

FRÜHPÄDAGOGIK

Klaus Fröhlich-Gildhoff  
Jutta Becker  
Sibylle Fischer (Hrsg.)

# Gestärkt von Anfang an



Resilienzförderung in der Kita

**BELTZ**



# Gestärkt von Anfang an

Resilienzförderung in der Kita

Herausgegeben von  
Klaus Fröhlich-Gildhoff, Jutta Becker und Sibylle Fischer

**BELTZ**

*Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff*, Dozent für Entwicklungspsychologie und klinische Psychologie an der Evangelischen Hochschule Freiburg, Co-Leiter des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ). Leiter des MA Studiengangs »Bildung und Erziehung im Kindesalter«. Psychologischer Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut.

*Jutta Becker*, MA »Bildung und Erziehung im Kindesalter«, BA-Kindheitspädagogin, Erzieherin. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der EH Freiburg; Lehrbeauftragte an der EH Freiburg.

*Sibylle Fischer*, Doktorandin an der PH Weingarten. Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der EH Freiburg und im Zentrum für Kinder- und Jugendforschung. Lehrende in den Studiengängen »Pädagogik der frühen Kindheit« und »Erziehung in der Kindheit«. Ständiges Redaktionsmitglied in einem Freiburger Verlag und freie Fortbildnerin.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2012 Beltz Verlag · Weinheim und Basel  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Dr. Cornelia Klein  
Herstellung: Lore Amann  
Satz: Markus Schmitz, Altenberge  
Druck: Beltz Druckpartner GmbH & Co. KG, Hemsbach  
Reihengestaltung: glas ag, Seeheim-Jugenheim  
Umschlaggestaltung: Sarah Veith  
Umschlagabbildung: © alenkasm, BIGSTOCK  
Printed in Germany

ISBN 978-3-407-62813-8

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Einführung</b>	<b>9</b>
1. Das Konzept der Resilienz und Resilienzförderung <i>Maïke Rönnau-Böse/Klaus Fröhlich-Gildhoff</i>	<b>9</b>
<b>Resilienzförderung in den Institutionen der Bildung, Betreuung und Erziehung in der Kindheit</b>	<b>30</b>
2. Resilienzförderung in der Krippe <i>Jutta Becker</i>	<b>30</b>
3. Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen <i>Sibylle Fischer</i>	<b>41</b>
<b>Resilienzförderung in (Grund-)Schulen, im Hort und in der Jugendhilfe</b>	<b>56</b>
4. Resilienzförderung in (Grund-)Schulen <i>Jutta Becker</i>	<b>56</b>
5. Resilienzförderung im Hort <i>Julia Lindenberg</i>	<b>72</b>
6. Resilienzförderung in der Jugend- und Erziehungshilfe <i>Klaus Fröhlich-Gildhoff</i>	<b>81</b>
<b>Besondere Herausforderungen der Resilienzförderung in ausgewählten Bereichen</b>	<b>88</b>
7. Resilienzförderliche Zusammenarbeit mit Familien mit Migrationshintergrund <i>Sibylle Fischer</i>	<b>88</b>
8. Inklusion und Resilienz <i>Jutta Becker/Anna Hummelbrumm</i>	<b>102</b>

9. Resilienzförderung in Stadtvierteln mit besonderen Problemlagen <i>Sibylle Fischer</i>	<b>112</b>
10. Resilienzförderliche und stärkenorientierte Beobachtung <i>Dörte Weltzien</i>	<b>121</b>
11. Resilienzförderliche Zusammenarbeit mit Eltern <i>Michael Wünsche</i>	<b>126</b>
12. Resilienzförderliche Kinderliteratur <i>Sibylle Fischer</i>	<b>140</b>
13. Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung für Beschäftigte in Kindertageseinrichtungen <i>Nicole Kirstein/Carolin Eichin</i>	<b>149</b>
<b>Literatur</b>	<b>165</b>

# Vorwort

---

In den letzten zehn bis fünfzehn Jahren ist ein Wechsel der Blickrichtung in den Sozial- und Humanwissenschaften zu verzeichnen: Es wird bei der Betrachtung kindlicher Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten nicht mehr nur auf die Risikofaktoren geachtet, die zu Belastungen und »Fehl«-Entwicklungen führen können. Das wissenschaftliche Interesse konzentriert sich stärker auf Schutzfaktoren und Bedingungen für eine gesunde Entwicklung. Dies ist verbunden mit einer verstärkten Betrachtung der Ressourcen und Stärken von Kindern und ihren Familien: Diese Ressourcen und Stärken sind Ansatzpunkte für pädagogische Begegnung und (gezielte) Intervention.

In diesem Zusammenhang hat die Forschung zur Resilienz, also zur seelischen Widerstandskraft von Menschen, auch in Deutschland eine immer stärkere Beachtung gefunden. Die Langzeitstudie von Werner (2007) war Vorbild für deutsche Untersuchungen, und spätestens seit der Veröffentlichung von Wustmann (2004) »Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern« ist dieses Thema auch im Bereich der (früh)kindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung angekommen.

»Resilienz« wird zum Teil etwas mystisch betrachtet, und der Resilienzbegriff findet als Modebegriff für sehr viele unterschiedliche Handlungskonzepte Verwendung. Die in diesem Band dargestellten Beispiele gelingender Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen, Schulen und weiteren Handlungsfeldern sollen zu etwas mehr Klarheit und Handhabbarkeit des Konzepts beitragen. Dabei werden folgende Konsequenzen deutlich:

- Die Förderung der Resilienz muss sich an wissenschaftlich begründeten Kriterien orientieren. Die Übersetzung bzw. Konkretisierung durch die Definition der sechs Resilienzfaktoren *Selbst- und Fremdwahrnehmung*, *Selbststeuerung*, *Selbstwirksamkeit*, *soziale Kompetenz*, *Problemlösen* und *Stressbewältigung* ist hier ein hilfreicher Schritt.
- Der wesentliche Schutzfaktor für eine seelisch gesunde Entwicklung ist die stabile und verlässliche Beziehung zu einer Bezugsperson! Es gilt, diese Beziehungen aufzubauen und im pädagogischen Alltag feinfühlig sowie passgenau zu gestalten – dies ist bedeutender als die Umsetzung von jedweden Programmen.
- Die Entwicklung der Resilienz kann durch ein gezieltes Vorgehen, z. B. durch spezifische Kurse in Kleingruppen, unterstützt werden. Besonders bedeutsam ist jedoch, diese gezielten Interventionen mit dem pädagogischen Alltag der Kindertageseinrichtung (oder anderer Institutionen) eng zu vernetzen, da die Umsetzung isolierter Kurse allein nur begrenzt wirkungsvoll ist.
- Resilienzförderung sollte immer im Rahmen der gesamten Institution – im Sinne des »Setting-Ansatzes« der Gesundheitswissenschaften – erfolgen. Dabei sind

Kinder *und* Eltern, das Team der pädagogischen Fachkräfte *und* die Netzwerke der Einrichtungen einzubeziehen.

In diesem Band werden Erkenntnisse und Konzepte der Resilienzförderung in verschiedenen Altersabschnitten der Kindheit und zu spezifischen Fragestellungen im Zusammenhang des Aufwachsens von Kindern vorgestellt. Diese Erkenntnisse resultieren aus der mittlerweile siebenjährigen Zusammenarbeit des Forschungsteams des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) an der Evangelischen Hochschule Freiburg, die das Ziel hat, die seelische Gesundheit von Kindern zu stärken. Im Sinne universeller Prävention soll damit langfristig die Entstehung von Verhaltensauffälligkeiten verringert oder verhindert werden.

Nach einer Einführung in die theoretischen Grundlagen des Resilienzkonzepts und der Resilienzförderung werden Konzepte und Praxisbeispiele der »Resilienzförderung in den Institutionen der Bildung, Betreuung und Erziehung in der Kindheit« (Krippe, Kindertageseinrichtung, Grundschule, Hort, Jugend- und Erziehungshilfe) vorgestellt.

Anschließend werden »Besondere Herausforderungen der Resilienzförderung in ausgewählten Bereichen« (Resilienzförderung in der Zusammenarbeit mit Eltern, in der Zusammenarbeit mit Familien mit Migrationshintergrund, mit Kindern und Familien mit besonderen Bedürfnissen, in Stadtvierteln mit besonderen Problemlagen; sowie resilienzförderliche Beobachtung und Diagnostik, resilienzförderliche Kinderliteratur und die Resilienz der Pädagog/innen) beschrieben. Einige Themenfelder werden hier ganz neu unter der Resilienzperspektive beleuchtet.

Wir hoffen, mit dem breiten Spektrum der Beiträge hilfreiche Impulse für die (kindheits)pädagogische Praxis geben zu können, aber auch die Diskussionen um die systematische Förderung der sozial-emotionalen Entwicklung von Kindern anzuregen.

Dieses Buch wäre nicht möglich gewesen ohne die Unterstützung vieler Menschen, denen an dieser Stelle besonders gedankt sei. Dies waren die Kinder, Eltern und Pädagog/innen, die an den Forschungsprojekten des ZfKJ zur Resilienzförderung teilgenommen, viel Zeit für die Evaluation investiert und mit wesentlichen Hinweisen die Weiterentwicklung der Konzepte unterstützt haben.

Ein Dank geht an die Mitautor/innen aus dem Team des ZfKJ sowie an Leonie Lau, Angela Schickler und Stefanie Pietsch für ihre Sorgfalt bei der Endredaktion und -formatierung.

Wir wünschen den Leser/innen viel Freude bei der Umsetzung resilienzförderlicher Aktivitäten und Interaktionen – stärkenorientierte Pädagogik macht (in der Regel) Spaß. Außerdem wünschen wir uns viele, auch kritische Rückmeldungen und Anmerkungen. Erfahrungen und Erweiterungen werden wir auf unserer Homepage [www.resilienz-freiburg.de](http://www.resilienz-freiburg.de) veröffentlichen.

Freiburg, August 2012

*Klaus Fröhlich-Gildhoff*

*Jutta Becker*

*Sibylle Fischer*

# Einführung

---

*Maike Rönnau-Böse/Klaus Fröhlich-Gildhoff*

## 1. Das Konzept der Resilienz und Resilienzförderung<sup>1</sup>

### 1.1 Einführung

Das Konzept der Resilienz ist zunehmend auch in Deutschland weit verbreitet. Verbunden mit dem Wechsel der Blickrichtung von der Defizit- zur Ressourcenperspektive, von den Risiko- zu den Schutzfaktoren in den Sozial-, Gesundheits- und Entwicklungswissenschaften (z. B. Petermann/Niebank/Scheithauer 2004) werden auch in Deutschland die schon länger vorliegenden Ergebnisse der Langzeitstudien der Resilienzforschung (vor allem Werner 2000; Werner 2007; vgl. auch Opp/Fingerle 2007; Wustmann 2004) wahrgenommen und diskutiert. Diese Diskussionen werden zunehmend für das Feld der Bildung, Betreuung und Erziehung in Kindertageseinrichtungen und Schulen nutzbar gemacht. So wurden beispielsweise entsprechende Förderprogramme entwickelt und evaluiert, und das Konzept der »Resilienz« findet Eingang in die Ausbildung der pädagogischen Fachkräfte.

In dieser Einführung wird das Resilienzkonzept dargestellt – und es werden erste Bezüge zur Praxis der Resilienzförderung hergestellt.

### 1.2 Das Resilienzkonzept – Hintergründe und Definitionen

#### Geschichte

Als Beginn der Resilienzforschung wird die »Kauai-Studie« der US-amerikanischen Forscherin Emmy Werner angesehen: Sie untersuchte gemeinsam mit ihrer Kollegin Ruth S. Smith den gesamten Geburtsjahrgang 1955 der hawaiianischen Insel Kauai über mehrere Jahrzehnte hinweg und erhob die verschiedensten Daten – das Geburtsgewicht, das Temperament der Kinder, die sozioökonomische Situation der Familie etc. Über 40 Jahre hinweg wurden 698 Menschen beobachtet, interviewt und Daten über ihre Lebens- und Gesundheitssituation, aber auch die Intelligenzentwicklung und die Leistungsentwicklung in der Schule erfasst. Ein Drittel dieser Stichprobe lebte mit einer hohen Risikobelastung, wie z. B. chronischer Armut, psychischen Erkrankungen der Eltern oder familiärer Disharmonie. Bei wiederum einem Drittel dieser

<sup>1</sup> Dieser Beitrag basiert zum Teil auf vorherigen Publikationen der Autor/innen; besonders Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse (2011) und Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff (2010).

Risikogruppe stellten Werner und Smith fest, dass diese sich trotzdem gut entwickelten und nicht – wie zwei Drittel der anderen Kinder – Verhaltensauffälligkeiten zeigten (Werner 2000). Die Proband/innen, die sich gegenüber diesen Entwicklungsrisiken als widerstandsfähig, also als resilient, erwiesen, konnten z. B. Beziehungen eingehen, waren optimistisch und/oder fanden eine Arbeit, die sie erfüllte. Verglichen mit den anderen Kindern, die unter denselben schwierigen Bedingungen aufwuchsen, konnte bei ihnen im Alter von 40 Jahren eine geringere Todesrate, weniger chronische Gesundheitsprobleme und Scheidungen festgestellt werden (Werner 2007; Wustmann 2004, S. 88). Im Gegenteil zeigten sie auf den verschiedensten Ebenen schützende Faktoren, z. B. emotional tragfähige Beziehungen, einen stabilen Familienzusammenhalt, hohe Sozialkompetenzen und positive Selbstwirksamkeitserwartungen.

### Definition

Der Begriff der Resilienz hat sich in den letzten Jahren zunehmend etabliert. Dadurch wächst auch die Veröffentlichung von Definitionen und Beschreibungen.

Allen Definitionen gemeinsam ist, dass Kinder und Erwachsene, die schwierige Lebensumstände und Belastungen erfolgreich meistern und sich trotz dieser Risiken positiv entwickeln, als resilient beschrieben werden können. Resilienz kann demnach übersetzt werden mit der »psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken« (Wustmann 2004, S. 18). Bei der Betrachtung von Resilienz geht es also um das Zusammenwirken von zwei Aspekten: zum einen um das Vorhandensein von (massiven) Entwicklungsrisiken bzw. schwierigen Lebenslagen, zum anderen um das Bewältigen dieser Risiken, also eine positive Entwicklung trotz der belastenden Situation(en) (Luthar 2006). Um der entwicklungspsychologischen Perspektive gerecht zu werden, formulieren Welter-Enderlin und Hildenbrand (2006) folgende 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/Hildenbrand 2006, S. 13).*

Diese Definition macht darüber hinaus deutlich, dass die Ressourcen nicht nur auf der individuellen Ebene Bedeutung erlangen, sondern dass vor allem auch soziale Schutzfaktoren einen bedeutenden Stellenwert haben. Gabriel (2005, S. 213) warnt deshalb davor, fehlende Resilienz als ein individuelles Charakterdefizit zu interpretieren und verdeutlicht den Einfluss und die Relevanz von Erziehung, Bildung und Familie sowie von sozialen Netzwerken auf die Ausbildung von Resilienz.

## Resilienz als Schutz- und Bewältigungsfaktor

Grundsätzlich wirkt Resilienz als stärkender Schutzfaktor bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben, Krisen und Belastungen.

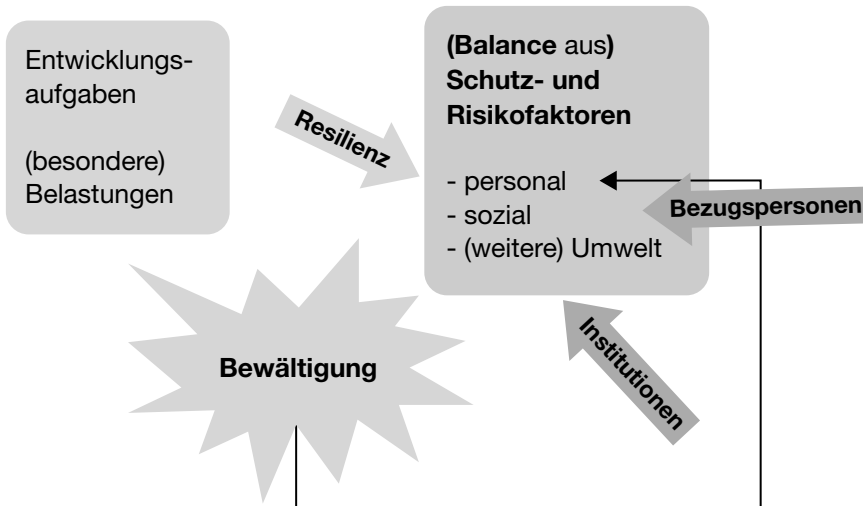


Abb. 1: Resilienz als Schutzfaktor

Im Mittelpunkt der Resilienzforschung stehen also die

- »positive, gesunde Entwicklung trotz andauernden, hohen Risikostatus (wie chronischer Armut, psychischer Erkrankungen der Eltern usw.),
- die beständige Kompetenz unter akuten Stressbedingungen (z. B. Trennung/Scheidung der Eltern),
- die positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Ereignissen (z. B. Trennung/Tod naher Bezugspersonen, sexueller Missbrauch)« (Wustmann 2004, S. 19).

Resilienz kann in diesem Sinne als Bewältigungskompetenz verstanden werden; Wieland (2011, S. 190) spricht von einer »Metakompetenz«, die »umgangssprachlich [...] dem Begriff der ›Lebenstüchtigkeit‹ sehr nahe« kommt (eine ähnliche Bedeutung hat die Definition des »Bewältigungskapitals« von Fingerle 2011). Dabei kommt es nach Wieland insbesondere darauf an, eine »außergewöhnlich gute und stabile Kontrollüberzeugung« (Wieland 2011, S. 191) zu besitzen: Es geht darum, belastende, krisenhafte Lebensumstände und -situationen sowohl durch *innere* Verarbeitungsmöglichkeiten als auch durch *nach außen* gerichtetes Handeln im Sinne der eigenen Weiterentwicklung aktiv zu beeinflussen.

Nach der Zusammenschau unterschiedlicher Studien kommen Bengel, Meinders-Lücking und Rottmann (2009) zu einer differenzierteren Einschätzung:

*»Die Erhebung einer internalen Kontrollüberzeugung allein scheint in der Resilienzforschung nicht ausreichend zu sein. Vielmehr muss nach kontrollierbaren und unkontrollierbaren Ereignissen und auch nach der Attribution positiver und negativer Ereignisse differenziert werden [...]. Es zeigen sich zudem Hinweise, dass eine interne Kontrollüberzeugung, um die Komponente der Selbstwirksamkeitserwartung ergänzt oder sogar ersetzt werden muss« (Bengel/Meinders-Lücking/Rottmann 2009, S. 75).*

Für das Verständnis von Resilienz ist somit zum einen eine realistische Situationseinschätzung und zum anderen das Vorhandensein einer inneren Erwartung wesentlich, um selbstwirksam sein und Ereignisse sowie deren Folgen beeinflussen zu können.

### Diskussionen um die Weite des Resilienzbegriffs

In Diskussionen unter den Wissenschaftler/innen, die sich mit dem Thema »Resilienz« befassen (z. B. Zander 2011a; Opp/Fingerle 2007), wird darum »gerungen«, wie weit der Begriff der Resilienz zu fassen ist: Ein enger Begriff (beispielsweise: »Resilienz liegt vor, wenn jemand eine extrem bedrohliche, d. h. hoch riskante Situation unerwartet gut bewältigt«; Wieland 2011, S. 185) geht davon aus, dass sich Resilienz erst wirklich in Krisensituationen zeigt und dementsprechend auch die Fähigkeit zur Bewältigung nur mit Wahrscheinlichkeitsannahmen im Vorhinein fördern lässt: So wird eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung zwar generell als ein Schutz-/Resilienzfaktor auf der personalen Ebene benannt – ob diese aber in der Krise oder bei dauerhaften Belastungen zu aktivieren ist, ist nicht eindeutig vorherzusagen. Masten (2001a) geht von einer Kompetenz aus, die sich darin zeigt, dass in der Krisensituation angemessene Ressourcen mobilisiert werden und die daraus resultierenden Fähigkeiten in Folgesituationen nutzbar gemacht werden können.

Demgegenüber bezeichnen andere Autoren Resilienz als eine Kompetenz, die sich aus einer Reihe von Einzelfähigkeiten (Subkompetenzen) entsprechend einzelner Resilienzfaktoren speist (z. B. Fröhlich-Gildhoff/Dörner/Rönnau 2012; Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2011). Diese Einzelfähigkeiten sind für sich präzise zu bestimmen (operationalisierbar), zeigen sich aber auch in (anderen) weniger krisenhaften Alltagssituationen und werden beim Vorliegen von Krisen (oder Dauerbelastungen) aktiviert. Resilienz zeigt sich dann – »gespeist« aus dem Zusammenspiel der Einzelfaktoren – in Krisensituationen oder besonderen Entwicklungsanlässen und wird in unterschiedlichen Situationen ausgebildet. Vor diesem Hintergrund ist es möglich und sinnvoll, diese – empirisch abgesicherten – Einzelfaktoren gezielt im Alltag oder in Bildungsinstitutionen zu fördern.

Einen noch weiteren Resilienzbezug schlägt Ungar (2011) vor; er bezieht wesentliche Charakteristika von seelischer Gesundheit mit ein und nimmt explizit auf Ressourcen im Individuum und dessen Umfeld (Gemeinde) Bezug:

- »1. Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, sich erfolgreich solche Ressourcen zu erschließen, die sein Wohlbefinden, sein positives Lebensgefühl aufrechterhalten.
2. Resilienz ist möglich, wenn die physische wie soziale Umwelt eines Menschen eben diese Ressourcen verfügbar machen.
3. Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, seiner Familie und Gemeinde, die vorhandenen Ressourcen kulturell sinnvoll zu nutzen und miteinander zu teilen« (Ungar 2011, S. 163).

Unstrittig ist jedoch, dass Resilienz eine Kompetenz beschreibt, die als solche aus dem Zusammenspiel von Voraussetzungen (sogenannten »Dispositionen« wie »Wissen«, »Fertigkeiten«) und Handlungsbereitschaft im konkreten Handeln (Performanz) sichtbar wird. Resilienz ist ein Faktor auf der personalen Ebene, der eine moderierende Funktion im Zusammenspiel von Person, sozialen und situativen Faktoren – und hier eben besonders Belastungen – besitzt: Menschen mit ausgeprägter Resilienzkompetenz können »erfolgreicher« und proaktiver mit Belastungen umgehen, auch wenn soziale Schutzfaktoren nur in geringem Ausmaß zur Verfügung stehen. Sie können auch eher weiter entfernte soziale Ressourcen mobilisieren, um sich Unterstützung zu holen.

### Resilienz als dynamische Fähigkeit, nicht: Charaktereigenschaft

Im Laufe der Jahre konnten durch Forschungen auf dem Gebiet Annahmen erweitert und teilweise auch revidiert werden. So hat sich inzwischen durchgesetzt, dass unter Resilienz keine angeborene Eigenschaft oder einmal erlernte Fähigkeit verstanden wird, sondern der Begriff dynamisch und flexibel aufgefasst werden muss. Resilienz kann nicht einmal erworben und dann für immer behalten werden, sondern verändert sich im Laufe des Lebens eines Menschen – abhängig von Erfahrungen und Ereignissen insbesondere im Zusammenhang der Bewältigung von Krisen und Belastungen (Opp/Fingerle 2007; Rutter 2000; Scheithauer/Niebank/Petermann 2000).

Eine Zeitlang wurden schützende oder Risikofaktoren der Entwicklung als sehr gegensätzlich und nur schwer veränderbar angesehen. In der heutigen Resilienzforschung wird hingegen der »relative Charakter von Resilienz« (Opp/Fingerle 2007, S. 14) betont, d. h., Resilienz ist nicht gleichbedeutend mit völliger Unverwundbarkeit, sondern die Ausprägung wird von dem Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren beeinflusst. Außerdem spielt die Kumulation (Anhäufung) von Faktoren eine nicht unerhebliche Rolle. Je mehr Belastungen und Risiken vorliegen, desto mehr protektive Faktoren zur Bewältigung sind erforderlich (Lösel/Bender 2007). Dies macht

deutlich, dass Resilienz immer kontextuell betrachtet werden muss und nicht ein universeller, auf alle Individuen gleich übertragbarer Begriff ist (Boss 2006).

Auch Bengel, Meinders-Lücking und Rottmann (2009, S. 20) betonen: »Resilienz ist als ein hoch komplexes Zusammenspiel aus Merkmalen des Kindes und seiner Lebensumwelt zu verstehen.« Somit ist Resilienz »situationspezifisch und multidimensional« (Bengel/Meinders-Lücking/Rottmann 2009, S. 21).

In ihrer Übersicht der Ergebnisse von 50 Jahren Resilienzforschung weist Luthar (2006, S. 747) sehr deutlich auf die Komplexität des Zusammenspiels einer Vielzahl von Faktoren bei der Adaptation (Anpassung) an bzw. Bewältigung von Risikokonstellationen hin; im folgenden Schaubild sollen diese komplexen Zusammenhänge und Wechselwirkungen verdeutlicht werden.

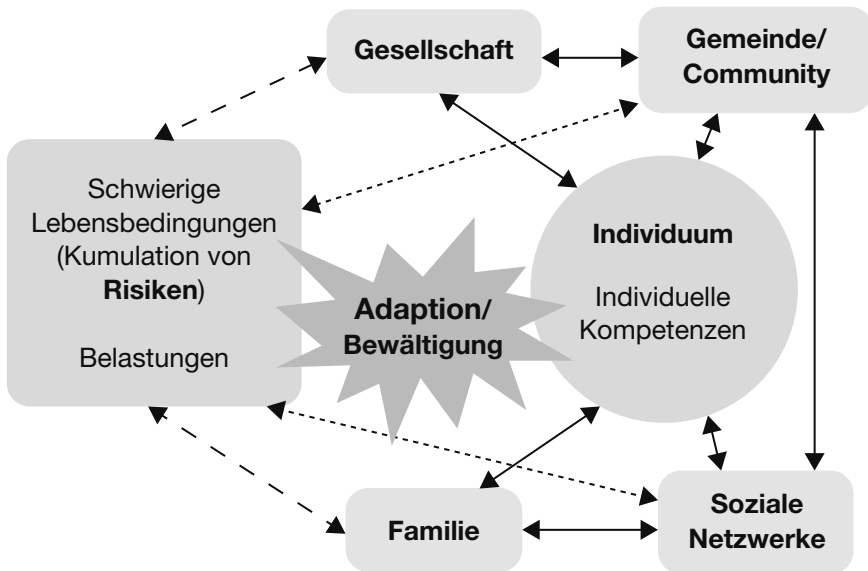


Abb. 2: Bedingungsfaktoren für Bewältigung

Im Unterschied zu vielen anderen Autor/innen verweist Luthar immer wieder auf die Bedeutung von gesellschaftlichen (»society«) und gemeindebasierten (»community«) Faktoren, die einerseits zum Entstehen von Risikokonstellationen für die individuelle Entwicklung beitragen (z. B. eine »Nachbarschaft«, in der häufig Gewalt vorkommt) und andererseits auch stabilisierende Funktionen übernehmen können (z. B. ein gut ausgebautes »Patensystem« zur Unterstützung armer Familien). Diese Bedeutung wird durch Ungar und Kollegen (2008) unterstützt, die in einer groß angelegten Studie (»The International Resilience Project«) besonders diese Faktoren mit einbeziehen.

Wichtig für Lebensalltag, Pädagogik und Therapie ist, dass durch Resilienz die Risiken und Belastungen nicht verändert oder abgeschafft werden können, »es dem Individuum aber ermöglichen, wirkungsvoll damit umzugehen« (Werner 2007, S. 29). Es geht also nicht zwangsläufig darum, entwickelungseinschränkende Rahmenbedingungen zu verändern (was häufig zu Gefühlen der Frustration und Hilflosigkeit führt), sondern es geht um das Ermöglichen von Handlungsweisen und Orientierungen, die den Umgang mit diesen erleichtern.

Für die Entwicklung der Resilienz ist es offensichtlich wichtig, dass Kinder immer wieder die Erfahrung machen, dass sie Aufgaben und Anforderungen erfolgreich bewältigen müssen und können. Das Ausmaß der Belastungen bzw. Stressoren muss dabei angemessen sein, damit entsprechende Bewältigungsfähigkeiten und -strategien entwickelt werden können – zu geringer Stress bzw. fehlende Anforderungen führen andererseits dazu, dass die Resilienzfähigkeit nicht ausreichend entwickelt wird (Fröhlich-Gildhoff/Dörner/Rönnau 2012; Bengel/Meinders-Lücking/Rottmann 2009).

Etwas prosaisch hat Grotberg (2011, S. 55) die »Quellen der Resilienz« beschrieben – die vorgeschlagene Aufteilung in »ich habe«, »ich bin« und »ich kann« kann, so die Autorin, gleichwohl als Orientierung für Analyse und Förderung von Resilienz dienen:

*»Ich habe ...*

- *um mich Menschen, denen ich trauen kann und die mich lieben*
- *Menschen, die mir Leitlinien setzen, sodass ich weiß, wann ich einhalten muss, bevor mir Gefahr oder Ärger drohen*
- *Menschen, die mir durch die Art, wie sie sich verhalten, zeigen, wie man es richtig macht*
- *Menschen, die möchten, dass ich lerne, selbstständig zu werden*
- *Menschen, die mir helfen, wenn ich krank bin, in Gefahr bin oder etwas lernen muss*

*Ich bin ...*

- *jemand, den man mögen und lieben kann*
- *gern bereit, zu anderen freundlich zu sein und zu zeigen, dass sie mir wichtig sind*
- *bereit, für das, was ich tue, Verantwortung zu übernehmen*
- *sicher, dass alles gut werden wird*

*Ich kann ...*

- *mit anderen über Dinge reden, die mich ängstigen oder bekümmern*
- *Lösungen finden für Probleme, die ich habe*
- *mich zurückhalten, wenn ich das Gefühl habe, ich mache etwas falsch oder bringe mich in Gefahr*
- *gut einschätzen, wann ich mit jemandem reden soll oder etwas tun muss*
- *dann, wenn ich es brauche, jemanden finden, der mir hilft«*

(Grotberg 2011, S. 55).

### 1.3 Schutzfaktoren (allgemeine Risiko- und Schutzfaktorenperspektive)

Wie schon erwähnt, hängen die Bewältigung von Krisen, Anforderungen und das Umgehen mit Entwicklungsrisiken von der Balance aus Schutz- und Risikofaktoren ab. Bei der übergreifenden Betrachtung der verschiedenen Längsschnittstudien<sup>2</sup> im Rahmen der Resilienzforschung und der schon beschriebenen Kauai-Studie von Werner insbesondere, konnten folgende Faktoren identifiziert werden:

- mindestens eine stabile emotionale Beziehung zu einer primären Bezugsperson (das ist im optimalen Fall ein Elternteil, allerdings können auch andere Personen aus dem Umfeld, z. B. Großeltern, andere nahe Verwandte, aber auch professionelle Fachkräfte diese Funktion erfüllen)
- Bindungsfähigkeit und die Realisierung »feinfühlig« Verhaltens durch die Bezugspersonen, um sicheres Bindungsverhalten zeigen zu können
- emotional warmes, offenes, aber auch klar strukturierendes Erziehungsverhalten der Bezugspersonen (eine besonders positive Bedeutung hat hier ein autoritativer bzw. demokratischer Erziehungsstil) (Wustmann 2004, S. 108 ff.; Petermann/Niebank/Scheithauer 2004 – hier findet sich eine Bestätigung der »frühen« Forschungen von Tausch und Tausch 1998)
- soziale Unterstützung außerhalb der Familie
- soziale Modelle, die angemessenes Bewältigungsverhalten in Krisensituationen zeigen, Kinder ansprechen und ermutigen
- frühe Möglichkeiten, Selbstwirksamkeitserfahrungen machen zu können und so entsprechend positive internale Kontrollerwartungen/-überzeugungen herauszubilden  
damit verbunden:
- Selbstvertrauen, positiver Selbstwert, positives Selbstkonzept
- dosierte soziale Verantwortlichkeit
- kognitive Kompetenzen, die angemessen angeregt werden müssen
- Selbststeuerungs- bzw. Selbstregulationsfähigkeiten, die mit Unterstützung durch Bezugspersonen (vor allem bei der Affektregulation) herausgebildet werden
- Fantasie
- ein stabiles »Kohärenzgefühl«, also das Gefühl der Verstehbarkeit von Ereignissen und Erlebnissen, der Bewältigbarkeit bzw. Handhabbarkeit von Anforderungen und der Sinnhaftigkeit bzw. der Bedeutsamkeit des eigenen Tuns (Antonovsky 1997)  
damit verbunden ist allgemeiner
- das Erfahren und das Erleben eines Sinns und einer Bedeutung der eigenen Existenz; hier: möglicherweise wichtige Bedeutung des Glaubens.
- gute oder zumindest sichere sozioökonomische Bedingungen

2 In Deutschland werden zwei große Langzeitstudien der Resilienzforschung zugeordnet: die »Mannheimer Risikostudie« (z. B. Laucht/Schmidt/Esser 2000) sowie die »Bielefelder Invulnerabilitätsstudie« (Lösel/Bender 2007).

(hierzu insgesamt: Petermann/Niebank/Scheithauer 2004; Opp/Fingerle 2007; Werner 2000; Wustmann 2004).

Diese Schutzfaktoren sind in der Regel nicht alle vorhanden oder in der Entwicklung zu »erreichen« – allerdings zeigen die entsprechenden Studien, dass die Fähigkeit zur entwicklungsförderlichen Bewältigung von Krisen und Belastungen am ehesten gelingt, je mehr Schutzfaktoren wirksam sind.

Auch der Begriff der Schutzfaktoren wird von einigen Autor/innen kritisch diskutiert, da eben diese Faktoren nur mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit Risiken abmildern und somit eine »automatische« prognostische Gültigkeit begrenzt ist (Bengel/Meinders-Lücking/Rottmann 2009). Es wird vor allem darüber »gestritten«, ob die Schutzfaktoren erst dann bedeutsam oder wirksam sind, wenn Risiken auftreten (und dann diese Risikofaktoren durch protektive Faktoren abgemildert werden), oder ob das Vorhandensein von Schutzfaktoren per se Risiken (ver)hindert. Bengel, Meinders-Lücking und Rottmann (2009) fassen die Befundlage wie folgt zusammen:

*»Ein umfassendes differenziertes und empirisch fundiertes Modell zur Wirkung von Schutz- und Risikofaktoren können bei der derzeitigen, z. T. inkonsistenten Befundlage und aufgrund fehlender Daten nicht formuliert werden. Es lassen sich jedoch einige prinzipielle Aussagen zu Schutzfaktoren aus dem aktuellen Forschungsstand ableiten:*

- *Schutzfaktoren entfalten ihre Wirkungen in Abhängigkeit von Risikokonstellationen und Umgebungsbedingungen. Das Ausmaß der vorliegenden Belastung bzw. der Risikokonstellationen nimmt Einfluss auf die Wirkung der Schutzfaktoren.*
- *Schutzfaktoren können generelle und protektive Wirkungen entfalten.*
- *Der Effekt von mehreren Schutzfaktoren kann sich aufaddieren und auch multiplikativ wirken.*
- *Kinder und Jugendliche durchlaufen Phasen unterschiedlicher Vulnerabilität.*
- *Manche Schutzfaktoren entfalten ihre Wirkungen in Abhängigkeit von der jeweiligen Entwicklungsphase.*
- *Schutzfaktoren können zu Risikofaktoren werden und umgekehrt.*
- *Schutzfaktoren stehen in Wechselwirkungen mit anderen Merkmalen und Faktoren, sie können die Wirkungen anderer Merkmale beeinflussen (moderierende Wirkung).*
- *Einige Schutzfaktoren sind beeinflussbar und veränderbar (z. B. Selbstwirksamkeitserwartung), andere sind nicht veränderbar (z. B. Geburtenreihenfolge)« (Bengel/Meinders-Lücking/Rottmann 2009, S. 160).*

Nach Fingerle (2011, S. 213) kommt es »nicht nur auf die Verfügbarkeit von Ressourcen an, sondern auf eine gewisse Flexibilität in ihrem Einsatz«. Resilienz wäre demzufolge als das »(zumindest temporäre) Ergebnis von Lebenspraxen zu sehen, in denen Ressourcen identifiziert und genutzt werden, um in einer persistenten [andauernden;

d. Aut.] Weise sozial anschlussfähige Ziele zu verfolgen« (Fingerle 2011, S. 213). Fingerle schlägt für diese Fähigkeit den Begriff »Bewältigungskapital« vor: »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« (Fingerle 2011, S. 213).

### Die Bedeutung der Beziehung

Der wesentlichste Schutzfaktor, der am stärksten zu einer gelingenden Entwicklung beiträgt und viele Risikofaktoren abpuffern kann, ist eine stabile, wertschätzende, emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson. In ihrer umfassenden Analyse der letzten 50 Jahre Resilienzforschung kommt Luthar (2006, S. 780; Übers. d. Aut.) zu dem Schluss: »Die erste große Botschaft ist: Resilienz beruht, grundlegend, auf Beziehungen«. Für die Entstehung von Resilienz haben sichere Bindungsmuster eine wesentliche Bedeutung, (familiäre) Beziehungsgefüge, »die von Sicherheit, Unterstützung und Möglichkeit zur Exploration geprägt sind« (Fingerle 2011, S. 215; vgl. auch Grossmann/Grossmann 2007; Bengel/Meinders-Lücking/Rottmann 2009); diese Erkenntnisse decken sich im Übrigen mit weiteren Befunden aus der Entwicklungspsychologie (z. B. Dornes 2009) oder der Psychotherapieforschung (z. B. Grawe/Donati/Bernauer 2001). Bedeutende, wichtige Beziehungspartner/innen sind im besten Fall die Eltern – es können aber auch andere Verwandte, Erzieher/innen und Lehrer/innen kompensatorisch solche Bezugspersonen darstellen (z. B. Pianta/Stuhlman/Hamre 2007). Voraussetzung ist dabei eine kontinuierliche Beziehung, die auf Vertrauen, Wertschätzung und Respekt basiert. Langzeitstudien aus den USA konnten beispielsweise zeigen, dass das Vorhandensein sogenannter »Mentoren« »mit geringem Problemverhalten und einer positiveren Einstellung zur Schule einherging« (Fingerle 2011, unter Bezugnahme auf Studien von Zimmermann/Bingenheimer/Notaro 2002 sowie Howard et al. 2007).

Professionelle Fachkräfte, die Kindern (und noch Jugendlichen) als bedeutende Bezugspersonen zur Seite stehen und damit eine Grundvoraussetzung zur Entwicklung der Fähigkeit zur Resilienz darstellen, sollten

- »eine optimistische Grundhaltung vermitteln, die Probleme generell als Herausforderungen und als Lernchance sieht denn als Heimtücke des Schicksals oder als Beleg für die Aussichtslosigkeit eigener Anstrengungen« (Göppel 2011, S. 404).
- herausfordernde, jedoch bewältigbare Anforderungen stellen und dabei individuelle-passgenaue Unterstützung anbieten.
- Ermutigung aussprechen und Erfolgsmeldungen geben (Brooks 2006; Roos/Grünke 2011).

## 1.4 Präzisierung: Sechs Resilienzfaktoren

### Sechs zentrale Faktoren

Die Resilienzforschung befasste sich lange Zeit mit der Identifikation resilienzförderlicher Faktoren, die jedoch selten so klar beschrieben wurden, dass sie in ein Handlungs- bzw. Förderkonzept zu übertragen sind. Rönna-Böse (in Vorb.) sowie Fröhlich-Gildhoff, Dörner und Rönna (2012) haben aus der Vielzahl von Studien die empirisch am besten bestätigten Elemente gebündelt und zu sechs übergeordneten Resilienzfaktoren zusammengefasst.

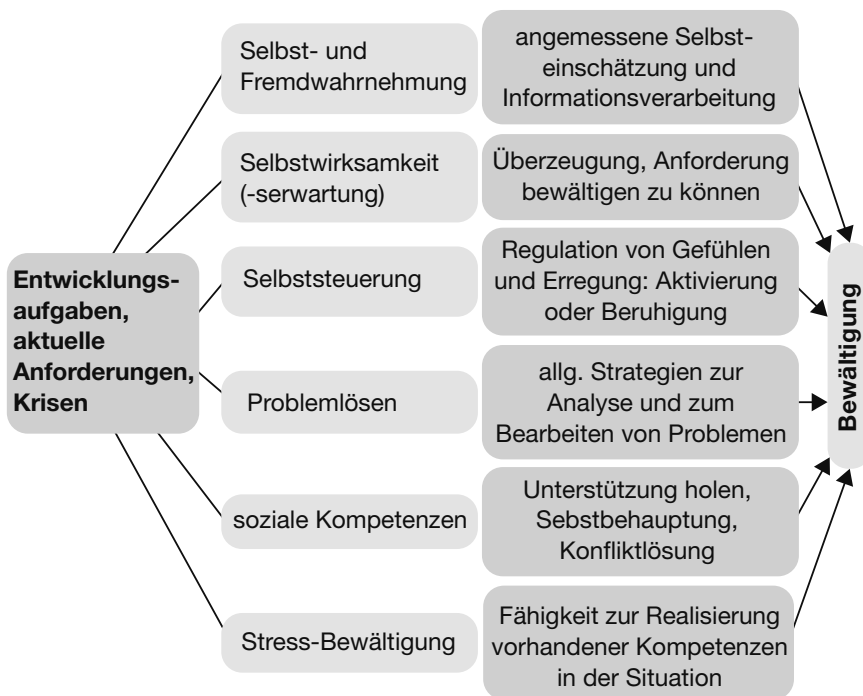


Abb. 3: Resilienzfaktoren

Diese sechs Faktoren – und die zugrunde liegende stabilisierende Beziehung – werden im Folgenden mit den zentralen Schutzfaktoren verglichen, die in den ausführlichen Überblicksarbeiten von Bengel, Meinders-Lücking und Rottmann (2009) sowie Luthar (2006)<sup>3</sup> herausgearbeitet wurden; ein weiterer Vergleich wird mit den Lebenskompetenzen der Weltgesundheitsorganisation (WHO 1994) gezogen.

<sup>3</sup> Luthar fasst die Erkenntnisse aus 50 Jahren Resilienzforschung zusammen; sie bezieht sich dabei teilweise auf ein gleichfalls ausführliches Review von Masten 2001a.