

Maïke Rönnaü-Böse  
Klaus Fröhlich-Gildhoff

# Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne

2., erweiterte und  
aktualisierte Auflage

**Kohlhammer**

**Kohlhammer**

## Die Autorin und der Autor



**Prof. Dr. Maïke Rönnau-Böse** ist Professorin für Pädagogik der Kindheit an der Evangelischen Hochschule Freiburg. Ihre Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte im Zentrum für Kinder- und Jugendforschung liegen im Bereich der Resilienz und Gesundheitsförderung, der Zusammenarbeit mit Eltern und Organisationsentwicklung in Kindertageseinrichtungen.



**Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff**, Diplom Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut ist Professor für Entwicklungspsychologie und Klinische Psychologie an der Evangelischen Hochschule Freiburg. Er leitet zusammen mit einer Kollegin das Zentrum für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) an der EH Freiburg.

Maïke Rönnaü-Böse  
Klaus Fröhlich-Gildhoff

# **Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne**

2., erweiterte und aktualisierte Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten, d. h. u. a. Angaben von Medikamenten, ihren Dosierungen und Applikationen, verändern sich fortlaufend durch klinische Erfahrung, pharmakologische Forschung und Änderung von Produktionsverfahren. Verlag und Autoren haben große Sorgfalt darauf gelegt, dass alle in diesem Buch gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Da jedoch die Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss ist, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, können Verlag und Autoren hierfür jedoch keine Gewähr und Haftung übernehmen. Jeder Benutzer ist daher dringend angehalten, die gemachten Angaben, insbesondere in Hinsicht auf Arzneimittelnamen, enthaltene Wirkstoffe, spezifische Anwendungsbereiche und Dosierungen anhand des Medikamentenbeipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen und in eigener Verantwortung im Bereich der Patientenversorgung zu handeln. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

2, erweiterte und aktualisierte Auflage 2020

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-035589-7

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-035590-3

epub: ISBN 978-3-17-035591-0

mobi: ISBN 978-3-17-035592-7

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort zur zweiten Auflage</b> .....  | <b>7</b>  |
| <b>Vorwort</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>1 Resilienzdefinitionen und -konzepte</b> .....                                  | <b>11</b> |
| 1.1 Geschichte der Resilienzforschung und -diskussion .....                         | 11        |
| 1.2 Wesentliche Bestandteile/Definitionen .....                                     | 16        |
| 1.3 Schutz- und Resilienzfaktoren .....   | 18        |
| 1.4 Verwandte Konzepte .....  | 21        |
| 1.5 Kritische Betrachtungen .....   | 25        |
| Exkurs: Die Bedeutung persönlicher Ziele und Sinnstrukturen .....                   | 27        |
| <b>2 Resilienz über die Lebensspanne: Allgemeine Betrachtungen</b> ...              | <b>33</b> |
| 2.1 Entwicklungspsychologie über die Lebensspanne .....                             | 33        |
| 2.2 Das Konzept der Entwicklungsaufgaben und -themen über die<br>Lebensspanne ..... | 38        |
| 2.3 Die Bedeutung von Übergängen (Transitionen) .....                               | 43        |
| <b>3 Resilienz und Resilienzförderung im Lebenslauf</b> .....                       | <b>48</b> |
| 3.1 Resilienz und Resilienzförderung in der Frühen Kindheit ....                    | 48        |
| 3.1.1 Entwicklungsthemen und -aufgaben .....  | 48        |
| 3.1.2 Bedeutungen für die frühkindliche<br>Resilienzentwicklung .....               | 56        |
| 3.1.3 Die Förderung der Resilienzfaktoren auf der<br>personalen Ebene .....         | 59        |
| Exkurs: Familienresilienz .....   | 73        |
| 3.2 Resilienz und Resilienzförderung im Kindesalter .....                           | 78        |
| 3.2.1 Entwicklungsthemen und -aufgaben .....  | 78        |
| 3.2.2 Resilienz im Kindesalter .....  | 82        |
| 3.2.3 Förderung der Resilienz im Kindesalter .....                                  | 88        |
| 3.3 Resilienz und Resilienzförderung im Jugendalter<br>(Adoleszenz) .....           | 103       |
| 3.3.1 Entwicklungsthemen und -aufgaben .....  | 104       |
| 3.3.2 Resilienz im Jugendalter .....  | 112       |
| 3.3.3 Förderung der Resilienz im Jugendalter .....                                  | 115       |
| 3.4 Resilienz im frühen und mittleren Erwachsenenalter .....                        | 122       |
| 3.4.1 Entwicklungsthemen und -aufgaben .....  | 122       |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 3.4.2    | Resilienz im Erwachsenenalter .....  | 132        |
| 3.4.3    | Förderung der Resilienz im Erwachsenenalter .....  | 137        |
| 3.5      | Resilienz im Alter .....   | 142        |
| 3.5.1    | Entwicklungsthemen und -aufgaben .....   | 142        |
| 3.5.2    | Ressourcen und Potentiale im Alter .....   | 147        |
| 3.5.3    | Resilienz im Alter .....   | 151        |
| 3.5.4    | Unterstützungsmöglichkeiten der Potentiale und der Resilienz .....                             | 155        |
| <b>4</b> | <b>Resilienz und Resilienzförderung in spezifischen Bereichen .....</b>                        | <b>163</b> |
| 4.1      | Community resilience .....   | 163        |
| 4.2      | Resilienzförderung in der Jugend- und Erziehungshilfe .....                                    | 170        |
| 4.2.1    | Einführung .....   | 170        |
| 4.2.2    | Untersuchungen im Feld der Hilfen zu Erziehung und zur Resilienzförderung in Deutschland ..... | 171        |
| 4.2.3    | Blick über den Tellerrand: Internationale Studien ....   | 173        |
| 4.2.4    | Konsequenzen: Grundprinzipien der Resilienzförderung im Rahmen der Hilfen zur Erziehung .....  | 176        |
|          | Exkurs: Der Zusammenhang von Ermutigung und Resilienz (förderung) .....                        | 179        |
| 4.3      | Resilienzfokussierte Kinderpsychotherapie .....  | 187        |
| 4.3.1    | Grundzüge der (schulübergreifenden) Kinderpsychotherapie .....                                 | 187        |
| 4.3.2    | Das Verhältnis zwischen Beziehungsgestaltung und Intervention .....                            | 191        |
| 4.3.3    | Die Parallelen von Resilienz und Kinderpsychotherapie .....                                    | 193        |
| 4.3.4    | Praktische Überlegungen zur Resilienzfokussierung in der Kinderpsychotherapie .....            | 195        |
|          | <b>Literaturverzeichnis .....</b>  | <b>206</b> |
|          | <b>Stichwortverzeichnis .....</b>  | <b>233</b> |

## Vorwort zur zweiten Auflage

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 (Weiß, Hartmann & Högl, 2018, S. 19) sowie dem gestiegenen Suchinteresse bei Google um mehr als 40 % (zwischen 2004 und 2015, Lovell et al., 2016, S. 5). Zum anderen wird die wachsende Bedeutung in neuen Studien und Forschungspublikationen deutlich: So hat eine Sonderauswertung der OECD Pisa Daten 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 (OECD/Vodafone Stiftung, 2018). Aber nicht nur in der Psychologie, sondern auch in vielen anderen Disziplinen wird das Resilienzkonzept immer öfter als Leitgedanke oder Zielgröße verwendet, so z. B. wenn es um Klimawandel, Katastrophenschutz oder auch Sicherheitspolitik geht (z. B. Rungius, Schneider & Weller, 2018).

Diese und andere Forschungsergebnisse und Praxisprojekte haben neue Erkenntnisse gebracht und deshalb ist es uns ein Anliegen, einige Änderungen und Neuentwicklungen in diesem Buch mit aufzunehmen und den Fachdiskurs zum Resilienzkonzept voranzubringen. So wurde z. B. ein Exkurs zu Familienresilienz hinzugefügt und die Forschungsergebnisse aktualisiert bzw. erweitert.

Diese vielfach positiven Ergebnisse dürfen aber auch gleichzeitig nicht über eine kritische Entwicklung hinwegtäuschen: Resilienz ist zu einem Modewort geworden, das Konzept wird allzu häufig als Allheilmittel für unterschiedlichste Situationen verwendet und nicht selten für wirtschaftliche und politische Zwecke missbraucht (Ungar et al., 2013; Franke, 2006). So schießen immer mehr Resilienztrainings aus dem Boden, die bei genauerem Hinsehen nur ihr Label verändert haben: was vorher Stressbewältigungsprogramm war, wird jetzt unter einem neuen Namen verkauft und vor allem dem Laien suggeriert, dass jeder für sein Schicksal selbst verantwortlich ist – das individuelle Verhalten soll sich ändern, die Verhältnisse nicht. Wir schließen uns deshalb der Forderung vieler Wissenschaftler an (z. B. im Herausgeberband von Karidi, Schneider & Gutwald, 2018), den Resilienz begriff kritisch zu beleuchten und seine unreflektierte Anwendung deutlich zu diskutieren.

Bedanken möchten wir uns bei dem Forschungsteam des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) im Forschungsverbund FIVE e. V. an der Evangelischen Hochschule Freiburg für engagierte Diskussionen und kritische Auseinandersetzungen mit neuen Praxisprojekten und aktuellen Forschungsergebnissen, bei Kol-

legen und Kolleginnen aus dem Feld der Resilienzforschung für wertvolle Rückmeldungen und Anregungen sowie bei den Fachkräften aus der Praxis für ihre anhaltende Begeisterung in der Umsetzung der Resilienzförderung. Dadurch bleibt die Motivation, sich weiterhin dem Thema zu widmen, neue Aspekte in den Blick zu nehmen und das eigene Vorgehen zu hinterfragen.

Freiburg, Februar 2020

Maike Rönnau-Böse  
Klaus Fröhlich-Gildhoff

# Vorwort

Als Autorin und Autor dieses Buches sind wir seit mehr als zehn Jahren damit beschäftigt, Erkenntnisse der Resilienz- und Schutzfaktorenforschung in die Praxis von Kindertageseinrichtungen und Grundschulen zu übertragen. Im Rahmen des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) an der Evangelischen Hochschule Freiburg sind eine Reihe von Praxisforschungsprojekten durchgeführt worden und es wurden auch gezielte Programme zur Resilienzförderung von Kindern entwickelt. Der zentrale Ansatz war und ist dabei immer die Förderung der seelischen Widerstandskraft bzw. allgemeiner: der seelischen Gesundheit im Settingansatz. Resilienzförderung soll nicht in der Umsetzung einzelner Programme, sondern in einer umfassenden Entwicklung von (Bildungs-)Institutionen erfolgen. Es werden Fachkräfte angesprochen und weitergebildet, diese sollen resilienzförderlicher und stärkenorientierter mit den Kindern der Einrichtung arbeiten und auch die Zusammenarbeit mit den Eltern ressourcenorientierter gestalten. Diese Ansätze haben mittlerweile eine weite Verbreitung gefunden und sind positiv evaluiert worden.

Damit verbunden sind zunehmend Fragen zur Resilienzförderung in anderen Arbeitsfeldern – z. B. der Jugendarbeit, der Psychotherapie aber auch der Gerontologie – aufgetaucht und es wurden Arbeitsansätze entwickelt, um Resilienz auch in anderen Altersgruppen, über die Kindheitsphase von 3 bis 10 Jahren hinaus, zu fördern. Dies betrifft im Besonderen jüngere Kinder; hier wird in Kürze ein entsprechendes Forschungsprojekt umgesetzt. Ebenso ist das Konzept der universellen Resilienzforschung auch auf den Bereich der weiterführenden Schulen, also der Altersgruppe von Jugendlichen, übertragen worden. Interdisziplinäre Diskussionen und Arbeitsansätze setzen sich mit der Resilienzförderung im Erwachsenen- und hohen Alter auseinander.

In diesem Buch werden die Studienergebnisse, Praxiserfahrungen und fachlichen Diskurse zusammengeführt und es wird ein umfassender Überblick auf Resilienz und Resilienzförderung über die gesamte Lebensspanne gegeben. Dabei erfolgt eine Orientierung an den Grundprinzipien der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Dies bedeutet zum einen eine Orientierung an Altersabschnitten, die allerdings nicht immer klar trennbar sind; so ist eine Grenzziehung zwischen Jugend- und jungem Erwachsenenalter kaum mehr eindeutig vorzunehmen. Zum anderen stehen die Entwicklungsthemen und Aufgaben in den verschiedenen Altersabschnitten im Mittelpunkt – diese müssen ja bewältigt werden und hierbei kann Resilienz einen wichtigen Beitrag leisten. Orientiert an diesen Altersabschnitten werden jeweils Grundprinzipien der Resilienzförderung beschrieben, wobei es in vielen Altersphasen keine entsprechend spezifischen Programme oder ausgearbeiteten und evaluierten Konzepte gibt. Derartige Programme können im Rahmen

umfassender Prävention und Gesundheitsförderung auch nur einen eingeschränkten Stellenwert haben, daher werden immer wieder Hinweise und Bezüge zu pädagogischen und professionell gestalteten ›Alltags‹-Situationen gegeben: Die Förderung der Resilienz von Menschen muss sich in der konkreten Person-zu-Person-Interaktion gestalten.

Entsprechend diesen Orientierungen ist das vorliegende Buch gegliedert: Nach einer Einführung in die Konzepte der Resilienz und Resilienzförderung sowie der vorliegenden Studienergebnisse werden die Entwicklung über die Lebensspanne und die entsprechend wirkenden Prinzipien betrachtet. Das Thema der Resilienzförderung wird differenziert nach Altersabschnitten – Frühe Kindheit, Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, höheres und hohes Alter – beschrieben. Zusätzlich sind zwei kleinere Exkurse, zur Bedeutung persönlicher Ziele und des persönlichen Sinns sowie zur Bedeutung der ›Ermutigung‹, eingefügt. Im letzten Abschnitt werden Möglichkeiten der Resilienzförderung in weiteren spezifischen Anwendungsgebieten – der Jugendhilfe, der Gemeinde (community resilience) und der Kinderpsychotherapie – aufgeführt.

Ein besonderer Dank geht an die Menschen, die uns bei der Fertigstellung des Buches unterstützt haben: Das sind zum einen die Mitglieder des Teams des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg, die mit ihren Erfahrungen, aber auch hilfreichen und kritischen Diskussionen, einen wichtigen Beitrag ›im Hintergrund‹ geliefert haben. Stefanie Pietsch sei gedankt für das interne Lektorat, Catharina Thiele hat wichtige ›Zuarbeit‹ geleistet.

Wir bedanken uns auch bei unseren Familienmitgliedern für ihre Geduld während der Zeit unserer Konzentration auf das Schreiben und der Entwicklung von kreativen Ideen zur Überbrückung dieser Zeit (›Büro spielen und mitschreiben‹ der 4-jährigen Tochter der Autorin).

Freiburg, September 2015

Maïke Rönnau-Böse  
Klaus Fröhlich-Gildhoff

# 1 Resilienzdefinitionen und -konzepte<sup>1</sup>

## 1.1 Geschichte der Resilienzforschung und -diskussion

Die Resilienzforschung kann inzwischen auf eine 50-jährige Geschichte zurückblicken. Die Anfänge lagen in den 1970er Jahren und können als Gegenbewegung zur Entwicklungspsychopathologie gewertet werden. Während letztere hauptsächlich Risikoeinflüsse auf die menschliche Entwicklung untersucht, steht im Mittelpunkt der Resilienzforschung die positive Entwicklung von Individuen trotz schwieriger Bedingungen. Der Fokus liegt somit mehr auf den Schutzfaktoren und Ressourcen von Menschen – unter gleichzeitiger Berücksichtigung der Risiken (vgl. Wustmann, 2004).

Die Entwicklung der Resilienzforschung lässt sich in vier thematische Schwerpunkte unterteilen, die sich zeitlich überlappen und weiterhin andauern. So befasst sich ein Teil der Forschung (und dies vor allem zu Beginn) mit den empirischen Grundlagen, d. h. mit der Identifikation von Schutzfaktoren und Schlüsselkonzepten sowie der Frage der Definition von Resilienz. Der sich daraus entwickelnde zweite Forschungsstrang untersucht spezifische Wirkmechanismen und Prozesse im Zusammenhang mit Resilienz und versucht, der Komplexität des Konstrukts gerecht zu werden. Präventionsmaßnahmen zur Förderung von Resilienz und deren Wirksamkeit stellen den dritten Forschungsbereich dar (vgl. dazu Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann, 2009). Inzwischen wird auch von einer vierten Phase der Resilienzforschung gesprochen (vgl. dazu Bengel & Lyssenko, 2012). Im Mittelpunkt steht hier die Entwicklung von Mehrebenenmodellen in der Erforschung der Einflussfaktoren. Dabei spielen sowohl psychosoziale Aspekte als auch neurobiologische und Gen-Umwelt-Interaktionen eine Rolle. Diese Mehrperspektivität erfordert eine hohe Interdisziplinarität der Forschungsbereiche.

Die Studien von Garmezy, Masten und Tellgen (1984), Rutter (1979) sowie von Werner und Smith (1982) bildeten den Anfang einer systematischen Resilienz*forschung*. In den 1980er Jahren wurde eine Reihe von Artikeln publiziert, die sich mit Merkmalen von Resilienz befassten. Bis zum Beginn der frühen 1990er-Jahre wurden verschiedene Aspekte diskutiert, die bis heute gültig sind: die empirische Ableitung der Schutzfaktoren auf den drei Ebenen personal, familär und sozial; sowie die Erkenntnis, dass Resilienz ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess

---

1 Die Inhalte dieses Kapitels sind angelehnt an die Veröffentlichung von Rönna-Böse (2013).

ist. Frühere Annahmen, Resilienz sei ein stabiles Konstrukt und Menschen mit resilienter Entwicklung »invulnerabel«, wurden revidiert (zur Geschichte der Resilienzforschung vgl. Luthar, 2006).

Seit Beginn der Resilienzforschung können 19 Längsschnittstudien in den USA, Europa, Australien und Neuseeland gezählt werden (vgl. Werner, 2006). Als Pionierstudie gilt die sogenannte »Kauai-Studie« von Emmy Werner und Ruth Smith (1982, 1992, 2001; Werner, 1995). Sie untersuchten mit ihrer Forschergruppe über 40 Jahre den gesamten Geburtsjahrgang 1955 von der hawaiianischen Insel Kauai und dokumentierten die Entwicklung von 698 Menschen. Mit verschiedenen Instrumenten wurde die psychosoziale und körperlichen Entwicklung der Stichprobe im Geburtsalter, im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 sowie 40 Jahren erhoben und resiliente mit nichtresilienten Lebensverläufen verglichen. Die Auswertungen ergaben, dass ca. 30 % der untersuchten Personen ein hohes Entwicklungsrisiko und vier oder mehr Risikofaktoren aufwiesen, wie z. B. chronische Armut, psychische Erkrankungen der Eltern oder familiäre Disharmonie. 129 Kinder entwickelten bereits im Schulalter schwere Lern- und/oder Verhaltensprobleme. Die verbleibenden 72 Kinder dieser Risikogruppe entwickelten sich dagegen zu optimistischen, leistungsfähigen und selbstsicheren Erwachsenen, die im Alter von 40 Jahren im Vergleich zu ihrer Altersgruppe körperlich und psychisch gesünder waren, harmonische Beziehungen eingehen konnten und deshalb auch eine geringere Scheidungsrate zu verzeichnen hatten. Keiner wurde straffällig oder war auf die Hilfe von Sozialdiensten angewiesen. Außerdem stellten die Forscherinnen fest, dass die Probanden und Probandinnen auf verschiedensten Ebenen protektive Faktoren aufwiesen, wie z. B. verlässliche Bezugspersonen, flexible Bewältigungsfähigkeiten oder einen stabilen Familienzusammenhalt. Diese Faktoren wurden von der Forschergruppe gebündelt und im Laufe der Studie durch protektive Prozesse ergänzt, für verschiedene Entwicklungsabschnitte identifiziert und auf Geschlechterunterschiede hin überprüft. Diese und andere Schutz- und Resilienz-faktoren wurden von den folgenden Studien auf verschiedensten Kontinenten bestätigt und führten Werner (2008) zu der Annahme, dass »die lebensbegünstigenden Eigenschaften und sozialen Bindungen innerhalb der Familie und Gemeinde, die wir in Kauai dokumentiert haben, ... Schutzfaktoren zu sein [scheinen], die in vielen Fällen ethnische und geographische Grenzen überschreiten und einen größeren Einfluss auf den Lebensweg von Kindern ausüben als spezifische Risikofaktoren oder stresserzeugende Lebensumstände« (ebd., S. 21).

In Europa wurden zwei Langzeitstudien in Großbritannien durchgeführt (»Die nationale Studie zur Kinderentwicklung NCDS«, Power & Elliott, 2005; »Die britische Kohortenstudie«, Schoon, 2006), eine in Dänemark (»Die Kopenhagen-Hochrisiko-Studie«, Parnas et al., 1993), eine in Schweden (»Lundby-Studie«, Cederblad, 1996) sowie zwei Studien in Deutschland (»Die Mannheimer Risikokinderstudie«, Laucht, Esser & Schmidt, 1998; »Die Bielefelder Invulnerabilitätsstudie«, Lösel & Bender, 1994). Diese Untersuchungen bestätigten die Ergebnisse von Werner und anderen Studien aus den USA und Australien oder Neuseeland und »identifizierten einen Kernbereich von Merkmalen, die für die seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bedeutsam sind« (Lösel & Bender, 2008, S. 59), eine unangepasste Entwicklung verhindern oder abmildern sowie die Wahrscheinlichkeit

einer positiven Entwicklung erhöhen (vgl. Rutter, 1990). Dabei kann zwischen personalen und sozialen (inkl. familiären) Ressourcen unterschieden werden (vgl. Wustmann, 2004). Letztere sind z. B. mindestens eine stabile, emotional zugewandte Bezugsperson, ein wertschätzendes Klima, soziale Beziehungen außerhalb der Familie und qualitativ gute Bildungsinstitutionen (vgl. hierzu Petermann, Niebank & Scheithauer, 2004; Opp & Fingerle, 2008; Wustmann, 2004; Luthar, 2006). Die personalen Ressourcen, die nicht angeboren, sondern erworben sind, werden als Resilienzfaktoren bezeichnet. Auf diese wird in Kapitel 1.2 (► Kap. 1.2) näher eingegangen. Darüber hinaus wurde durch die breitere empirische Basis ersichtlich, dass Resilienz kein außergewöhnliches Phänomen beschreibt, sondern eher »ordinary magic« (Masten, 2001), also unter den richtigen Voraussetzungen für jede Entwicklung möglich ist.

Die Ergebnisse dieser Grundlagenstudien verifizieren sich auch in neueren Studien, die spezifische Erkenntnisse in verschiedenen Bereichen erheben. So zeigte eine Metastudie einen signifikanten Zusammenhang zwischen Resilienz und psychischer Gesundheit bei körperlich Erkrankten (vgl. Färber & Rosendahl, 2018). Eine andere Studie konnte nachweisen, dass sich prosoziales Verhalten, emotionale Kompetenz und Freizeitaktivitäten positiv auf die Entwicklung von Resilienz bei Jugendlichen auswirken (vgl. Karpinski et al., 2017). Darüber hinaus werden vermehrt Studien aus dem neurowissenschaftlichen Bereich initiiert. Nationale Beispiele dafür sind das »Mainzer Resilienzprojekt« oder die »Gutenberg Brain Study« (Deutsches Resilienz Zentrum Mainz, 2017), international z. B. die »Marine Resilience Study« (US Department of Veterans Affairs Health Services Research and Development, 2018; vgl. dazu insgesamt Kunzler et al., 2018 und Lindert et al., 2018).

Die Ergebnisse der Studien machten aber auch deutlich, dass Resilienz nicht direkt gemessen werden kann, sondern sich aus der Berücksichtigung von zwei Komponenten erschließt: Risiken und positiver Bewältigung (vgl. Luthar & Zelazo, 2003). Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen sich gegenseitig und beide Aspekte wirken auf die Entwicklung ein. Resilienz wird nicht auf die Abwesenheit von Störungen oder Verhaltensproblemen reduziert, sondern gleichzeitig mit der positiven Bewältigung dieser Risiken bzw. kompetentem Verhalten verbunden. Resilienz ist also immer an zwei Bedingungen geknüpft: 1. Es besteht eine Risikosituation und 2. das Individuum bewältigt diese dennoch positiv. Risiken können wie die Schutzfaktoren in den drei Bereichen, personal, familiär und sozial auftreten (vgl. dazu Rönna-Böse, 2013).

Bis heute besteht in der wissenschaftlichen Literatur eine Kontroverse darüber, was genau einen Schutzfaktor ausmacht und die Definition von protektiven Faktoren (in Abgrenzung zu Vulnerabilitätsfaktoren und förderlichen Bedingungen) ist – insbesondere in der Terminologie – nicht einheitlich. Luthar und Zelazo (2003) referieren hier vier Diskussionspunkte:

1. Sind Schutz und Risiko als Faktoren auf einem Kontinuum zu betrachten oder klar voneinander zu trennen?

In dieser Debatte geht es z. B. darum, dass ein fehlender Schutzfaktor als risikohöhernd für die Entwicklung gewertet werden kann, umgekehrt dies aber nicht

möglich ist. Das Fehlen von Risiken stellt keinen Schutz dar. Außerdem scheinen Schutzfaktoren wie Risikofaktoren multifunktional zu sein, d. h. eine Variable kann unterschiedliche Ausprägungen haben. So kann ein hoher IQ helfen planvoller zu handeln, Situationen schneller zu erfassen usw., andererseits nehmen intelligente Menschen ihre Umwelt differenzierter wahr und reagieren sensibler auf Stress (vgl. Lösel & Bender, 2008).

2. Sind Prädiktoren der Resilienz immer auch Prädiktoren von positiver Entwicklung im Allgemeinen?

In einer engen Definition von Resilienz wird nur dann von »protektiv« gesprochen, wenn damit eine Risikosituation abgepuffert bzw. beseitigt werden kann. Es gibt Faktoren, die eine schützende Funktion unter Risikobedingungen entfalten, für Menschen ohne diese Belastung jedoch keine Rolle im Hinblick auf ihre positive Entwicklung spielen. Es wird deshalb diskutiert, dass positive Entwicklung nicht per se mit Resilienz gleichzusetzen ist, sondern eher von einer »förderlichen Entwicklung« (Scheithauer et al., 2000) oder von kompetenten Individuen mit einem hohen Funktions- und Anpassungsniveau mit geringer Risikokonstellation (vgl. Masten & Reed, 2002) gesprochen werden sollte, wenn keine Belastung vorliegt.

3. Welche Rolle spielen Interaktionseffekte?

Es scheint aber auch Faktoren zu geben, die sich für alle Menschen als schützend erweisen, egal ob ein Risiko vorliegt oder nicht. Uneinigkeit besteht darüber, ob nur Interaktionseffekte für den Resilienzprozess relevant sind oder auch direkte, sogenannte Haupteffekte eine Rolle spielen (vgl. Luthar, 2006).

4. Wie können (oder sollen überhaupt) solche Effekte bezeichnet werden?

Insgesamt gibt es eine Auseinandersetzung über die Begrifflichkeiten protektiv und kompensatorisch und in welchem Zusammenhang welcher Begriff richtig ist. Also z. B. protektiv nur zu verwenden, wenn es sich um einen Puffereffekt handelt. Luthar, Cicetti und Becker (2000) schlagen die Unterscheidung von vier Kategorien protektiver Faktoren vor: generell protektive Faktoren, stabilisierende protektive Faktoren, ermutigende protektive Faktoren und protektive, aber reaktive Faktoren (vgl. dazu insgesamt Rönna-Böse, 2013, S. 44 ff.).

Ein weiterer Diskurs beschäftigt sich mit den personalen Schutzfaktoren, denen vor allem zu Beginn der Resilienzforschung große Aufmerksamkeit gewidmet wurde. Dies insbesondere im Hinblick darauf, welche Faktoren bei Kindern gefördert werden können und wie Interventionen aufgebaut werden müssen, um Resilienz zu entwickeln. Das löste gleichzeitig eine Kontroverse um die Förderung von Resilienz aus (vgl. dazu Luthar, 2006; Shonkoff & Meisels, 2000; Yates, Egeland & Sroufe, 2003; Masten & Powell, 2003). Die Forscher und Forscherinnen befürchten, dass eine einseitige Fokussierung auf die personalen Schutzfaktoren den Kindern eine zu große Verantwortung für die Gestaltung ihres Lebens zuschreibt und damit gleichzeitig ihre Eltern und das soziale Umfeld von ihrer Verantwortung und Möglichkeit zur Veränderung entbindet (vgl. z. B. Ungar, Botrell, Tian & Wang, 2013). Yates und Kollegen (2003) weisen daraufhin, dass den personalen Schutzfaktoren deshalb oft zu hohe Wirkweisen zugeschrieben werden, da die Studien nicht immer die Wirkung von umgebungsbezogenen Schutzfaktoren mit erheben und deren Wechselwirkung

mit den personalen Faktoren dadurch übersehen. Diese Ergebnisse mindern allerdings trotzdem nicht die Bedeutung von personalen Schutzfaktoren. Sie machen nur klar, dass familiäre und umgebungsbezogene Schutzfaktoren nie außer Acht gelassen werden dürfen – und so wie sie die Wirkung von personalen Faktoren minimieren können, so können sie sie auch maximieren. Interventionen sind deshalb umso erfolgreicher, wenn sie möglichst viele, am besten alle Faktoren miteinbeziehen.

Diese anwendungsbezogene Perspektive der Resilienzforschung steht noch am Anfang. Bisher gibt es nur wenige empirisch überprüfte Programme oder Ansätze, die sich mit der Förderung von Resilienz beschäftigen. Es finden sich – wenn überhaupt – fast nur Programme für das Kindesalter. Ein erprobtes Konzept wurde vom Marie-Meierhofer-Institut für das Kind in Zürich entwickelt, die für die »Bildungs- und Resilienzförderung im Frühbereich« das Instrument der Bildungs- und Lerngeschichten (Leu & Flämig, 2007) einsetzten. In Freiburg wurden vom Zentrum für Kinder- und Jugendforschung ([www.resilienz-freiburg.de](http://www.resilienz-freiburg.de)) Programme für die Förderung der Resilienz in der Kindertageseinrichtung, Grundschule und weiterführenden Schule entwickelt und evaluiert (vgl. z. B. Fröhlich-Gildhoff, Dörner & Rönnau-Böse, 2012; Fröhlich-Gildhoff, Becker & Fischer, 2012a). Die Autoren und Autorinnen stellen dafür die Entwicklung der Gesamtorganisation Kindertageseinrichtung und Schule in den Mittelpunkt und plädieren für einen Mehrebenenansatz, der sowohl die Kinder als auch die Eltern und pädagogischen Fachkräfte sowie den Sozialraum der Institutionen mit in die Förderung einbezieht (vgl. dazu Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2012); sie orientieren sich damit an den Erkenntnissen der Präventionsforschung (z. B. Röhrle, 2008). Programme zur expliziten Resilienzförderung für das Erwachsenenalter finden sich im deutschsprachigen Raum keine. Es existieren eher Programme und Ansätze, die die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Erwachsenenalter im Blick haben, wie z. B. Aufbau einer Partnerschaft, Eltern werden usw. (► Kap. 3.4).

Diskutiert wird noch darüber, ob gezielte Programmförderung und/oder eine Entwicklungsförderung im Alltag mehr Wirkung erzielt (z. B. Wustmann, 2011). Manualisierte Trainingskurse haben genaue Zielvorgaben, sind eindeutig beschrieben und lassen sich durch ihre klare Handlungsorientierung oft leichter durchführen und darüber hinaus besser evaluieren. Die Entwicklung von personalen Ressourcen kann durch solche Kurse unterstützt werden. Hier geht es nicht darum, Resilienz zu »trainieren« oder »herzustellen«, wie Wustmann (2011) den Kursen vorwirft, sondern vielmehr darum, Entwicklungsanreize zu bieten und Unterstützungsideen zu gewinnen. Natürlich ist die Förderung von einzelnen personalen Faktoren im Hinblick auf eine nachhaltige und ganzheitliche Unterstützung nur zeitlich begrenzt effektiv, wie Fingerle (2011) deutlich macht. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn das Manual nicht auf alle Zielgruppen adaptiert werden kann und so nur ein bestimmter Teil der Teilnehmenden von dem Programm profitiert. Ein Manual sollte als roter Faden betrachtet werden, der immer auf die jeweilige Gruppe und Situation bezogen werden muss. Eine zu enge Orientierung am Manual lässt nicht genügend Spielräume, um allen Bedürfnissen gerecht zu werden (vgl. Rönnau-Böse, 2013, S. 126). Wustmann (2011, S. 357) plädiert dafür, »im Alltag Erfahrungsräume« zu schaffen, um selbstwirksames Handeln zu bewirken und dadurch Resilienz zu entwickeln. Ohne eine kontinuierliche Anbindung an die Lebenswelt der Teilneh-

menden können die vermittelten Inhalte nur kurzfristige Wirkungen erreichen. Diese kontinuierliche Anknüpfung beinhaltet zum einen Elemente, die z. B. täglich oder wöchentlich in den Kita-Alltag eingebaut werden und die die Kinder selbstständig anwenden können, zum anderen die Weiterführung von Inhalten zu Hause, also bei und mit den Eltern (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2014, S. 43). Die Ergänzung bzw. Kombination beider Elemente (strukturierte Programme und Alltagsanbindung) scheint also der sinnvollste Weg zu sein:

»Die Kunst der Prävention und damit auch der Resilienzförderung besteht darin, auf der Grundlage systematischer Analysen passgenaue Angebote zielgruppenspezifisch zu realisieren und dabei einerseits gezielte Förderelemente (»Übungen«, »Einheiten«) anzubieten, diese aber auch andererseits mit dem pädagogischen Alltag(shandeln) in einer Institution zu verbinden« (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2012, S. 28).

Neben diesen anwendungsbezogenen Aspekten werden weitere Punkte in den Fokus der Forschung genommen: So wurde die Bedeutung der Gemeinde als schützender Faktor vor allem in der deutschen Resilienzforschung bisher wenig wahrgenommen. Im angloamerikanischen Raum werden die Effekte der »community resilience« schon länger erforscht (z. B. Folland, 2007; eine Übersicht findet sich bei Hall & Zautra, 2010). Resilienzförderliche Gemeinden zeichnen sich durch ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft aus, durch gegenseitige soziale Unterstützung, Offenheit für (kulturelle) Vielfalt und organisierte soziale Prozesse (Fröhlich-Gildhoff, 2013c). Die Gemeinde kann so kompensatorische Beziehungen bereitstellen und auf einer anderen Ebene Kindern und Jugendlichen aus risikobelasteten Familien neue Beziehungserfahrungen ermöglichen. Dieses Potential findet in deutschen Programmen bisher wenig Berücksichtigung (ausführlicher ► Kap. 4.1).

## 1.2 Wesentliche Bestandteile/Definitionen

Mit Resilienz wird der Begriff der »Widerstandsfähigkeit« verbunden, aber auch – wenn man es aus dem Englischen ableitet – Spannkraft und Elastizität. Um eine genaue Begriffsdefinition wird diskutiert, seit Resilienz in der Wissenschaft thematisiert wird – und dieser Diskurs hält nach wie vor an. So finden sich in der Literatur eine Reihe von unterschiedlich akzentuierten Definitionen (z. B. Bender & Lösel, 1998; Rutter, 1990; Welter-Enderlin, 2006); Überblicksarbeiten haben z. B. Luthar (2006) sowie Masten und Powell (2003) herausgegeben. Im deutschsprachigen Raum wird unter Resilienz »die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken« (Wustmann, 2004, S. 18) verstanden. Berücksichtigt man die entwicklungspsychologische Perspektive stärker – insbesondere in Bezug auf eine Resilienz der Lebensspanne – dann wird die Definition von Welter-Enderlin und Hildenbrand (2006) dieser Sichtweise am ehesten gerecht: »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 oder Belastungssituationen im Mittelpunkt, sondern auch »die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben« (Wustmann, 2004, S. 20).

Bengel und Lyssenko (2012) referieren drei Perspektiven auf den Resilienzbezug: 1. Resilienz als (Stress-)Resistenz gegenüber einem Stressor, d. h. es werden keine Belastungsreaktionen gezeigt (vgl. dazu Bonanno, 2004), 2. Resilienz als (schnelle) Regeneration, d. h. kurzfristige Belastung, aber schnelle Erholung und Rückkehr in den Alltag (vgl. dazu Agaibi & Wilson, 2005) und 3. Resilienz als Rekonfiguration, d. h. die Anpassungsfähigkeit von Verhaltensweisen und sozialen Kognitionen nach einem (meistens) traumatischen Ereignis (vgl. dazu Walsh, 2006). Reich, Zautra und Hall (2010) unterscheiden darüber hinaus einen weiteren Aspekt: die Nachhaltigkeit (sustainability). Zusätzlich zur Definition von Resilienz als Regeneration (recovery) sehen sie einen wesentlichen Bestandteil von Resilienz darin, dass Menschen trotz belastender Lebensumstände ihre Lebensfreude/-zufriedenheit und das Festhalten an Lebenszielen bzw. Sinn nicht verlieren. Dieser Aspekt von Resilienz beinhaltet eine langfristige Perspektive und ist für eine Resilienz über die Lebensspanne ein wichtiger Ansatzpunkt. Damit verbunden wird auch deutlich, dass die verschiedenen Perspektiven auf den Resilienzbezug auch unterschiedliche Zeitperspektiven haben: z. B. zeigt sich für Bonanno (2004) Resilienz darin, dass die Erholung nach einem stressauslösenden Ereignis, wie z. B. dem Tod einer nahestehenden Person, innerhalb weniger Wochen eintritt und die betroffene Person den Alltag wieder gut bewältigt. Wird Resilienz aber über einen längeren Zeitraum gemessen, könnte sich herausstellen, dass dieselbe Person, die innerhalb kurzer Zeit wieder den Alltag meistert, in späteren Lebensabschnitten Trauersymptome zeigt. Es kommt also immer auf den Zeitrahmen der Erhebung an. Deshalb plädieren Masten und O'Dougherty Wright (2010) dafür, Resilienz über die Lebensspanne zu betrachten und in Bezug zu Belastungen und resilienten Entwicklungspfaden zu setzen. So gibt es zwar relativ wenig Forschungen zu »later-life turnaround cases« (ebd., S. 221), aber in Langzeitstudien wie der Kauai-Studie (Werner & Smith, 2001) oder dem »Project Competence« (Masten, Coatsworth, Neeman, Tellegen & Garmezy, 1995) zeigen sich immer wieder Fälle mit positiven Entwicklungsfenstern auch im mittleren oder hohen Erwachsenenalter (»window of opportunity for positive change«, ebd., S. 221).

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. aktuelle Diskussionen in Opp & Fingerle, 2008; Zander, 2011). In einer weitergefassten Definition wird Resilienz als eine Kompetenz verstanden, die sich aus verschiedenen Einzelfähigkeiten (z. B. den Resilienzfaktoren, ► Kap. 1.3) zusammensetzt (vgl. z. B. Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2012). 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).

Die Resilienzdefinition ist auch davon abhängig, was unter positiver Bewältigung und Kompetenz verstanden wird. Diese Betrachtung kann laut Ungar (2011) sehr kulturspezifisch sein. Was in der westlichen Gesellschaft als positive Bewältigung verstanden wird, gilt nicht automatisch für andere Kulturen, die dadurch nicht weniger resilient sind. Sinnvoll scheint es zu sein, externale und internale Kriterien als Grundlage zu nehmen und diese in Abhängigkeit der jeweiligen Kultur zu setzen. »The terms competence and resilience do not imply exceptional performance in any *specific* domain; rather they allude to adjustment domains that are salient within a particular developmental and ecological context« (Luthar, 2006, S. 751).

Unstrittig sind aber drei Merkmale, die als charakteristisch für das Konstrukt Resilienz angenommen werden (Wustmann, 2004, S. 28 f.):

1. Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess  
Resilienz entwickelt sich aus einem Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt (Lösel & 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 situationspezifisch und multidimensional  
Resilienz ist kein allgemeingültiges und universelles Phänomen, sondern zeigt sich eher »bereichsspezifisch« (Petermann & Schmidt, 2006, S. 121). D. h. die Fähigkeit, mit belasteten Lebenssituationen umzugehen, kann sich auch in verschiedenen Lebensbereichen unterscheiden.

### 1.3 Schutz- und Resilienzfaktoren

Als stabilster Prädiktor für eine resiliente Entwicklung wurde eine stabile, 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, Donati

& Bernauer, 2001) und der Bindungsforschung (z. B. Grossmann & Grossmann, 2006). 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:

- konstant verfügbar sein
- ein Gefühl von Sicherheit vermitteln
- feinfühlig auf die Bedürfnisse eingehen können
- wertschätzend sein, Vertrauen und Unterstützung bieten
- das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen stärken (vgl. Bengel et al., 2009)
- »eine optimistische Grundhaltung vermitteln ...
- herausfordernde, jedoch bewältigbare Anforderungen stellen und dabei individuelle-passgenaue Unterstützung anbieten,
- Ermutigung aussprechen und Erfolgserückmeldung geben« (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2012, S. 18).

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«. Welche Bedeutung diese Personen haben, wird insbesondere bei Kindern deutlich, die sexuelle Gewalt erlebt haben. So zeigte die Studie von Collishaw und Kollegen (2007), dass von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter reichende positive Peerbeziehungen oder stabile Liebesbeziehungen im Erwachsenenalter starke Einflussfaktoren auf eine spätere Resilienzentwicklung sind, auch wenn die Kinder zuvor sehr negative Beziehungserfahrungen gemacht haben (vgl. ebd., zitiert in Masten & O'Dougherty Wright, 2010). Positive Beziehungen haben also nicht nur unmittelbare Auswirkungen, sondern tragen maßgeblich zur resilienten Entwicklung über die Lebensspanne bei bzw. eröffnen spätere Entwicklungsmöglichkeiten (s. o.). Der Erfahrung einer stabilen Beziehung kommt deshalb eine besondere Position im Lebensverlauf zu. Sie kann als Querschnittsthema in allen Entwicklungsabschnitten gesehen werden.

Die Schutzfaktoren auf der personalen Ebene werden häufig als »Resilienzfaktoren« bezeichnet, da sie maßgeblich dazu beitragen können, Krisen und Belastungen erfolgreicher zu bewältigen. Eine differenzierte Analyse der vorliegenden (Langzeit-) Studien unter der Resilienzperspektive sowie die Auswertung von bedeutenden nationalen und internationalen Reviews und Überblicksarbeiten zur Thematik zeigt, dass auf personaler Ebene sechs Kompetenzen besonders relevant sind, um Krisensituationen, aber auch Entwicklungsaufgaben und kritische Alltagssituationen zu bewältigen. Diese sechs Faktoren sind nicht unabhängig voneinander – so ist bspw. eine adäquate Fremdwahrnehmung eine wichtige Grundlage für die Entwicklung sozialer Kompetenz – die hier erfolgte getrennte Darstellung der Faktoren (► Abb. 1.1) hat eine analytische Funktion (vgl. Rönnau-Böse, 2013; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2014):

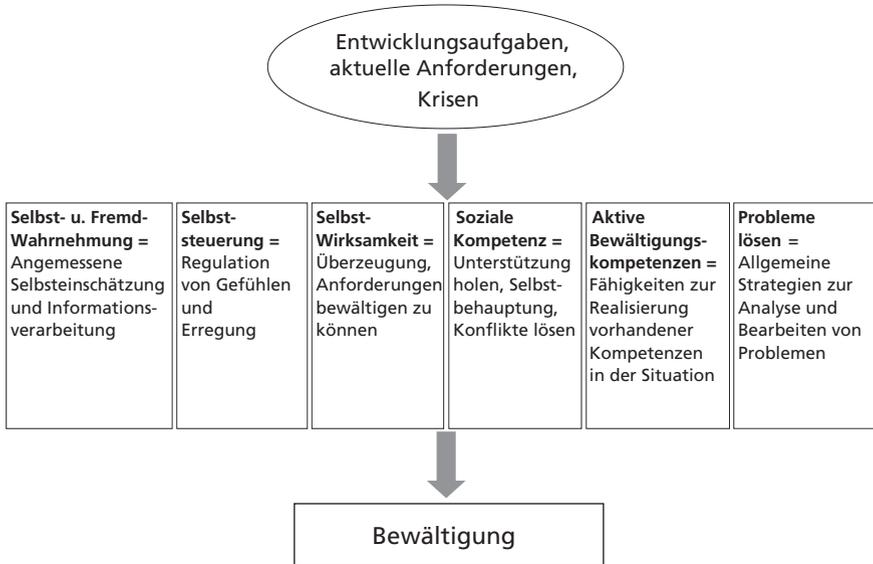


Abb. 1.1: Resilienzfaktoren

**1. Selbst- und Fremdwahrnehmung**

Selbstwahrnehmung umfasst vor allem die ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen, Handlungen 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. 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 selbständig 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.

**3. Selbstwirksamkeit**

Selbstwirksamkeit ist vor allem das grundlegende Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie die Überzeugung, ein bestimmtes Ziel auch durch Überwindung von Hindernissen erreichen zu können. Eine große Bedeutung haben dabei die Erwartungen, ob das eigene Handeln zu Wirkungen (und Erfolgen) führt oder nicht. Diese Erwartungen steuern schon im Vorhinein das Herangehen an Situationen und Aufgaben, damit auch die Art und Weise der Bewältigung, und führen so oftmals zu einer Bestätigung des eigenen Selbstwirksamkeitserlebens. Selbstwirksame Kinder und Erwachsene haben auch eher das Gefühl, Situationen beeinflussen zu können (sog. interne Kontrollüberzeugungen) und können die

Ereignisse auf ihre wirkliche Ursache hin realistisch beziehen (realistischer Attributionsstil).

#### 4. Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenz umfasst die Fähigkeit, im Umgang mit anderen soziale Situationen einschätzen und adäquate Verhaltensweisen zeigen zu können, sich emphatisch in andere Menschen einzufühlen sowie sich selbst behaupten und Konflikte angemessen lösen zu können. Es geht aber auch darum, auf andere Menschen aktiv und angemessen zugehen zu können, Kontakt aufzunehmen sowie zwischenmenschliche Kommunikation aufrecht zu erhalten und adäquat zu beenden. Des Weiteren zählt zur sozialen Kompetenz die Fähigkeit, sich soziale Unterstützung zu holen, wenn dies nötig ist.

#### 5. Aktive Bewältigungskompetenzen

Menschen empfinden den Charakter von belastenden und/oder herausfordernden, 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.

#### 6. Problemlösen

Unter Problemlösen wird die Fähigkeit verstanden, »komplexe, ... nicht eindeutig zuzuordnende Sachverhalte gedanklich zu durchdringen und zu verstehen, um dann unter Rückgriff auf vorhandenes Wissen Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, zu bewerten und erfolgreich umzusetzen« (Leutner, Klieme, Meyer & Wirth, 2005, S. 125). Dabei ist es wichtig, systematisch vorzugehen und dabei das jeweilige Problem zu analysieren, Lösungsmöglichkeiten, -mittel und -wege abzuwägen und dann gleichfalls systematisch auszuprobieren. Dabei können unterschiedliche Problemlösestrategien – z. B. eine sorgfältige Ziel-/Mittelanalyse – angewandt werden.

## 1.4 Verwandte Konzepte

Es gibt verschiedene Ansätze bzw. Konzepte, die eine enge Verbindung zu dem Resilienzkonzept aufweisen:

### »Life skills«/Lebenskompetenzen

Die »*Life skills*« der WHO (1994) weisen große Überschneidungen zu den oben dargestellten Resilienzfaktoren auf. Diese Lebenskompetenzen werden von der

WHO als »the abilities for adaptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life« (ebd., 1994) beschrieben. Folgende Lebenskompetenzen wurden von der WHO benannt:

- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- Kreatives Denken
- Kritisches Denken
- Fähigkeit, Entscheidungen treffen zu können
- Problemlösefähigkeiten
- Effektive Kommunikationsfähigkeiten
- Interpersonale Beziehungsfertigkeiten
- Gefühlsbewältigung
- Stressbewältigung

Diese »Lebenskompetenzen« sind ein wesentlicher Bestandteil der Strategie bzw. Empfehlungen des vom deutschen Bundesgesundheitsministerium ausgerufenen »Nationalen Gesundheitsziels« »gesund aufwachsen« (Bundesministerium für Gesundheit, 2010).

### **Stresskonzept**

Das transaktionale Stresskonzept nach Lazarus und Folkman (1984) bzw. Lazarus und Launier (1981) gibt differenziertere Hinweise auf Bewältigungsverhalten bzw. -formen (»coping«). Coping bedeutet laut Lazarus und Launier (1981) »... jene verhaltensorientierten und intrapsychischen Anstrengungen, mit umweltbedingten und internen Anforderungen fertig zu werden, das heißt, sie zu meistern, zu tolerieren, zu reduzieren oder zu minimieren« (ebd., S. 244; zitiert nach Wustmann, 2009, S. 76). Die Bewältigungsstrategien werden unterteilt in defensive/vermeidende und aktive/sich auseinandersetzen Formen. Laut Lazarus und Folkman (1984) gibt es fünf effektive Copingformen:

- »Informationssuche (als Grundlage zur Neueinschätzung der stressreichen Situation oder zur Auswahl bestimmter Copingstrategien),
- direkte Aktion (zur Linderung der Stresssituation sowie zur Bewältigung konkreter Aufgabenstellungen, d. h. Verhaltensweisen, mittels derer eine Person versucht, belastende Ereignisse in den Griff zu bekommen),
- Aktionshemmung (zum Unterdrücken bestimmter Handlungen, welche die Situation möglicherweise verschlechtern würden, zugunsten effektiverer Verhaltensweisen)
- Intrapsychische Bewältigungsformen (zur Regulation von Emotionen, z. B. emotionale Distanzierung, Rationalisierung)
- Suche nach sozialer Unterstützung (aktives Aufsuchen sowie Inanspruchnahme von Unterstützung durch andere)« (ebd., zitiert nach Wustmann, 2009, S. 79 f.).