

ANN S. MASTEN

# Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie



Das ganz normale Wunder entschlüsselt

Ann S. Masten

**Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie**

Das ganz normale Wunder entschlüsselt



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)

ANN S. MASTEN

# RESILIENZ: MODELLE, FAKTEN & NEUROBIOLOGIE

DAS GANZ NORMALE WUNDER ENTSCHLÜSSELT

Aus dem Englischen von  
Claudia Campisi

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2016



Copyright © der deutschen Ausgabe Junfermann Verlag, Paderborn 2016  
Copyright der Originalausgabe © 2014 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.  
370 Seventh Ave, New York, NY 10001-1020  
www.guilford.com

Originaltitel Ordinary Magic. Resilience in Development  
Übersetzung Claudia Campisi  
Coverfoto © katana0007 – iStock  
Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

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

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

ISBN 978-3-95571-530-4

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-95571-528-1 (EPUB), 978-3-95571-421-5 (Print),  
978-3-95571-529-8 (MOBI).

Im Gedenken an Ruth,  
einen natürlichen Schutzfaktor im Leben von Kindern



# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort.....  | 13        |
| Danksagung.....   | 17        |
| <b>TEIL I: EINFÜHRUNG UND ÜBERBLICK.....</b>  | <b>19</b> |
| <b>1. Einleitung.....</b>   | <b>21</b> |
| 1.1 Vier Wellen der Resilienzforschung.....   | 23        |
| 1.2 Was versteht die Entwicklungswissenschaft unter Resilienz?.....                                       | 26        |
| 1.3 Zweierlei Kriterien zur Beurteilung von Resilienz.....  | 29        |
| 1.3.1 Die Beurteilung der Gefahren für die Entwicklung<br>und Adaptation von Kindern .....                | 30        |
| 1.3.2 Die Beurteilung der Lebensqualität anhand von<br>Entwicklungsaufgaben, Kompetenz und Kaskaden ..... | 32        |
| 1.4 Was bewirkt den Unterschied?.....   | 36        |
| 1.5 Zum Aufbau des Buches .....   | 36        |
| <b>2. Resilienzmodelle.....</b>   | <b>39</b> |
| 2.1 Personenfokussierte Resilienzmodelle.....   | 40        |
| 2.1.1 Der Einzelfall .....  | 40        |
| 2.1.2 Die Nachteile von Einzelfallstudien .....   | 46        |
| 2.1.3 Aggregierte Fälle .....   | 46        |
| 2.1.4 Modernisierte Klassik: Resiliente Entwicklungsverläufe.....   | 50        |
| 2.2 Variablenfokussierte Resilienzmodelle.....  | 53        |
| 2.2.1 Risiko- und Asset-Gradienten .....  | 53        |
| 2.2.2 Resilienzmodelle, die Risiko, Asset, Mediator, Moderator<br>und Ergebnis verknüpfen .....           | 57        |
| 2.3 Das Beste aus beiden Welten: Personen und Variablen.....  | 61        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>TEIL II: UNTERSUCHUNGEN ZUR INDIVIDUELLEN RESILIENZ .....</b>   | <b>65</b>  |
| <b>3. Resilienz bei einer Stichprobe aus der Normalpopulation:<br/>Die „Project Competence Longitudinal Study“ .....</b> | <b>67</b>  |
| 3.1 Der Begriffsapparat.....   | 69         |
| 3.2 Das Design im Überblick.....   | 71         |
| 3.2.1 Teilnehmer .....   | 71         |
| 3.2.2 Methoden und methodologische Beiträge .....  | 72         |
| 3.2.3 Kompetenz bei altersspezifisch vorrangigen Entwicklungsaufgaben .....  | 73         |
| 3.2.4 Risiken und Widrigkeiten.....  | 78         |
| 3.2.5 Promotive und protektive Faktoren .....  | 82         |
| 3.2.6 Kompetenz- und Resilienzmodelle .....  | 82         |
| 3.3 Ergebnisse der PCLS.....   | 83         |
| 3.3.1 Kompetenz .....  | 83         |
| 3.3.2 Resilienz.....   | 85         |
| 3.3.3 Frühreife und Spätzünder.....  | 87         |
| 3.3.4 Entwicklungskaskaden.....  | 89         |
| 3.3.5 Persönlichkeit .....   | 91         |
| 3.4 Mentoring.....   | 94         |
| <b>4. Die Überwindung von Nachteilen und Wirtschaftskrisen:<br/>Wohnungslose Kinder .....</b>                            | <b>97</b>  |
| 4.1 Wohnungslose Familien.....   | 100        |
| 4.1.1 Wohnungslose Kinder auf einem Risikokontinuum: erste Erkenntnisse..  | 102        |
| 4.1.2 Längsschnittdaten zur großen Leistungsdifferenz:<br>Beweise für Resilienz in der Schule .....                      | 104        |
| 4.2 Auf der Suche nach Zielen für Veränderungen:<br>Schadensprävention und Resilienzförderung.....                       | 109        |
| 4.2.1 Zu den Exekutivfunktionen (EF) gehörende Fähigkeiten .....   | 111        |
| 4.2.2 Eltern-Kind-Beziehungen und elterliche Fürsorge .....  | 113        |
| 4.3 Stress .....   | 116        |
| 4.4 Konsequenzen der Befunde zu Risiko und Resilienz<br>bei wohnungslosen Kindern in den USA .....                       | 117        |
| <b>5. Massentrauma und extreme Widrigkeiten: Resilienz bei Kriegen,<br/>Terroranschlägen und Katastrophen .....</b>      | <b>121</b> |
| 5.1 Dosiseffekte: Kumulatives Risiko im Kontext von Massentraumata .....   | 125        |
| 5.1.1 Medienexposition.....  | 128        |
| 5.1.2 Determinanten für die Dosis.....   | 129        |
| 5.1.3 Expositionsprozesse.....   | 130        |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 5.2   | Individuell unterschiedliche Reaktionen .....  | 131 |
| 5.2.1 | Geschlechtsspezifische Unterschiede.....       | 131 |
| 5.2.2 | Das entwicklungspsychologische Timing.....     | 133 |
| 5.2.3 | Unterschiedliche Eigenschaften der Kinder..... | 136 |
| 5.2.4 | Die Eigenschaften der Familie .....            | 138 |
| 5.2.5 | Das soziale und kulturelle Umfeld .....        | 139 |
| 5.3   | Intervention .....                             | 140 |

### **TEIL III: ADAPTIVE SYSTEME IN DER RESILIENZ..... 145**

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| <b>6.</b> | <b>Die „Shortlist“ der protektiven Systeme.....</b>                                       | <b>147</b> |
| 6.1       | Was bedeutet die „Shortlist“?.....  | 149        |
| 6.2       | Bindung und enge Beziehungen .....  | 150        |
| 6.3       | Intelligenz, Einfallsreichtum und Problemlösungsfähigkeiten .....                         | 153        |
| 6.4       | Selbstregulation und Selbstbeherrschung .....   | 155        |
| 6.5       | Bewältigungsmotivation, Selbstwirksamkeit und<br>damit verbundene Belohnungssysteme ..... | 157        |
| 6.6       | Vertrauen, Hoffnung und der Glaube an den Sinn des Lebens.....                            | 161        |
| 6.7       | Temperament und Persönlichkeit .....  | 162        |
| 6.8       | Resilienz ist kein Persönlichkeitsmerkmal.....  | 164        |
| 6.9       | Humor.....  | 164        |
| 6.10      | Innerpersönliche adaptive Subsysteme.....   | 166        |
| 6.11      | Das Individuum im Kontext: resilienzfördernde<br>Mikro- und Makrosysteme .....            | 167        |
| 6.12      | Mislungene adaptive Systeme: eine Warnung.....  | 168        |
| <b>7.</b> | <b>Die Neurobiologie der Resilienz .....</b>  | <b>171</b> |
| 7.1       | Frühe biologische Modelle protektiver Effekte.....  | 172        |
| 7.2       | Die neurobiologischen Prozesse adaptiver Systeme .....                                    | 174        |
| 7.2.1     | Die Neurobiologie der Bindung.....  | 174        |
| 7.2.2     | Die Neurobiologie des adaptiven Denkens und Problemlösens .....                           | 178        |
| 7.2.3     | EF und Selbstregulation.....  | 179        |
| 7.2.4     | Stressregulation .....  | 180        |
| 7.2.5     | Aktives Coping und Stressregulation .....   | 183        |
| 7.2.6     | Belohnungssysteme.....  | 184        |
| 7.3       | Biologische Sensibilität für den Kontext und<br>differenzielle Empfindlichkeit.....       | 185        |
| 7.4       | Genetische und epigenetische Forschung .....  | 187        |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>8.</b> | <b>Resilienz im Kontext Familie</b> .....  | 189 |
| 8.1       | Risiken innerhalb der Familie.....   | 190 |
| 8.1.1     | Genetische und epigenetische Vulnerabilität .....  | 190 |
| 8.1.2     | Wenn Widrigkeiten zur Erosion der Familienfunktion führen:<br>übertragene Risiken.....                   | 191 |
| 8.1.3     | Wenn die Familie Stress auslöst: zwischenelterliche Konflikte<br>und Scheidung .....                     | 191 |
| 8.1.4     | Wenn die Familie versagt: Misshandlung und Vernachlässigung .....  | 192 |
| 8.1.5     | Kinderschutz: Sind Pflegeunterbringung und Adoption<br>eine Lösung oder eine zusätzliche Bedrohung?..... | 194 |
| 8.2       | Kompetenz und Resilienz des Systems Familie.....   | 194 |
| 8.2.1     | Rollen und Aufgaben im Alltag der Familie.....   | 195 |
| 8.2.2     | Ko-Regulation und die Entwicklung von Resilienz.....   | 196 |
| 8.2.3     | Sensible und autoritative Erziehung.....   | 197 |
| 8.2.4     | Familienresilienz.....   | 198 |
| 8.3       | Resilienzförderung durch die Familie .....   | 200 |
| 8.3.1     | Verhütung und Entschärfung widriger Situationen.....   | 200 |
| 8.3.2     | Die Folgen von Widrigkeiten abpuffern .....  | 201 |
| 8.3.3     | Die Erziehung kompetenter und adaptiver Kinder.....  | 202 |
| 8.3.4     | Interventionen zur Unterstützung der Familienfunktion<br>für die Resilienz von Eltern und Kindern .....  | 203 |
| 8.4       | Wie Gemeinde, Kultur und Gesellschaft Familien unterstützen<br>und nähren.....                           | 205 |
| <b>9.</b> | <b>Resilienz im Kontext Schule</b> .....   | 209 |
| 9.1       | Risiken im Kontext Schule.....   | 212 |
| 9.2       | Effektive Schulen.....   | 213 |
| 9.3       | Schulische Entwicklungsaufgaben .....  | 214 |
| 9.4       | Resilienzfördernde Schulen .....   | 215 |
| 9.4.1     | Die Entwicklung des menschlichen Kapitals.....   | 215 |
| 9.4.2     | Ernährung und Gesundheit .....   | 216 |
| 9.4.3     | Beziehungen zu kompetenten und einfühlsamen Erwachsenen.....   | 217 |
| 9.4.4     | Motivation und Selbstwirksamkeit .....   | 218 |
| 9.4.5     | Freizeitaktivitäten .....  | 219 |
| 9.5       | Interventionen zur Resilienzförderung an Schulen.....  | 220 |
| 9.5.1     | Stärkenbasierte Beratung an Schulen.....   | 220 |
| 9.5.2     | Aktivitäten nach Schulschluss .....  | 221 |
| 9.5.3     | Präventionsprogramme.....  | 222 |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| 9.5.4      | Präventionsprogramme an der Vorschule.....  | 223        |
| 9.5.5      | Resilienzförderung bei Lehrern .....  | 224        |
| 9.5.6      | Katastrophen- und Notfallplanung.....   | 225        |
| <b>10.</b> | <b>Resilienz im Kontext Kultur.....</b>   | <b>227</b> |
| 10.1       | Kulturübergreifende Resilienz .....   | 228        |
| 10.2       | Kultur, Religion und Spiritualität als Risiken.....   | 231        |
| 10.3       | Die Entwicklungsaufgaben im kulturellen Kontext .....   | 232        |
| 10.4       | Das Migrantenparadox .....  | 234        |
| 10.5       | Kultur und Entwicklung.....   | 235        |
| 10.6       | Resilienzförderung durch Kultur, Religion und Spiritualität .....                               | 237        |
| 10.6.1     | Kulturelle Richtlinien für Eltern, Verhalten und moralische Werte.....                          | 238        |
| 10.6.2     | Bindungsbeziehungen .....   | 239        |
| 10.6.3     | Positive Vorbilder und Bindungen zu prosozialen Mentoren<br>und Gleichaltrigen .....            | 239        |
| 10.6.4     | Selbstregulationsunterricht und -übung .....  | 240        |
| 10.6.5     | Sinn vermittelnde Glaubenssysteme .....   | 240        |
| 10.6.6     | Gelegenheiten, um sich auszuprobieren .....   | 240        |
| 10.6.7     | Soziale Unterstützung für Einzelne und Familien.....  | 241        |
| 10.6.8     | Kulturelle Identität.....   | 241        |
| 10.6.9     | Kulturelle Praktiken, Rituale und Traditionen .....   | 242        |
| 10.6.10    | Vorsicht: Die Gefahren von Religion und ethnischer Identität.....                               | 242        |
| 10.7       | Wie Schulen, Gemeinden und Länder Resilienz<br>durch kulturelle Strategien fördern können ..... | 243        |

#### **TEIL IV: ES GEHT VORAN – ZUKÜNFTIGE MASSNAHMEN**

#### **UND FORSCHUNGSPROJEKTE .....** 245

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| <b>11.</b> | <b>Resilienz als Handlungsrahmen.....</b>  | <b>247</b> |
| 11.1       | Mission: Positive Ziele formulieren.....   | 248        |
| 11.2       | Modelle: Positive Faktoren, Effekte und Vorgehensweisen .....                    | 249        |
| 11.3       | Maßnahmen: Positives und Problematisches gleichzeitig im Blick .....             | 250        |
| 11.4       | Methoden: Prävention, Promotion und Protektion.....                              | 251        |
| 11.4.1     | Strategie 1: Risiken und Widrigkeiten vorbeugen oder mindern.....                | 251        |
| 11.4.2     | Strategie 2: Ressourcen und Assets aufstocken .....                              | 253        |
| 11.4.3     | Strategie 3: Adaptive Systeme wiederherstellen,<br>mobilisieren und nutzen ..... | 254        |

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| 11.5       | Multidisziplinäre Ansätze.....   | 257        |
| 11.6       | Strategische Zeitfenster: Wann ist die Gelegenheit günstig?.....   | 260        |
| 11.7       | Interventionen als Test der Resilienztheorie:<br>Der Weg zur translationalen Synergie .....                                  | 261        |
| <b>12.</b> | <b>Schlussfolgerungen und Ausblick .....</b>   | <b>265</b> |
| 12.1       | Erkenntnisse aus der Erforschung der Resilienz junger Menschen .....   | 265        |
| 12.1.1     | Resilienz ist weitverbreitet .....   | 265        |
| 12.1.2     | Resilienz beruht auf einer Vielzahl normaler adaptiver Systeme .....   | 266        |
| 12.1.3     | Adaptive Systeme sind angreifbar .....   | 267        |
| 12.1.4     | Viele Wege führen zur Resilienz.....   | 268        |
| 12.1.5     | Resilienzbasierte Handlungsrahmen mindern und verhindern Risiken..   | 268        |
| 12.1.6     | Das Timing ist wichtig .....   | 269        |
| 12.1.7     | Resilienz kann man fördern.....  | 269        |
| 12.1.8     | Kein Kind ist unverwundbar .....   | 270        |
| 12.2       | Implikationen für Praxis und Politik.....  | 270        |
| 12.2.1     | Resilienzbasierte Handlungsrahmen .....  | 271        |
| 12.2.2     | Kompetenzkaskaden.....   | 271        |
| 12.2.3     | Strategische Zielsetzung und Zeitplanung.....  | 272        |
| 12.2.4     | Prioritäten: Adaptive Systeme unterstützen, schützen<br>und wiederherstellen .....   | 273        |
| 12.3.      | Vorsicht: Andauernde Kontroversen und Diskussionen<br>in der Resilienzwissenschaft.....                                      | 274        |
| 12.3.1     | Definitionsprobleme: Was ist Resilienz?.....   | 274        |
| 12.3.2     | Messtechnische Probleme: Wer bestimmt die Kriterien? .....   | 276        |
| 12.3.3     | Das Problem mit der rosaroten Brille: Ist Resilienz mehr<br>als ein positives Reframing von Risiko und Vulnerabilität? ..... | 276        |
| 12.3.4     | Das Problem mit dem Persönlichkeitsmerkmal: Sind<br>resiliente Menschen aus dem richtigen Holz geschnitzt?.....              | 277        |
| 12.3.5     | Das Problem mit den Kosten: Fordert Resilienz einen Tribut?.....   | 278        |
| 12.4       | Neue Horizonte .....   | 279        |
|            | <b>Anhang .....</b>  | <b>283</b> |
|            | Glossar .....  | 283        |
|            | Abkürzungen .....  | 285        |
|            | Weiterführende deutschsprachige Literatur .....  | 286        |
|            | Literatur .....  | 293        |
|            | Index .....  | 330        |
|            | Über die Autorin.....  | 335        |

# Vorwort

Vor etwa 40 Jahren zog es mich magisch in die noch im Aufblühen begriffene Resilienzwissenschaft, als ich an der University of Minnesota mit meiner Promotion im Fach Klinische Psychologie begann. Eine Arbeitsgruppe führte dort eine Untersuchung an aus diversen Gründen gefährdeten Kindern durch und war auf erstaunliche Abweichungen gestoßen: Obwohl alle Kinder Widrigkeiten erlebt hatten oder aufgrund ihrer Herkunft hochgradigen Risiken ausgesetzt waren, gab es einige, denen es gut oder sogar sehr gut erging. Neugierig fragten wir uns nach den Wurzeln dieser beobachteten Resilienz. Wie konnte es sein, dass manche es schaffen, während andere sich abquälen? Könnte man jungen gefährdeten Menschen zu mehr Resilienz verhelfen, wenn man Genaueres darüber in Erfahrung brächte?

Drei Forschungswellen löste die Suche nach Erklärungen für Resilienz in der menschlichen Entwicklung aus, wobei sich die ersten Beschreibungen der Anpassungsunterschiede unter riskanten oder belastenden Bedingungen schließlich zu Studien ausweiteten, die sich mit den möglichen Ursachen für die Abweichungen und für die positiven Ergebnisse befassten. Das ultimative Ziel war jedoch, Einfluss auf resilienzfördernde Maßnahmen zu nehmen. Mit dem neuen Jahrhundert und den neuen Technologien – wie etwa bildgebende Verfahren zur Darstellung des Gehirns oder Gentests und Statistikmethoden zur Modellierung komplexer Systeme – wurde die vierte Phase der Resilienzwissenschaft eingeläutet, die sich vor allem durch die systemebenenübergreifende Integration auszeichnet, mit der sich die positive Anpassung in widrigen Kontexten prognostizieren bzw. fördern lässt.

2001 fasste ich meine diesbezüglichen Schlussfolgerungen aus 25 Arbeitsjahren – angefangen mit meiner Studienzeit – in einem Artikel zusammen: „Ordinary Magic: Resilience Processes in Development“. Da er von all meinen Veröffentlichungen am häufigsten zitiert wurde, wollte ich ihn weiter ausführen. Ich begann mit der Planung dieses Buches, doch meine fortlaufenden Forschungsarbeiten, Unterrichtsverpflichtungen und administrativen Aufgaben verzögerten das Ganze – bis die Integration der Ideen und Erkenntnisse über Resilienz bei Kindern und Jugendlichen schließlich keinen Aufschub mehr duldete. Ich hatte drei große Wellen der Resilienzwissenschaft miterlebt und wusste, eine neue rollte heran. Sicher würde sich die Wissenschaft weiter entwickeln und noch weiter verbessern. Doch mit der vierten Welle war die Zeit reif für eine Zusammenfassung aller bis dato gemachten Fortschritte – und zwar in Buchlänge.

Mit der wissenschaftlichen Untersuchung der Abweichungen bei den Reaktionen komplexer Systeme auf Herausforderungen erfährt die Resilienzwissenschaft derzeit international auf vielen verschiedenen Gebieten einen regelrechten Boom. Terroranschläge, Naturkatastrophen, Klimawandel, Pandemien, Wirtschaftskrisen und Kriege – die Welt ist voller Desaster, was Menschen dazu motiviert, sich auf vielen Interventions- und Gesetzesebenen für den Schutz des Lebens einzusetzen, das globale Wohlbefinden zu fördern und von Widrigkeiten bedrohten Bevölkerungsgruppen zu mehr Resilienz zu verhelfen. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein, dass die Resilienz von Kindern mit der der Eltern, der Kommunen, der Regierungen und der Ökonomie verzahnt ist.

## Herangehensweise des Buches

Als Beobachterin und Mitakteurin der ersten Stunde möchte ich beschreiben, was die Erforschung der Resilienz von Kindern und Jugendlichen bis heute gebracht hat. Es geht um die Ursprünge und Fortschritte der entwicklungsbasierten Resilienzwissenschaft, ihre Forschungsmodelle und Strategien, die exemplarischen Arbeiten und Erkenntnisse sowie die daraus abgeleiteten Implikationen für die Praxis und die zukünftige Forschung. Grundsatzkonzepte werden sorgfältig definiert und durch empirische Beispiele verdeutlicht. Im Vordergrund stehen drei Forschungsbereiche: erstens Längsschnittstudien der kindlichen Anpassung im Zusammenhang mit Stress und Widrigkeit, zweitens die Untersuchung sozioökonomisch benachteiligter Kinder und drittens Studien von Massentraumata im Zusammenhang mit Kriegen und Katastrophen.

Viele verschiedene Studien an vielen unterschiedlichen Orten zu diversen Arten von Widrigkeiten deuten alle auf ein und dieselbe Gruppe fundamentaler adaptiver Systeme hin, die zum großen Teil für die gelungene Bewältigung von bzw. der Regeneration nach Widrigkeiten verantwortlich ist. Eine von mir zusammengestellte „Shortlist“ dieser Systeme liefert wichtige Hinweise auf die essenziellen Schutzfaktoren im Leben junger Menschen, aus denen sich präventive Interventionen ableiten lassen.

Ich konzentriere mich zwar hauptsächlich auf die individuelle Resilienz auf der Verhaltensebene, doch da schon während der ersten Forschungswelle auch Studien zu anderen Systemebenen einen wichtigen Beitrag leisteten, befasse ich mich außerdem mit dem rasant fortschreitenden Gebiet der Neurobiologie sowie mit der Erforschung von drei für das Leben und die Resilienz von Kindern wichtigen Kontexten der Kindesentwicklung: Familie, Schule und Kultur. Da inzwischen viel mehr global geforscht wird als früher und sich die Aufmerksamkeit auf den kulturellen Kontext

und die Resilienz in wirtschaftlich unterentwickelnden Gebieten verlagert, habe ich, so weit möglich, internationale Perspektiven und Forschungsbeispiele mit einbezogen.

Die Resilienzwissenschaft hat mit ihrem Fokus auf Stärken und Ziele die Modelle und Interventionsstrategien zahlreicher Praxisbereiche verändert. Wie solch ein resilienzbasierter Handlungsrahmen aussehen könnte, erfahren Sie im vorletzten Kapitel. Das Buch schließt mit einer Erläuterung der andauernden Kontroversen und einem Ausblick auf die Richtung, die die Resilienzforschung meiner Meinung nach ansteuert.

Da ich immer schon der Ansicht war, dass man Komplexität auch mit einfacher Sprache beschreiben kann, habe ich einen Stil gewählt, der für verschiedene Leser und Leserinnen verständlich ist und gleichzeitig den wissenschaftlichen Ideen und provokanten Erkenntnissen gerecht wird. Ich habe stringente Fallbeispiele mit einbezogen, auch solche aus nicht westlichen Kulturen und Ländern wie Sierra Leone und Kambodscha. Diese individuellen Lebensläufe dienen einem doppelten Zweck: Sie illustrieren wichtige Punkte der Resilienzliteratur und machen das Phänomen der Resilienz greifbarer. Im Anhang finden Sie ein Glossar, eine Liste mit Abkürzungen sowie nach Themen geordnete Literaturempfehlungen.

## Zielgruppe

Das Buch richtet sich sowohl an Wissenschaftler, die sich bereits mit dem Thema Resilienz beschäftigen, als auch an jene, die damit beginnen möchten, also auch an Studierende und Menschen, die etwas dafür tun wollen, damit Kinder, die aufgrund von Traumata oder widrigen Kindheitserlebnissen gefährdet sind, ein besseres Leben haben. Die Förderung der Resilienz ist ein multidisziplinäres Unterfangen: In der Psychologie, Psychiatrie, Sozialarbeit, Pädagogik, Pädiatrie, Gesundheitsversorgung, Volkswirtschaft, humanitären Hilfe und Katastrophenplanung Tätige werden hier nützliche Anregungen und Hintergrundinformationen für ihre Arbeit finden.



# Danksagung

Mein Weg in die Resilienzforschung wurde über die Jahre von vielen Menschen und Erlebnissen geprägt. Dass ich im Armeemilieu aufgewachsen bin, hat zweifellos mein persönliches Interesse für Anpassungsfähigkeit, Mobilität und die Beeinträchtigung von Kindern durch Krieg beeinflusst. Als Studentin hatte ich das Glück, nacheinander eine Reihe von großartigen Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen als Mentoren zu haben. Am Smith College schrieb ich meine erste größere Semesterarbeit für ein Psychologieseminar bei Professor Elsa Siipola. Nach dem College empfahl diese mich an David Shakow, und so kam es, dass ich drei Jahre lang als dessen Forschungsassistentin am National Institute of Health (NIH) arbeitete. Der renommierte Schizophrenieforscher, der damals bereits 73 und meines Wissens der erste emeritierte Wissenschaftler des NIH war, gehörte zu den Gründervätern der modernen klinischen Psychologie und inspirierte mich, auf diesem Gebiet zu promovieren. Zu seinen häufigen Besuchern gehörte auch Norman Garmezy, der ebenfalls jahrelang zum Thema Schizophrenie geforscht hatte, sich später jedoch dem Ursprung psychischer Erkrankungen in der Kindheit zuwandte. Mit seiner ansteckenden Forschungsleidenschaft erzählte Garmezy mir von seiner neuen Arbeit über Risikokinder, die trotzdem gut zurechtkamen, seine „stressresistenten Kinder“, wie er zu sagen pflegte. Ich biss an. Viele Jahre während und nach meiner Promotion war seine enthusiastische Unterstützung von unschätzbarem Wert – für mein Denken und meine Ausdauer in der Erforschung der Resilienz. Über Garmezy lernte ich weitere Pioniere in der Psychologie und Psychiatrie kennen, die die im Entstehen begriffene Risiko- und Resilienzwissenschaft prägten und von denen ich viel gelernt habe, vor allem Michael Rutter, Arnold Sameroff und Emmy Werner.

An der University of Minnesota profitierte ich von hervorragenden Lehrern wie Irving Gottesman, Alan Sroufe und Auke Tellegen und einer Gruppe bemerkenswerter Doktoranden. Zu den Studierenden in Garmezy's Team gehörten meine Langzeitmitarbeiterinnen Margaret O'Dougherty Wright und Patricia Morison. In den folgenden Jahrzehnten war es mein Kommilitone und frühreifer Mentor Dante Cicchetti, der mich und viele andere in Bezug auf Resilienz und Entwicklungspsychopathologie beeinflusste.

Als ich einen Block weiter ans Institute of Child Development zog und selbst unterrichtete, lernte ich weiter, sowohl von meinen Kollegen und Kolleginnen als auch von meinen Studierenden. Wie alle Mentorinnen sicher wissen, ist diese Beziehung ja ein dynamischer Austausch, aus dem wir meist mehr Erkenntnisse gewinnen als unsere Mentees. Diese haben durch ihre Forschungsarbeiten über Risiko und Resilienz, auf

die ich überall in diesem Buch hinweise, Großartiges geleistet und gleichzeitig mein Denken geschärft. Was ich über Entwicklungstheorien weiß, habe ich mir größtenteils von meinen genialen und resoluten Kollegen und Kolleginnen an der Uni abgeschaut.

Frosso Motti-Stefanidi und Joy Osofsky und viele andere Kolleginnen aus den USA und anderen Ländern haben meine Ansichten über Resilienz bereichert. Dankbar bin ich außerdem für den erhellenden Austausch mit Jack Block, Tom Boyce, Emory Cowen, Ron Dahl, Glenace Edwall, Glen Elder, Vivian Faden, Xiaojia Ge, Lance Gunderson, Stuart Hauser, Mavis Hetherington, Elizabeth Hinz, Rich Lerner, Jeff Long, Pat Longstaff, Suniya Luthar, Michael Maddaus, Danny Pine, Rainer Silberstein und Joe White. Dante Cicchetti, Catherine Panter-Brick und Michael Rutter sowie meine Lektorinnen beim Verlag The Guilford Press, Rochelle Serwator, Kristal Hawkins und C. Deborah Laughton, steuerten einfühlsame Kommentare bei, die dem Buch sehr zugute kamen. Bei der Fertigstellung des Buches war mir Zoe Jacobson eine begeisterte und scharfsinnige Lektorin und Assistentin.

Die in diesem Buch beschriebene Arbeit wäre nicht möglich gewesen ohne den großzügigen Einsatz und das Vertrauen vieler Mitwirkender, Lehrer und weiterer Mitarbeiter an Schulen und anderen kommunalen Institutionen, die ihre Zeit opferten, damit andere etwas über Resilienz erfahren können. Des Weiteren danke ich denjenigen, die meine und andere Forschungsprojekte, die in diesem Buch erläutert werden, finanziert haben, besonders den Unterstützern der Längsschnittdatensammlung. Danken möchte ich vor allem auch den Organisationen, die die hier vorgestellten Arbeiten unterstützt haben: der William T. Grant Foundation, dem National Institute of Mental Health, der National Science Foundation, dem National Institute of Child Health and Human Development, dem Center for Urban and Regional Affairs, dem Institute of Education Sciences, der Jacobs Foundation, der John D. and Catherine T. MacArthur Foundation sowie der University of Minnesota. Selbstverständlich sind die in diesem Buch vertretenen Meinungen ausschließlich meine eigenen und geben nicht unbedingt die der Sponsoren oder anderen Forscher wieder.

Ich widme diesen Band dem Andenken an meine Mutter Ruth, die mir und vielen anderen bewies, dass ein erwachsener Mensch, der an einen glaubt und daran, dass man in den schlimmsten Momenten am besten lacht, Wunder wirkt. Sie, mein Vater Charlie und eine kleine Truppe findiger Verwandter lehrten mich, wie viel Menschen, die einen beschützen, vermögen. Und zu guter Letzt möchte ich vor allem meinem Mann Steve und unseren Töchtern Carrie und Madeline für ihre Unterstützung danken, die sie mir während all der Jahre meines Forschens und Schreibens gewährt haben und die schließlich zu diesem Buch führte.

# Teil I

Einführung  
und Überblick



# 1. | Einleitung

Geschichten über Menschen, die nach Überwindung von Schwierigkeiten zum Erfolg gelangen, gibt es wohl, solange Menschen sich Geschichten erzählen. Traditionelle Volkserzählungen und Märchen drehen sich um Themen wie Kampf und Verwandlung, Beharrlichkeit und Heldentaten im Angesicht von Widrigkeiten oder handeln von jungen Menschen aus ärmlichen Verhältnissen, die es aufgrund ihres Scharfsinns und ihrer Tatkraft weit im Leben bringen, manchmal in Begleitung einer erfahrenen Person oder eines Zauberwesens. Über Jahrhunderte hinweg haben sich überall auf der Welt diese alten Geschichten als „unwiderstehlich“ bewährt (Zipes 2012). Sogar im 21. Jahrhundert, wo es so viele Mittel zum Geschichtenerzählen gibt – soziale Medien, Bücher oder Tageszeitungen, Film und Fernsehen, E-Mail, Blogs und andere digitale Kommunikationsformen –, ist man wie eh und je fasziniert von Geschichten, in denen sich das Schicksal eines jungen Menschen, der sich in Gefahr befindet oder in Armut aufwächst, trotz allem schließlich doch noch zum Guten wendet. Diese Faszination rührt meines Erachtens von der grundlegenden Wahrheit über menschliche Resilienz, die in diesen Geschichten enthalten ist, und auch das Thema dieses Buches: *Resilienz entspringt ganz gewöhnlichen Ressourcen und Prozessen*.

In Zeiten der Unruhe wird das Interesse für Resilienz angefacht. Daher überrascht es nicht, dass sie ausgerechnet jetzt so viel Aufmerksamkeit bekommt und überall – im Internet, in Vorträgen, Büchern und Artikeln – präsent ist. Das 21. Jahrhundert hat ja mit einer außergewöhnlichen Serie globaler Desaster begonnen, darunter Naturkatastrophen, politische Konflikte und Kriege, Virusepidemien, Wirtschaftskrisen und Industrieunfälle. Dazu die Angst vor dem Klimawandel. Heute sind unglaublich viele Kinder und junge Menschen auf der ganzen Welt bedroht: Krieg, Terrorismus, Naturkatastrophen, Armut, Hungersnot, Krankheit, Vernachlässigung, Entwurzelung und vieles mehr gefährden ihr Leben und ihre Entwicklung.

Natürlich kann man nicht verhindern, dass die Kindesentwicklung solchen Gefahren ausgesetzt ist. Gerade deswegen ist es jedoch unerlässlich, Kinder vor den schlimmsten Folgen zu bewahren und zu überlegen, was man tun kann, damit sie sich trotz der widrigen Umstände, unter denen sie aufwachsen, gut entwickeln. Was genau wem und wann hilft, wird durch die systematische Erforschung der Resilienz in der Kindesentwicklung klar, die in den 1960er- und -70er-Jahren initiiert wurde. Ausgangspunkt und Motivator war die Prämisse, dass auch Kinder, die aufgrund von negativen Lebensumständen gefährdet sind, eine Chance haben und dass diejenigen, die sich um die Verbesserung dieser Chancen bemühen, eine Orientierungshilfe brauchen.

Die Erforschung der Resilienz in der menschlichen Entwicklung begann mit dem Zweiten Weltkrieg, durch den sich die Aufmerksamkeit auf die Notlage von Kindern richtete, die Bomben, Tod, Unterernährung, Völkermord und Vertreibung und anderen Widrigkeiten gewaltigen Ausmaßes ausgeliefert waren. Die Frage, welche Folgen diese Widrigkeiten für Kinder und Erwachsene haben würden, löste gleich mehrere Untersuchungswellen aus, u.a. auch Langzeit-Follow-up-Studien mit Menschen, die Konzentrationslager, Verstrahlung, Hungersnot, den Verlust der Eltern und andere Katastrophen überlebt hatten. Von den Pionierarbeit leistenden Wissenschaftlern waren manche selbst vom Krieg betroffen. Norman Garnezy beispielsweise hatte als junger US-amerikanischer Soldat bei der Ardennenoffensive mitgekämpft. Emmy Werner hatte die Bombenangriffe auf Europa am eigenen Leibe erlebt. Als Folge der Zerstörung drohte der Hungertod, vor dem sie zusammen mit vielen anderen Kindern und Jugendlichen von der damals gegründeten Hilfsorganisation UNICEF gerettet wurde. Michael Rutter gehörte zu den „Seavacuees“, wie man die britischen Kinder nannte, die zum Schutz vor den Bombenangriffen über den Ozean ins sichere Nordamerika geschickt wurden. Alle drei gingen schließlich in die Wissenschaft und forschten über die Resilienz von Risikokindern.

Nach dem Zweiten Weltkrieg schossen Forschungsprojekte in der Psychologie, Psychiatrie und verwandten Gebieten wie Pilze aus dem Boden, es herrschte ein regelrechter Wissensdurst nach den Ursachen für psychische und Verhaltensstörungen, deren Behandlung und Prävention man mithilfe der neuen Erkenntnisse zu verbessern hoffte. Gemäß den gesundheitspolitischen Strategien suchte man zuerst nach den mit negativen Zielergebnissen verbundenen *Risikofaktoren*. Dazu wurden folgende Fragen gestellt (Gruenberg 1981, S. 8):

1. Wer erkrankt und wer nicht?
2. Warum?
3. Was kann man tun, damit es seltener zu Erkrankungen kommt?

Um herauszufinden, wer eventuell irgendwann Probleme bekommen würde und wer nicht, hätte man alle heranwachsenden Kinder der Gesamtbevölkerung über einen längeren Zeitraum untersuchen müssen. Da dies, besonders bei außergewöhnlichen Störungen oder Problemen, zu teuer und zu aufwändig gewesen wäre, wählte man nur diejenigen Kinder aus, bei denen die Wahrscheinlichkeit, dass sie im Lauf der Zeit eine bestimmte Störung aufweisen würden, überdurchschnittlich hoch war. Die Auswahl geschah auf der Basis von Risikofaktoren oder Prädiktoren für psychische und Verhaltensschwierigkeiten, die in drei Hauptkategorien aufgeteilt wurden:

1. genetisch bedingte Risiken aufgrund der Verwandtschaft zu schwer psychisch kranken Menschen (z. B. wenn ein Elternteil Schizophrenie hat),
2. Risiken aufgrund von belastenden Lebensereignissen (z. B. Krieg, Misshandlung oder Scheidung) und

3. Risiken aufgrund von Statusindikatoren für prekäre Lebensumstände (z. B. Frühgeburt, niedriger sozioökonomischer Status [SöS], niedriges Bildungsniveau der Mutter, unverheiratete minderjährige Eltern).

Die Risikoforscher und -forscherinnen – darunter auch Garmezy, Rutter und Werner – untersuchten die Kindesentwicklung stark gefährdeter Gruppen, weil sie sich davon erhofften, auf effiziente Weise zu neuen Erkenntnissen über störungsverursachende Prozesse zu gelangen und die Prävention und Behandlung dieser Störungen mithilfe der gewonnenen Erkenntnisse letztendlich voranzubringen.

Zu Beginn dieser Langzeitstudie stellte sich heraus, dass sich die Lebensläufe der noch jungen Risikokinder sehr voneinander unterschieden (Masten 1989; Sameroff & Chandler 1975) und dass sich etliche trotz erheblicher Schwierigkeiten bemerkenswert gut entwickelten. Also machte sich eine kleine, aber einflussreiche Gruppe von Risikoforschern und -forscherinnen daran, die Fragestellungen etwas zu verändern:

1. Wer bleibt gesund und wer erholt sich gut?
2. Wie kommt das?
3. Was kann man tun, um die Gesundheit zu fördern und für eine positive Entwicklung zu sorgen?

Mit diesen Fragen beschäftigten sich namhafte Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen wie E. James Anthony, Emory Cowen, Norman Garmezy, Lois Murphy, Michael Rutter, George Vaillant und Emmy Werner. Sie beobachteten und beschrieben die positiven Entwicklungsverläufe stark gefährdeter Kinder und Jugendlicher und lösten damit die erste Welle der Resilienzforschung aus.

## 1.1 Vier Wellen der Resilienzforschung

Die Resilienzforschung hat sich im Lauf der letzten 50 Jahre in vier größeren Phasen entwickelt (Masten 2007; Wright, Masten & Narayan 2013). Die erste war deskriptiv: Auf der Suche nach Prädiktoren für Resilienz wurde gutes Funktionieren bzw. Erfolg im Zusammenhang mit Risiken bzw. Widrigkeiten systematisch definiert, gemessen und beschrieben. Es ging also um die Frage: Was ist Resilienz? Wie kann man sie messen? Was bewirkt etwas? Mithilfe der so gewonnenen Erkenntnisse konzentrierten sich die Forscher der zweiten Welle dann mehr auf die *Prozesse* der Resilienz und auf die Frage nach dem *Wie*: Wie kommt es zu Resilienz, welche Prozesse machen resilient? Wie funktionieren protektive, protegierende oder präventive Kräfte? Wie wird die positive Entwicklung im Risikokontext gefördert? Dies löste die dritte Welle aus, die die Theorien der ersten beiden Wellen zu den Fragen, was für Resilienz wichtig ist und wie, überprüfte und sich gleichzeitig auf resilienzfördernde Interventio-

nen konzentrierte. Ihre Fragestellung lautete daher: Treffen Theorien über Prozesse, die zu Resilienz führen, auch zu? Kann man Resilienz fördern?

Die von technologischen und wissenschaftlichen Fortschritten in Genetik, Statistik, Neurowissenschaft und Neuroimaging angestoßene vierte Welle erhebt nun die Resilienz zu einer multidisziplinären Wissenschaft mit dynamischen und systemorientierten Ansätzen, die verschiedene Analyseebenen miteinander verbindet und sich auf Interaktionen wie die zwischen Anlagen und Erfahrungen sowie Menschen und Kontexten konzentriert. Die Fragen der vierten Welle sind noch im Entstehen: Wie wirken sich genetische Unterschiede auf die Resilienz aus? Gibt es so etwas wie eine individuelle Sensibilität für traumatische Ereignisse? Sprechen in dieser Hinsicht hochsensible Menschen ebenso stark auf positive Interventionen an? Wie kann man die Entwicklung des Gehirns vor zu viel Stress und einem hohen Aufkommen an Stresshormonen schützen? Kann man wichtige menschliche Anpassungssysteme so beeinflussen, dass die Resilienz gestärkt wird? Was passiert gesellschaftlich und im Gemeinwesen zur Förderung der Resilienz?

Jede einzelne Welle hat neue Tatsachen, Kontroversen und Lektionen ans Land gespült, die ich genauer analysieren werde.

Die Pioniere der Resilienzwissenschaft kamen zu der tief greifenden Erkenntnis, dass ein Verständnis der positiven Ergebnisse stark gefährdeter Kinder und Jugendlicher für die Politik und die Wissenschaft (für Theorie und Praxis) potenziell signifikant ist. Mit dem Ziel, die Chancen der Kinder auf eine positive Entwicklung zu erhöhen, motivierten sie ihre Studierenden und Kollegen, nicht nur die negativen Einflüsse auf das Leben von Kindern zu untersuchen, sondern auch die positiven. Ein halbes Jahrhundert später ist nun die Zeit gekommen für eine Bestandsaufnahme aller Forschungserkenntnisse zum Thema Resilienz bei jungen Menschen: die Evidenz und die Überraschungen, die Rückschlüsse und Kontroversen, die Lücken und Ziele sowie die Folgen für die bisher praktizierten Vorgehensweisen und Richtlinien.

## **Gewöhnliche Magie**

Was bei der Untersuchung von Kindern, die sich allen Widrigkeiten zum Trotz zu erfolgreichen Jugendlichen und Erwachsenen entwickelten, am meisten erstaunte, war das *Gewöhnliche* daran (Masten 2001). Die spannenden Biografien resilienter Menschen haben wohl zu der verzerrten Wahrnehmung geführt, dass Resilienz selten sei und (symbolisiert durch die Zauberkräfte und wundersamen Gehilfen aus Mythen und Märchen) außergewöhnliche Talente oder besondere Ressourcen verlange. Die Evidenz lässt jedoch auf das Gegenteil schließen: nämlich dass Resilienz

verbreitet ist und in der Regel über elementare Schutzmechanismen funktioniert. Es gibt durchaus Ausnahmefälle, wo Kinder schlimme Dinge überstanden haben, weil sie über außergewöhnliche Talente und Ressourcen verfügten oder großes Glück hatten, doch die meisten haben es dank ihren normalen menschlichen Ressourcen und gewöhnlicher Schutzfaktoren geschafft. Das heißt: Widerstandskraft geht aus adaptiven Systemen hervor, wie sie für die Kindesentwicklung gang und gäbe sind. Diese Systeme beinhalten ein gesundes und gut funktionierendes Gehirn, enge Beziehungen zu kompetenten und fürsorglichen Erwachsenen, eine engagierte Familie, effektive Schulen und Gemeinden, Erfolgchancen und ein von positiven Interaktionen mit der Umwelt genährtes Selbstvertrauen. Wie Resilienzstudien andeuten, sind es immer wieder die gleichen, mit positiver Anpassung oder Entwicklung verbundenen Faktoren, die Hinweise dafür liefern, worauf es bei Resilienz wirklich ankommt. Durch diese Erkenntnisse wird klar, wie sehr das menschliche und soziale Kapital die Entwicklung bestimmen und welche Prioritäten Menschen setzen sollten, die das Schicksal von Kindern, die von den verschiedensten negativen Lebensumständen bedroht sind, zum Guten wenden möchten.

Die Resilienzforschung ist daran beteiligt, Interventionen und Maßnahmen zur Unterstützung von Kindern mit einem Risiko auf schulische und verhaltensmäßige Probleme zu verändern. Nach und nach werden defizitäre Modelle so abgewandelt und ergänzt, dass nicht nur auf Risiken, Probleme und Schwächen fokussiert wird, sondern auch auf Potenziale, Stärken und Schutzfaktoren. Wie sich zeigt, zielen die besten Präventions- und Verbesserungsmaßnahmen von Entwicklungsproblemen eher auf die Förderung von Kompetenz und Erfolg ab, was auch Eltern und die Öffentlichkeit wesentlich mehr anspricht als Programme, die sich mehr auf die Reduzierung von Problemen konzentrieren (Masten 2011, Masten & Coatsworth 1998).

Die Resilienzforschung ist vom Kern her entwicklungsorientiert. Sie entstammt einer Forschungsrichtung, die sich auf Kinder mit einem Risiko auf psychische Erkrankungen konzentrierte und dazu auch entscheidende Längsschnittstudien durchführte. Damit entspringt sie derselben Wurzel wie die *Entwicklungspsychopathologie* – ein weit gefasster, integrativer und multidisziplinärer psychologischer Ansatz, der in Theorie und Praxis auf die ganze Palette individueller Anpassungs- und Entwicklungsmerkmale im Lebenszyklus fokussiert (Cicchetti 2006, 2010; Masten 2006a, 2012a). Die Untersuchung psychisch gefährdeter Kinder ist mit einer der wichtigsten Bereiche unter dem breiten Schirm der Entwicklungswissenschaft.

## 1.2 Was versteht die Entwicklungswissenschaft unter Resilienz?

Der Begriff *Resilienz* stammt von dem lateinischen Verb *resilire* (zurückspringen). Er bezeichnet etwas, das elastisch ist und wie ein Gummiband zurückschnellt, wenn man daran zieht und dann loslässt. Im Ingenieurwesen werden Materialien als resilient bezeichnet, die Belastungen widerstehen und weder zerbrechen noch reißen oder die nach Überfrachtung oder zu großem Druck wieder ihre ursprüngliche Form annehmen. In der Ökologie bedeutet Resilienz „die Fähigkeit eines Systems, Störungen zu absorbieren, sich umzuorganisieren und trotzdem in einem ähnlichen Zustand bestehen zu bleiben“ (Gunderson, Folke & Janssen 2006). Dass der Begriff Resilienz auf unterschiedlichen Gebieten ähnlich verstanden wird, lässt sich auf ihre gemeinsame Wurzel in der allgemeinen Systemtheorie zurückführen (von Bertalanffy 1968). Resilient ist ein System, das in Turbulenzen geraten ist, sich anpasst und überlebt. Mit Resilienz ist oft der Prozess gemeint, durch den das funktionelle Gleichgewicht wieder hergestellt wird, und manchmal auch der erfolgreiche Transformationsprozess in einen stabilen neuen funktionellen Zustand. Demnach könnte man auch das lebende System Mensch als resilient bezeichnen, wenn im Kontext potenziell destabilisierender Bedrohungen bei ihm ein Muster der Anpassung oder Genesung zu erkennen ist.

Jede neue Welle in der Erforschung der Resilienz bei Kindern brachte mehr Dynamik in die Definitionen und Modelle. In den frühen Arbeiten wurde Resilienz meist in dem Sinne definiert, dass jemand im Kontext von Gefahren oder Widrigkeiten wohlauf war oder eine psychische Erkrankung abwenden konnte. In den Verhaltenswissenschaften wie Psychologie, Psychiatrie und verwandten Disziplinen bezeichnet man damit bis heute *die positive Anpassung im Kontext von Gefahren oder Widrigkeiten*. Unter diesen sehr weit gefassten Begriff fallen etliche Phänomene, darunter die Bewältigungsfähigkeit im Angesicht von Widrigkeiten, Coping-Prozesse im Umgang mit Herausforderungen, die Regeneration nach Katastrophen, posttraumatisches Gedeihen sowie die guten Ergebnisse von Menschen mit einem hohen Versagens- oder Fehlanpassungsrisiko. In Entwicklungsstudien bezieht sich Resilienz auf die positive Entwicklung im Kontext eines hohen Risikos für Probleme oder Verhaltensstörungen. In neueren Studien wird Resilienz im Sinne eines Prozesses oder Systems definiert. Dabei bemüht man sich um eine übergreifende Terminologie, und zwar im Hinblick auf Disziplinen, die sich mit verschiedenen Systemen und Analyseebenen befassen und daher sowohl eine integrative Forschung also auch eine auf Integration beruhende Anwendung – wie etwa im Katastrophenschutz – fördern. Ich selbst würde Resilienz derzeit folgendermaßen definieren:

Das Vermögen eines dynamischen Systems, sich erfolgreich an Störungen anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen.

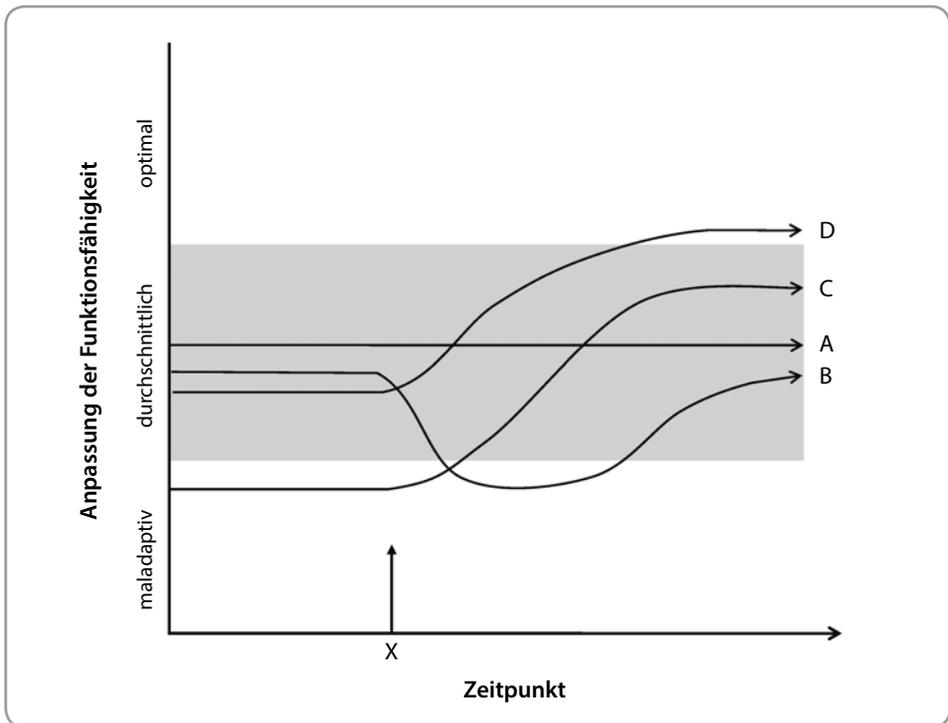
Dieses Konzept kann nicht nur auf die Resilienz junger Menschen angewandt werden, auf die ich mich hier konzentriere, sondern auch auf alle anderen dynamischen Systeme wie Familien, Schulen, Gemeinden, Organisationen, Wirtschafts- oder Ökosysteme.

Allgemein systemtheoretisch verstanden, muss Resilienz nicht unbedingt „Gutes“ im Sinne der Menschenrechte und der Kinderwohlfaht bewirken. Demnach kann auch eine „resiliente“ Organisation oder Regierung Kinder quälen. In der Entwicklungspsychologie hingegen ist Resilienz immer mit guten Folgen verbunden, wobei stets zu beurteilen und zu definieren ist, was für Kinder jeweils gut oder wünschenswert ist.

## **Muster und Pfade der Resilienz**

Was Resilienz ist, kommt auch über die Funktions- und Entwicklungsmuster im Lebensverlauf zum Ausdruck. Abbildung 1.1 zeigt grob vereinfacht den Verlauf verschiedener Lebenspfade oder -muster im Hinblick auf Resilienz. Alle Beispiele enthalten so viele Widrigkeiten, dass die normale Entwicklung oder Funktionsfähigkeit potenziell aus den Fugen gerät.

Pfad A zeigt einen relativ gleichmäßigen Verlauf. Die Funktionstüchtigkeit bleibt erhalten, obwohl die Jugendlichen zum Zeitpunkt X ein akutes Trauma erleben oder davor und danach eine ständige oder chronische Widrigkeit besteht, etwa in Form von Armut, häuslicher Gewalt oder Krieg. Während die Qualität ihrer Anpassung schwankt, bewegt sich ihre Funktionsfähigkeit immer im normalen Bereich, womit sie die allgemeinen Erwartungen für eine gesunde Entwicklung im Lebensverlauf erfüllen. Solche Fälle erregten häufig die Aufmerksamkeit der Wissenschaftler, die in der Erforschung von Kindern mit psychopathologischen und anderen Risiken Pionierarbeit leisteten. Kinder wie diese gibt es an jeder Schule: Sie wachsen in einem von Armut und Chaos geprägten Haushalt auf und sind trotzdem gut in der Schule, sowohl von der Leistung her als auch sozial. Früher, als man den Grund für diese positive Funktionsfähigkeit unter Extremzuständen nicht kannte, hätte man sie als „unverwundbar“ oder „stressresistent“ bezeichnet. Doch mit jeder neuen Forschungsarbeit wurde das Geheimnis ihres Erfolgs – gewaltige Abwehrkräfte – ein Stück weit mehr enträtselt.



**Abbildung 1.1:** Ein Beispiel für Resilienz auf verschiedenen Lebenspfaden: (A) Stresswiderstand im Kontext eines akuten Traumas zum Zeitpunkt X oder einer chronischen Widrigkeit vor und nach Zeitpunkt X; (B) Genesung nach einem akuten, überwältigenden Trauma zum Zeitpunkt X; (C) Normalisierung nach deutlicher *Reduktion* der Widrigkeit, die zum Zeitpunkt X einsetzt; (D) posttraumatisches Gedeihen nach einem Trauma zum Zeitpunkt X.

Pfad B zeigt eine andere Art der Resilienz, bei der sich die Betroffenen nach einem Trauma erholen. Sie entwickeln sich normal, bis ihnen ein überwältigendes Unglück zustößt. Wie bei einer Katastrophe nicht anders zu erwarten, lässt die Anpassungsfähigkeit nach, nimmt jedoch im Lauf der Genesung wieder zu. Dieses Muster verläuft entweder relativ schnell – akutes Trauma und prompte Genesung – oder über einen längeren Zeitraum, wenn die Betroffenen länger brauchen, bis sie sich erholt haben, wie es bei Großkatastrophen ja häufig der Fall ist. So können sich Kinder, die ihre Eltern verloren oder andere furchtbare Schicksalsschläge erlitten haben, sehr wohl wieder davon erholen.

Pfad C zeigt einen starken langfristigen Wandel in der Qualität der Anpassung oder Entwicklung, d. h., die Funktionsfähigkeit steigert sich von schlecht auf gut. Genau dieses Muster der „Normalisierung“ erhofft man sich von einer wirksamen Verbesserung der Bedingungen oder Ressourcen in der Erziehung von Kindern, die in einem

Umfeld extremer Deprivation oder chronischer Adversität aufwachsen. Ein sehr drastisches Beispiel dafür konnte man vor nicht allzu langer Zeit in Rumänien beobachten, als viele Waisenkinder nach dem Zusammenbruch des Ceaușescu-Regimes aus den für die Kindesentwicklung denkbar ungeeigneten Heimen geholt und zu Adoptiveltern gebracht wurden. Während manche, die lange unter den schlimmsten Bedingungen leben mussten, weiterhin latente Probleme hatten, zeigten viele, die zur Adoption in andere Länder kamen und unter günstigeren Lebensbedingungen aufwuchsen, deutliche Verbesserungen in der Entwicklung (z. B. Rutter 2006, Rutter & the English and Romanian Adoptees Study Team 1998; Rutter, Sonuga-Barke & Beckett 2010; Rutter, Sonuga-Barke & Castle 2010).

Pfad D veranschaulicht posttraumatisches Gedeihen, bei dem sich die Anpassungsfunktion nach einem Trauma oder einer Widrigkeit verbessert. Zu diesem Muster gibt es zwar Veröffentlichungen, doch halten sich die Forschungsarbeiten dazu in Grenzen, besonders aber in Bezug auf Kinder (Masten & Narayan 2012).

Da Resilienz ein weit gefasstes Konzept ist, könnte man noch viele andere Pfade aufzeigen, die sich zur Resilienz hinbewegen oder von ihr wegstreben. In Anbetracht unseres komplexen Lebens und der unzähligen Einflüsse auf unsere Anpassungsfähigkeit und Entwicklung ist zu erwarten, dass entsprechend viele Wege zur Resilienz führen. Beispiele dafür finden Sie überall in diesem Buch.

### 1.3 Zweierlei Kriterien zur Beurteilung von Resilienz

Zur Einschätzung der Resilienz im Leben eines Menschen müssen zwei Dinge berücksichtigt werden: zum einen die Widrigkeitsexposition und zum anderen das Wohlergehen der Betroffenen währenddessen und hinterher. Mit anderen Worten: Resilienz lässt sich anhand von zwei Parametersätzen messen, wobei der eine mit der Art und Weise der bedrohlichen Lebenserfahrungen zu tun hat (Hat ein Risiko vorgelegen?) und der andere mit der Qualität der Adaptation oder der Entwicklung (Kommt die betroffene Person zurecht?). Im Alltag werden solche Beurteilungen ständig vorgenommen, und so würde den meisten Menschen auf die Frage, ob sie eine erwiesenermaßen resiliente Person in ihrem Umkreis nennen könnten, jemand einfallen.

Gibt es im Leben eines Menschen keine oder nur wenig Gefahr oder (noch) keine Evidenz für eine Besserung oder ein positives Ergebnis, dann ist er nicht (oder noch nicht) resilient. Dies klingt einfach und scheint recht klar – der Teufel steckt jedoch im Detail. Denn wie soll man „Risiko“ und „positives Ergebnis“ eigentlich genau de-