

utb.

Fröhlich-Gildhoff
Rönnau-Böse

Resilienz

7. Auflage



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Brill | Schöningh – Fink · Paderborn

Brill | Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen – Böhlau · Wien · Köln

Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto

facultas · Wien

Haupt Verlag · Bern

Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn

Mohr Siebeck · Tübingen

Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag · Tübingen

Psychiatrie Verlag · Köln

Ernst Reinhardt Verlag · München

transcript Verlag · Bielefeld

Verlag Eugen Ulmer · Stuttgart

UVK Verlag · München

Waxmann · Münster · New York

wbv Publikation · Bielefeld

Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main

Klaus Fröhlich-Gildhoff, Maïke Rönnau-Böse

Resilienz

Mit 5 Abbildungen und 2 Tabellen

7., aktualisierte Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München

Prof. Dr. *Klaus Fröhlich-Gildhoff* und Prof. Dr. *Maike Rönna-Böse* lehren und forschen an der Evangelischen Hochschule Freiburg i. Br.

Außerdem im Ernst Reinhardt Verlag erschienen:

Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T., Rönna-Böse, M.: Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRiK. Ein Förderprogramm (5. Aufl. 2021, ISBN 978-3-497-03050-7)

Fröhlich-Gildhoff, K., Kerscher-Becker, J., Fischer, S.: Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PRiGS. Ein Förderprogramm (2. Aufl. 2020, ISBN 978-3-497-02954-9)

Fröhlich-Gildhoff, K., Reutter, A., Schopp, S.: Prävention und Resilienzförderung in der Sekundarstufe I – PRiS. Ein Förderprogramm (2021, ISBN 978-3-497-03031-6)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

UTB-Band-Nr.: 3290

UTB-ISBN 978-3-8252-6313-3 (Print)

UTB-ISBN 978-3-8385-6313-8 (PDF-E-Book)

UTB-ISBN 978-3-8463-6313-3 (EPUB)

7., aktualisierte Auflage

© 2024 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch entsprechende Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich entfernt.

Lektorat/Redaktion im Auftrag des Ernst Reinhardt Verlags: Ulrike Auras, München

Reihenkonzept: Alexandra Brand

Einbandgestaltung: siegel konzeption | gestaltung, Stuttgart

Cover unter Verwendung eines Fotos von © istock.com/johnnorth

Satz: m4p Kommunikationsagentur GmbH, www.m4pk.de

Printed in EU

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einleitung

Hauptteil

- 1 Resilienz – Definition und Merkmale 9
- 2 Risiko- und Schutzfaktoren –
ein Wechselwirkungsprozess 21
- 3 Resilienzfaktoren – personale Ressourcen..... 42
- 4 Prävention – Bedeutung und Wirkung 59
- 5 Praxis – Programme und Kurse zu Prävention
und Resilienz..... 65

Anhang

- Glossar..... 89
- Literatur 92
- Sachregister..... 104

Einleitung

Verstärkt seit den 1990er Jahren hat sich in Psychologie, Pädagogik und Gesundheitswissenschaften ein Wechsel der Blickrichtung vollzogen: Angestoßen durch Langzeitstudien, vor allen Dingen die Untersuchungen von Emmy Werner auf der Hawaii-Insel Kauai, und durch das Salutogenese-Konzept von Aaron Antonovsky, wird nicht mehr nur auf Ursachen und Bedingungen für die Entstehung psychischer Störungen oder Verhaltensauffälligkeiten geschaut, sondern es wird versucht, neben Risikofaktoren auch Schutzfaktoren zu identifizieren, die für die Entwicklung und den Erhalt seelischer und körperlicher Gesundheit maßgeblich mit verantwortlich sind. Dieser Perspektivenwechsel passt sich ein in Strategien der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Gesundheit in einem sehr umfassenden Sinne, nämlich als „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ definiert und entsprechende Programme und Konzepte zur Förderung von Gesundheit propagiert.

Zugleich ergeben sich aus dieser Sichtweise neue Dimensionen für die Präventionsforschung: Es geht nicht mehr nur darum (Fehl-) Verhaltensweisen zu minimieren oder Verhältnisse zu ändern, die bei Menschen zu Erkrankungen oder Störungen führen, sondern es geht ebenso darum, Bedingungen zur Förderung seelischer und körperlicher Gesundheit zu gestalten. Hierzu gehört auch die Entwicklung von Fähigkeiten zu einer gelingenden Lebensbewältigung, sogenannten „life skills“, sowie zur Erlangung von Lebenszufriedenheit – insbesondere im Zusammenleben mit anderen Menschen.

In diesem Zusammenhang ist das Konzept der Resilienz, also der seelischen Widerstandskraft, entstanden und weiterentwickelt worden. Die Wurzeln für die Fähigkeit zur Resilienz werden schon in frühen Lebensjahren gelegt, und so hat die Förderung von Resilienz eine gewichtige Bedeutung für unterschiedlichste Disziplinen und Praxiszusammenhänge. Die Betrachtung von Schutzfaktoren, aber auch der Faktoren zu gelingender Lebensbewältigung, wie Resilienz, nimmt zunehmend in der Entwicklungspsychologie und klinischen Psychologie sowie innerhalb von Heil-/Sonderpädagogik breiteren Raum ein. Ebenso gewinnt in Sozialpädagogik bzw. Sozialarbeit das Thema Prävention und Resilienzförderung an Bedeutung: In diesen Disziplinen geht es zunehmend nicht mehr nur darum, benachteiligte oder (verhaltens-)auffällige Kinder, Familien und einzelne Erwachsene zu begleiten

und zu unterstützen, sondern bereits im Vorfeld günstige Bedingungen für eine gesunde Entwicklung zu schaffen. Wesentliche Bedeutung gewinnen diese Interventionen in institutionellen Zusammenhängen, insbesondere in Kindertageseinrichtungen und Schulen – sie sollten deshalb integraler Bestandteil der Ausbildung von Lehrkräften und (früh-)pädagogischen Fachkräften sein.

Das vorliegende Buch hat das Ziel, die grundlegenden Konzepte der Resilienz und Resilienzförderung verständlich darzustellen; dabei wird Bezug auf empirische Ergebnisse genommen. Weiterhin soll die Bedeutung des Resilienzkonzepts für die Praxis, insbesondere für pädagogische Zusammenhänge, verdeutlicht werden. Wir haben vielfältige Erfahrungen mit der Umsetzung von Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen und Schulen sammeln können und sind immer wieder begeistert von dem „Klimawechsel“, den eine unterstützende, ressourcenfördernde und kompetenzstärkende Sicht für alle Beteiligten, also für pädagogische Fachkräfte ebenso wie für Kinder und Eltern, hat.

Nach den Definitionen von Resilienz und einem Überblick über relevante Studien, wird ausführlicher das Risiko- und Schutzfaktorenkonzept dargestellt, bevor dann im einzelnen zentrale Resilienzfaktoren (Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, Selbststeuerung, Umgang mit Stress, Problemlösen) abgeleitet und vorgestellt werden. Ein Überblick über empirische Ergebnisse und den Forschungsstand zum Thema Prävention – und die Beschreibung von Anforderungen an Präventionsprogramme – führt schließlich zur Darstellung von Präventions- und Resilienzprogrammen und -kursen für unterschiedliche Altersstufen. Ein wichtiges Kriterium für die Auswahl dieser Programme war die sorgfältige empirische Absicherung; die Beispiele sollen Möglichkeiten der Förderung von Resilienz und Lebensbewältigungskompetenzen, auch im pädagogischen Alltag verdeutlichen.

Das Buch ist entstanden aus den Zusammenhängen des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg. Es wäre nicht denkbar ohne die intensiven Diskussionen und die Zusammenarbeit im Team, besonders seien hier Eva-Maria Engel, Stefanie Pietsch, Simone Beuter, Jutta Kerscher-Becker und Sibylle Fischer gedankt.

Resilienz – Definition und Merkmale

Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz. Damit ist keine angeborene Eigenschaft gemeint, sondern ein variabler und kontextabhängiger Prozess. In verschiedenen Langzeitstudien auf der ganzen Welt wurden schützende (protektive) Faktoren festgestellt, die dazu beitragen, die Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen zu unterstützen.

Der Begriff Resilienz leitet sich aus dem Englischen „resilience“ ab und bedeutet „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität“. Damit ist die Fähigkeit eines Individuums gemeint, „erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen“ (Wustmann Seiler 2020, 18) umgehen zu können.

In der Literatur ist eine Vielzahl von Definitionen zu finden (z. B. Rutter 1990, Bender/Lösel 1998, Kalisch 2017, Lindert et al. 2018, Welter-Enderlin 2012).

Eine Definition von Resilienz hängt davon ab, welche Kriterien als Maßstab genommen werden. Es können externale und/oder internale Kriterien zugrunde gelegt werden, d. h., Resilienz wird anhand von Anpassungsleistungen an die soziale Umwelt verstanden, oder es werden explizit die inneren Befindlichkeiten mit berücksichtigt (Bengel et al. 2009).

Arnold et al. (2023) fassen die verschiedenen Definitionsversuche zusammen und unterteilen die jeweiligen Resilienzparadigmen in drei Perspektiven:

1. Resilienz als Kapazität, da personale und soziale Faktoren die Wahrscheinlichkeit einer positiven Anpassung erhöhen,

2. Resilienz als Outcome, also als Anpassungsleistung an einen Stressor, sowie
3. Resilienz als dynamischer Prozess, d. h. die zeitliche Dynamik und verschiedene Einflussfaktoren oder Resilienzmechanismen auf die Resilienzentwicklung werden berücksichtigt.

Im Sinne eines Modells, das alle drei Perspektiven integriert, beschreiben die Autor:innen die Resilienzentwicklung als sowohl beeinflusst durch die Resilienzkapazität, also verschiedener Schutz- und Resilienzfaktoren, als auch durch das Outcome, das die erfolgreiche Anpassung an eine belastende Situation meint (Arnold et al. 2023). Dabei haben die Art (Qualität) des Stressors, die Kumulation (Quantität) und die Dauer von belastenden Ereignissen einen wesentlichen Einfluss auf den Resilienzverlauf (Lindert et al. 2018).

Im deutschsprachigen Raum wird die Begriffsbestimmung von Wustmann Seiler häufig zitiert, die sowohl externale als auch internale Kriterien mit einbezieht und Resilienz zusammenfasst als

Definition

„die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“ (Wustmann Seiler 2020, 18).

In der Regel gehen Resilienzforscher:innen davon aus, dass sich Resilienz bzw. resilientes Verhalten dann zeigt, wenn ein Mensch eine Situation erfolgreich bewältigt hat, die als risikoerhöhende Gefährdung für die Entwicklung des Kindes eingestuft werden kann, wie z. B. Verlust einer nahen Bezugsperson, Aufwachsen in Armut usw. Resilienz ist damit keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern immer an zwei Bedingungen geknüpft:

1. Es besteht eine Risikosituation.
2. Das Individuum bewältigt diese positiv aufgrund vorhandener Fähigkeiten.

Merkmale von Resilienz

Die Fähigkeit zur Resilienz ist nicht, wie zu Beginn der Resilienzforschung angenommen, angeboren, sondern entwickelt sich in einem Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt (Lösel/Bender 2008). Das bedeutet auch, dass das Kind selbst aktiv regulierend auf

seine Umwelt einwirkt. Resilienz ist damit ein „dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess“ (Wustmann Seiler 2020, 28). Dies schließt ein, dass Resilienz sich im Laufe des Lebens eines Menschen verändert – abhängig von den Erfahrungen und bewältigten Ereignissen (Opp et al. 2024, Rutter 2000, Scheithauer et al. 2000).

Bei der Betrachtung von Resilienz als dynamischen Prozess wird nicht nur das Ergebnis (Outcome) nach einer Belastung in den Blick genommen, sondern auch der Bewältigungsprozess wird berücksichtigt. Dabei kommt den Resilienzmechanismen eine besondere Bedeutung zu. Kalisch et al. (2015) unterscheiden hier zwischen spezifischen, generellen und globalen Resilienzmechanismen, die den Verlauf der Resilienzentwicklung beeinflussen. Nach wie vor besteht diesbezüglich ein hoher Forschungsbedarf, da die Wechselwirkungen verschiedener Faktoren und Mechanismen komplex sind und ihre Erfassung nur über differenzierte Langzeitstudien möglich ist.

Resilienz ist damit auch eine „variable Größe“ (Wustmann Seiler 2020, 30) und keine stabile Einheit, die immerwährende Unverwundbarkeit (→ Invulnerabilität) verspricht. So kann es sein, dass Kinder zu einem Zeitpunkt ihres Lebens resilient sind, zu anderen Zeitpunkten mit anderen Risikolagen jedoch Schwierigkeiten haben, die Belastungen zu bewältigen.

Um der entwicklungspsychologischen Perspektive gerecht zu werden, formuliert Welter-Enderlin folgende Definition:

Definition

„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“ (Welter-Enderlin 2012, 13).

Diese Definition macht deutlich, dass die → Ressourcen nicht nur auf der individuellen Ebene Bedeutung erlangen, sondern dass vor allem auch soziale Schutzfaktoren, wie. z. B. die Bindung an eine stabile emotionale Bezugsperson, einen bedeutenden Stellenwert für eine gesunde Entwicklung haben. Gabriel (2005) warnt deshalb davor, fehlende Resilienz als ein individuelles Charakterdefizit zu interpretieren, sondern verdeutlicht den Einfluss und die Relevanz von Erziehung, Bildung und Familie sowie von sozialen Netzwerken auf die Ausbildung von Resilienz.

Lösel und Bender (2008) plädieren dafür, Resilienz nicht anhand zu enger Kriterien zu definieren, sondern verweisen auf verschiedene Stu-