten Kinder, zeigten eine hohe Leistungsmotivation und waren durchsetzungsfähiger als die Gruppe der Kinder, die als nicht-resilient klassifiziert werden. Dies war wiederum verknüpft mit positiven Beziehungen zu Lehrern und Gleichaltrigen (vgl. ebd., S. 590). Kinder mit psychisch kranken Eltern, die sich als resilient erwiesen, hatten eine positive Ausstrahlung und erhielten auch (aber nicht nur) dadurch leichter diese Unterstützung und hatten positive Beziehungen zu Gleichaltrigen.

- *Minnesota-Eltern-Kind-Studie* (Yates et al. 2003)

Kinder dieser Studie werden als resilient charakterisiert, die selbstwirksam sind, soziale Kompetenzen haben, empathisch im Umgang mit anderen sind und ihre Emotionen regulieren können. Frühe positive Widerstandsfähigkeit zeichnet sich auch durch eine positive Erfolgserwartung in Bezug auf schwierige Situationen aus. Außerdem war ein hohes Selbstwertgefühl dafür verantwortlich, dass die Kinder eher die Ressourcen ihrer Umgebung wahrnehmen und für sich nutzen konnten. Frühe positive Kompetenz trotz schwieriger Bedingungen wurde u. a.

dadurch charakterisiert, dass sowohl die Mutter als auch das Kind mit 24 und 42 Monaten effektive und andauernde Problemlösefähigkeiten aufwiesen (ebd., S. 250).

- „*Virginia-Längsschnittstudie zu Kindesmisshandlung*“ (Bolger und Patterson 2003)

Diese Studie hebt Freundschaften als protektiven Faktor hervor, der das Selbstwertgefühl steigert. Missbrauchte Kinder, die keinen guten Freund hatten, zeigten über die Jahre hinweg ein sinkendes Selbstwertgefühl im Gegensatz zu missbrauchten Kindern, die einen Freund hatten. Dies galt besonders für Kinder, die über einen längeren Zeitraum körperlich missbraucht wurden. Nicht missbrauchte Kinder entwickelten ihr Selbstwertgefühl unabhängig von einem Freund (vgl. ebd., S. 170/171). Missbrauchte Kinder mit einer hoch ausgeprägten Selbstwirksamkeit entwickelten weniger internalisierende Probleme und zeigten zudem eine doppelt höhere Wahrscheinlichkeit für Resilienz als Kinder, die eher höhere externale Kontrollüberzeugungen aufwiesen (ebd., S. 172).

- *Studie zur Scheidung und Wiederheirat* (Hetherington und Kelley, 2002)

Die Autoren der Studie unterschieden verschiedene Gruppen von Kindern, die sie entweder als „Gewinner“, „Verlierer“ oder „Überlebende“ der Scheidung und Wiederheirat ihrer Eltern bezeichnen. Die Kinder, die gut mit der neuen Familiensituation umgehen konnten und sich trotz aller damit einhergehenden Schwierigkeiten gut entwickelten, wurden als Kinder mit einem guten Selbstwertgefühl identifiziert. Sie zeigten wenige Verhaltensprobleme und waren beliebt bei Gleichaltrigen und pädagogischen Fachkräften (vgl. ebd., S. 11). Die Autoren konnten beobachten, dass Kinder, die enge Freundschaften eingehen konnten, besser mit der Wiederheirat umgingen und auch geschützter waren vor Ablehnung von anderen Kindern (ebd., S. 10). Kinder, die mehr in der Lage waren Beziehungen einzugehen, beliebt bei anderen waren und sich um andere kümmerten, gingen unbeschadet aus der herausfordernden Familiensituation hervor. Der Autor bezeichnete sie als „caring-competent children“ (ebd., S. 12). Sie waren beharrlich, kompetent und flexibel im Umgang mit stressauslösenden Situationen (ebd., S. 12).

- *Christchurch- Gesundheits- und Entwicklungsstudie* (Fergusson und Horwood 2001, 2003)

Die Studie hat verschiedene statistische Modelle errechnet, indem sie die Zusammenhänge zwischen Risikofaktoren für eine unangepasste Entwicklung („Childhood Adversity Score“), angenommenen Resilienzfaktoren und der Ausprägung von externalisierenden und internalisierenden Problemen hergestellt hat. Dabei wurde deutlich, dass die Resilienzfaktoren eher eine kompensatorische Wirkung auf die Entwicklung hatten als eine aktiv schützende (vgl. ebd. 2003, S. 146). Wenn externalisierende Probleme vorlagen, war vor allem ein hohes Selbstwertgefühl ein kompensatorischer Faktor, der eine unangepasste Entwicklung weniger wahrscheinlich machte.

Die hier zitierten Ergebnisse der vorgestellten Studien beziehen sich hauptsächlich auf die personalen Schutzfaktoren. Diese müssen aber immer im Kontext einer haltgebenden, sicheren Beziehung gesehen werden, die – wie oben beschrieben – die Grundlage für die Resilienzentwicklung bildet und in allen Studien eine maßgebliche Rolle gespielt hat.

2 Resilienz im Jugendalter

Zur Resilienz im Jugendalter liegen im Vergleich nur wenige Studien vor (vgl. Richter-Kornweitz 2012). Diese Studien fokussieren hauptsächlich Jugendliche unter Risikobedingungen und unterscheiden dann, welche Jugendliche sich resilient (z. B. operationalisiert durch die Vermeidung von Kriminalität und Drogen usw.) entwickeln und welche als „fehlangepasst“ bezeichnet werden können. Durch diese Vorgehensweise werden nur im Nachhinein Faktoren herausgefiltert, die problematische Entwicklungen verhindern (können). Grundsätzliche Bedingungen für positive Entwicklungsergebnisse lassen sich damit nur indirekt schlussfolgern (vgl. dazu Zimmermann und Brenner 2010). Im Folgenden werden die Ergebnisse der vorliegenden Langzeitstudien zusammengefasst sowie Ergebnisse aus aktuellen Querschnittsstudien:

- *Die „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“* (Bender and Lösel 1998; Lösel und Bender 1994)

Diese Studie kann als die erste deutsche Resilienzstudie bezeichnet werden. Sie untersuchte 146 Jugendliche im Alter von 14–17 Jahren, die alle in Heimkontexten aufwuchsen. 66 Jugendliche dieser Stichprobe wurden anhand von Fallkonferenzen, Erzieher*innenberichten und Selbsteinschätzungen sowie einem Risikoindex als resilient identifiziert (Lösel und Bender 2008, S. 58).

Die als resilient eingestuften Jugendlichen zeichneten sich durch ein positives Selbstwertgefühl aus, erlebten sich als selbstwirksam und setzten sich mit ihrer Heimsituation konstruktiver auseinander als die Gruppe der Jugendlichen, die als „auffällig“ klassifiziert wurde. Auch im Vergleich mit einer Gruppe von Jugendlichen, die wenig Risiken aufwiesen und als „normal“ bezeichnet wurden, zeigten sich die „resilienten Jugendlichen“ selbstwirksamer, schätzten sich selbst als weniger hilflos ein und vertrauten sich selbst. Sie hatten ein realistisches Zukunftsbild und setzten ihre Fähigkeiten dementsprechend ein. Darüber hinaus fielen sie durch ihr flexibles und weniger impulsives Temperament auf. Sie zeigten aktives Bewältigungsverhalten und weniger Vermeidungsstrategien, indem sie sich auch mit ihrer Heimsituation konstruktiver auseinandersetzten als die Vergleichsgruppe.

Auffallend war auch, dass die Jugendlichen bedeutend öfter eine feste Bezugsperson außerhalb ihrer Familie hatten, bessere Beziehungen in der Schule eingehen konnten und auch zufriedener mit der erhaltenen sozialen Unterstützung waren. Ob ein Jugendlicher über die Zeit der Untersuchung hinweg stabil resilient oder verhaltensauffällig blieb, hing vor allem auch damit zusammen, wie die Studienteilnehmer das Erziehungsklima in den Heimen erlebten, das im besten Fall autoritativ, d. h. durch Empathie und Grenzsetzung, gekennzeichnet war, im schlechtesten Fall eher autoritär und restriktiv (Lösel und Bender 2008).

- *Die Kauai-Studie* (Werner und Smith 2001)

Die als resilient beschriebenen Jugendlichen der Kauai-Studie wurden im Alter von 17/18 mit einem höheren Selbstwertgefühl beschrieben als die Vergleichsgruppe der Jugendlichen, die Schwierigkeiten mit dem Übergang in das Erwachsenenleben zeigten (vgl. Werner und Smith 1992, S. 176). Auch im Jugendalter zeichneten sich die widerstandsfähigen Kinder durch ihre hohe Sozialkompetenz aus. Sie bewiesen Empathie und Hilfsbereitschaft (vgl. Werner und Smith 2001). Internale Kontrollüberzeugungen hatten besonders im Jugendalter einen großen Einfluss auf die positive Entwicklung von Mädchen (Werner 2006, S. 100). Im Alter von 18 sowie mit 31/32 Jahren waren die Jugendlichen bzw. Erwachsenen, die als resilient bezeichnet wurden, fest davon überzeugt, einen Einfluss auf ihr Schicksal bzw. ihre Zukunft durch eigene Fähigkeiten zu haben (Werner und Smith 1992, S. 177). Sie setzten sich realistische Berufsziele und bemühten sich um deren Verwirklichung durch bewusste Zukunftsplanung.

- *Dunedin-Multidisziplinäre Studie* (Poulton und Moffitt 2010)

Die Dunedin-Multidisziplinäre-Gesundheits- und Entwicklungsstudie (Poulton und Moffitt 2010) untersuchte den Einfluss des Selbstwertgefühls bei Jugendlichen. Jugendliche mit einem geringen Selbstwert waren häufiger psychisch und physisch belastet, hatten eine geringere Aussicht auf wirtschaftlichen Erfolg und waren öfter in kriminelle Handlungen verwickelt als Jugendliche mit einem hohen Selbstwert (vgl. Trzesniewski et al. 2006, zitiert in Poulton und Moffitt 2010).

- *Britische Kohortenstudien* (Schoon 2006)

Die britischen Kohortenstudien beinhalteten neben quantitativen Erhebungen auch Fallstudien, die auf der Auswertung von Tiefeninterviews basierten. Diese illustrierten deutlich die Planungskompetenz der Teilnehmer. Auf die weitere Lebensführung hatte diese Kompetenz einen entscheidenden Effekt (vgl. Schoon 2006, S. 115). Beide Studien untersuchten u. a. die Verbindung zwischen zukunftsorientierten Zielen, früher sozialökonomischer Notlage, akademische Leistungen in der Jugend und dem sozialen Status als Erwachsener. In beiden Kohorten zeigte sich, dass die Zielorientierungen, die die Teilnehmer als Jugendliche hatten – insbesondere in Bezug auf die Ausbildung – die beruflichen Leistungen und den sozialen Status vorhersagen konnte (vgl. ebd., S. 137). Schoon sieht in der Planungskompetenz und Zielorientierung deshalb eine wichtige Ressource für die Entwicklung von Resilienz (ebd., S. 145).

Die beiden britischen Kohortenstudie (NCDS & BCS70) (Schoon 2006) heben hervor, dass die als „early academic resilient“ eingestuft Jugendlichen einen starken Glauben an sich und ihre Fähigkeiten aufwiesen und positiv in die Zukunft schauten (vgl. Schoon 2006, S. 14). Fallstudien ergaben in beiden Untersuchungen, dass Erfolge in einem Bereich, den Glauben an sich selbst generell steigert und die Wahrscheinlichkeit in das Vertrauen erhöht, auch schwierige Situationen bewältigen zu können (vgl. ebd., S. 113). Die britischen Langzeitstudien demonstrieren, dass die Jugendlichen, die „early academic resilience“ zeigten, mehr soziale Kontakte hatten und weniger Verhaltensprobleme aufwiesen (vgl. Schoon 2006).

Die Studien untersuchten des Weiteren die Entwicklung der Teilnehmer als Erwachsene. Ein Indikator für eine positive Entwicklung war das Gefühl der Kontrolle über sein Leben. Insbesondere die Frauen der BCS70-Kohorte hatten häufiger dieses Gefühl. Insgesamt hatten aber in beiden Kohorten gerade die Teilnehmer (beiden Geschlechts) mehr Kontrolle über ihr Leben, die schon früh die oben beschriebene „early academic resilience“ aufwiesen (vgl. ebd., S. 107).

Dies führt dazu, dass ihre eigenen Entscheidungen, Wahlmöglichkeiten und Handlungen als bestimmend für die Entwicklungen in ihrem Leben angesehen wurden und nicht die gesellschaftlichen Entwicklungen oder der soziale Druck (vgl. Evans 2002). Die internale Kontrollüberzeugung und das selbstwirksame Handeln hatten also positiven Einfluss auf die Entwicklung der Studienteilnehmer.

- *Project Competence* (Masten et al. 1995)

Im „Project Competence“ (Masten et al. 1995) wurden eine Reihe von Schutzfaktoren identifiziert, die insbesondere in der beginnenden Adoleszenz eine Rolle spielten, wie z. B. Bewältigungskompetenzen. Die Fähigkeit mit stressigen Situationen gut umgehen zu können, war ein signifikanter Prädiktor für die erfolgreiche Bewältigung von Übergängen, wie dem in die Pubertät und zum jungen Erwachsenen. Dabei zeigte sich, dass vor allem die Kinder, die sich schon in der Kindheit als kompetent erwiesen (im Sinne von erfolgreicher Bewältigung von Entwicklungsaufgaben), auch im Jugendlichen- und Erwachsenenalter davon profitierten (vgl. ebd., S. 1089 f.). Eine erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen war verknüpft mit einer hohen Planungskompetenz und einer damit einhergehenden Zukunftsmotivation. Dies wurde z. B. an Items gemessen wie „macht sich Gedanken um ihre/seine Zukunft und es ist ein hohes Maß an Planungskompetenz erkennbar“ (Übers. d. A.) (vgl. ebd., S. 1080). Planungskompetenz war auch der Faktor, der am besten einen erfolgreichen Übergang vorhersagen konnte. Darüber hinaus wurde Autonomie, wie selbstständiges Handeln und individuelle Entscheidungen treffen, als Ressource gewertet, um den Übergang vom Jugendlichen zum jungen Erwachsenen erfolgreich zu bewältigen. Diese Fähigkeiten konnten insbesondere erfolgreiche romantische Beziehungen im Erwachsenenalter vorhersagen. „Planfulness/future motivation, autonomy, and adult support outside the family appeared to be the indicators that predict the emergence of resilience over the transition to adulthood among these young people who were maladaptive at the outset of the transition“ (ebd., S. 1091).

- *Life-Studie* (Fend et al. 2009)

Diese Untersuchung, die 1527 Menschen bis zum 35. Lebensjahr begleitete, beschäftigte sich mit Aspekten der Lebensbewältigung, die sich bis in das frühe Erwachsenenalter auswirken. Die Ergebnisse ergeben ein klares Bild insbesondere bei jungen Frauen in Bezug auf die Auswirkungen der psychischen

Stärke im Jugendalter. Psychische Stärke wird in der Studie definiert als positives Zusammenspiel von Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Erfolgsorientierung, Depressionsresistenz und Zufriedenheit mit den Kernbereichen des Lebens wie Beruf, soziale Einbettung, Gesundheit und Freizeit. Je höher die psychische Stärke in der Adoleszenz war, desto eher gelang die Lebensbewältigung im frühen Erwachsenenalter. Für beide Geschlechter wirkten sich frühe Freundschaften und soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen positiv auf die Lebensbewältigung im Erwachsenenalter aus. Junge Männer profitierten besonders von einer Partnerschaft. Hier ergaben sich reziproke Zusammenhänge zur psychischen Stärke und Zufriedenheit (vgl. ebd.).

- In einem Review von Luthar (2006) zitiert diese eine Studie, in der mit Jugendlichen in Psychiatrien Tiefeninterviews geführt wurden. Dabei zeigten sich bei einer Subgruppe fünf verschiedene personale Schutzfaktoren, die eine resiliente Entwicklung begünstigten:
 - Selbstreflexion oder hohe Selbstwahrnehmung der Gefühle und Gedanken
 - Selbstwirksamkeit
 - Die Fähigkeit, verschiedene Aspekte in verschiedenen Situationen erkennen zu können (self-complexity)
 - Ausdauer und Ehrgeiz in Ausbildung und Karriere
 - Selbstwertgefühl, das mehr eine positive als eine negative Sicht auf sich selbst beinhaltet (Hauser 1999; zitiert nach Luthar 2006, S. 779).
- Eine Sonderauswertung der OECD Pisa Daten hat ergeben, dass die Förderung der personalen Resilienz eine verbesserte Schul- und Anpassungsleistung von Jugendlichen zur Folge hat, auch wenn diese von sozioökonomischer Benachteiligung betroffen sind. Resilienz spielt damit eine wichtige Rolle für die Entwicklung von Kindern aus benachteiligten Familiensituationen (vgl. OECD/Vodafone Stiftung 2018).
- Eine weitere aktuelle Studie konnte einen positiven Zusammenhang zwischen prosozialem Verhalten, emotionaler Kompetenz und Freizeitaktivitäten herstellen. Diese wirkten sich positiv auf die Entwicklung von Resilienz bei Jugendlichen aus (Karpinski et al. 2017).

Wie in den Studien zur Resilienzentwicklung bei Kindern, zeigten sich neben den positiven Ergebnissen auf der Ebene der personalen Schutzfaktoren, die Bedeutung von sozialen Schutzfaktoren. So benötigen Jugendliche auch in der Phase der Ablösung von Erwachsenen, Anerkennung und Wertschätzung von anderen als ihren peers, wie z. B. Lehrer*innen, Sozialarbeiter*innen usw. „Als resilienzfördernd für Jugendliche gilt zudem ein allgemeines Erziehungsklima