

Resilienz

Was man wissen muss

Michael Fingerle

Goethe-Universität Frankfurt/M

FB IV – Erziehungswissenschaften

Abteilung Förderdiagnostik und Evaluation

IDeA – Center for Research on Individual Development and Adaptive Education

Das Phänomen



Das Phänomen

Resilienz im Sinne einer positiven Entwicklung:

- Subjektives Wohlbefinden
- Sicherung persönlicher Bedürfnisse
- Erreichen sozial anerkannter Ziele (Teilhabe)

Entwicklung unter Bedingungen mit ansonsten hoher Wahrscheinlichkeit für negative Outcomes:

- Psychische Probleme
- Beziehungsprobleme
- Leistungsprobleme
- Delinquenz
- Gesundheitliche Probleme

Definition

Resilienz

- bezieht sich auf einen dynamischen Prozess, der positive Adaptation im Kontext bedeutsamer Belastungen beinhaltet (umfasst)

Zwei entscheidende Bedingungen

- (1) Individuen sind signifikanten Bedrohungen oder ernstzunehmenden Widrigkeiten ausgesetzt
- (2) die positive Adaptationsleistung geschieht trotz starker Beeinträchtigungen des Entwicklungsprozesses
 - (Garmezy, 1990;Luthar & Zigler, 1991;Masten,Best, & Garmezy, 1990;Rutter, 1990;Werner & Smith, 1982,1992).

Zitiert nach: Luthar, Cicchetti & Becker, 2000

Wie funktioniert es?



Schutzfaktoren

Lebenskompetenzen

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbststeuerung (Emotionsregulierung, Aktivierung und Beruhigung, Inhibition, Konzentration, Bedürfnisaufschub, Ausdauer, etc.)
- Selbstwirksamkeit (Selbstwirksamkeitsüberzeugung, interne Kontrollüberzeugung, realistische Kausalattribution, etc.)
- Soziale Kompetenzen (Nutzung sozialer Unterstützung, Konfliktfähigkeit, Selbstbehauptung, Empathie, Verantwortungsbewusstsein, etc.)
- Problemlösen
- Umgang mit Stress / adaptive Bewältigungsfähigkeit
- Kognitive Flexibilität

Ressourcen in der Familie

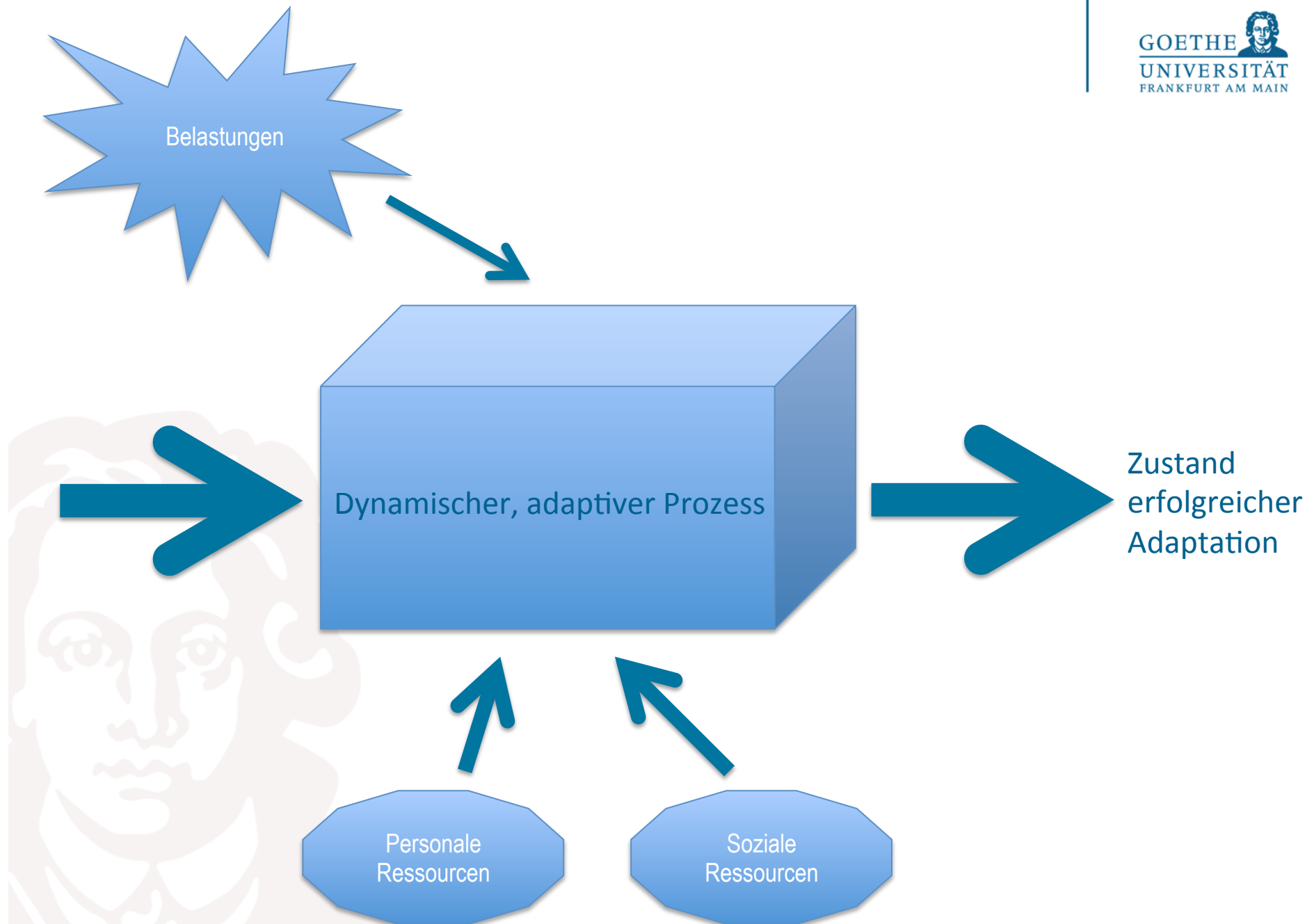
- Bindungsförderliches Elternverhalten
- Feinfühligkeit/ Responsivität
- Autoritativer Erziehungsstil (emotionale Wärme, Wertschätzung, Akzeptanz, Partnerschaftliche Kommunikation, klare Verhaltensregeln, produktive Rückmeldungen, entwicklungsangemessene Kontrolle, Monitoring, etc.)
- Positiv-emotionale und stabile Beziehung zu einer Bezugsperson
- Familiäre Stabilität und Zusammenhalt
- Gemeinsame Unternehmungen
- Routinierte Tagesstruktur
- Familiäre Rituale
- Geringes Konfliktpotential
- Übernahme von Aufgaben
- Soziales Eingebunden sein der Familie

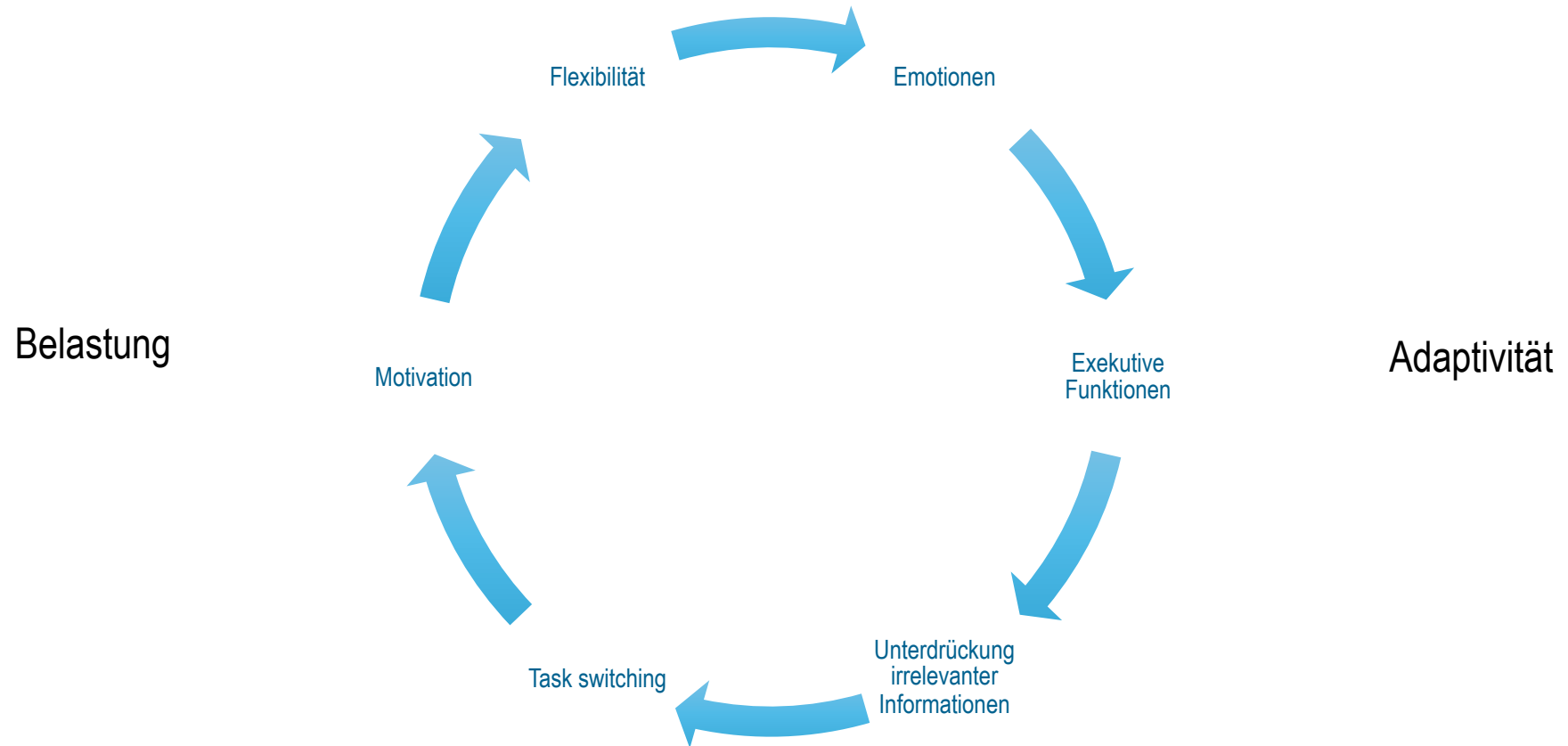
Ressourcen im institutionellen und sozialen Umfeld

- Angemessener Leistungsstandard
- Klare und gerechte Regeln
- Partizipationsmöglichkeiten
- Wertschätzendes Einrichtungs- und Gruppenklima
- Konstruktive Feedbackkultur
- Respektvolle, aktiv-interessierte und unterstützende Pädagogen
- Gelingende Zusammenarbeit und Beratung mit Eltern und externen Partnern
- „Schulsozialarbeit“ und spezielle Förderangebote
- Außerinstitutionelle Aktivitäten
- Vorhandensein prosozialer Rollenmodelle
- Unterstützung beim Aufbau von Freundschaftsbeziehungen
- Zugang zu sozialen Einrichtungen und professionellen Hilfsangeboten









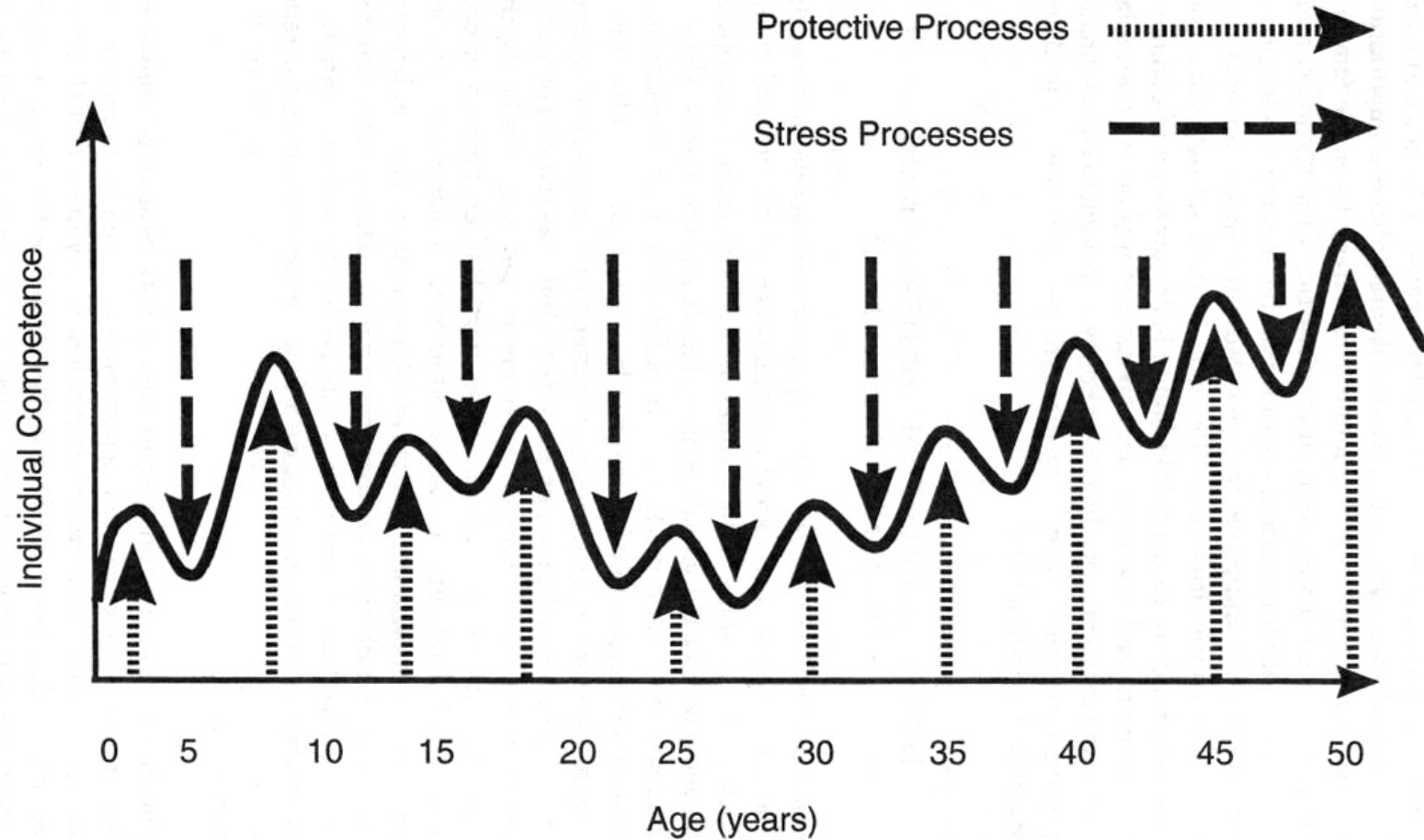


Figure 2.1. Interplay of protective and stress processes and their influence on individual competence across the life span.

Resilienz bezogen auf Entwicklung und Belastungsbearbeitung
(Psychologie, Erziehungswissenschaften...) (z.B. Wustmann & Simoni,
2010; Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böhse, 2011)

Stressresilienz (Neurowissenschaften, Medizin...) (z.B. Joyce et al., 2005;
Karatsoreos & McEwen, 2011; Franklin et al., 2012; Lieb, 2015)

Community resilience, resiliente Ökologien (Soziologie,
Humangeografie, Ökologie...) (z.B. Gunderson, 2000; Bergen et al., 2001; Norris et
al., 2008; Ungar, 2008, 2011; Magis, 2010)

Resilienz in den Ingenieurwissenschaften und im Militärwesen
(z.B. Leveson et al., 2006; Bartone, 2006)

Aktuelle Diskurse

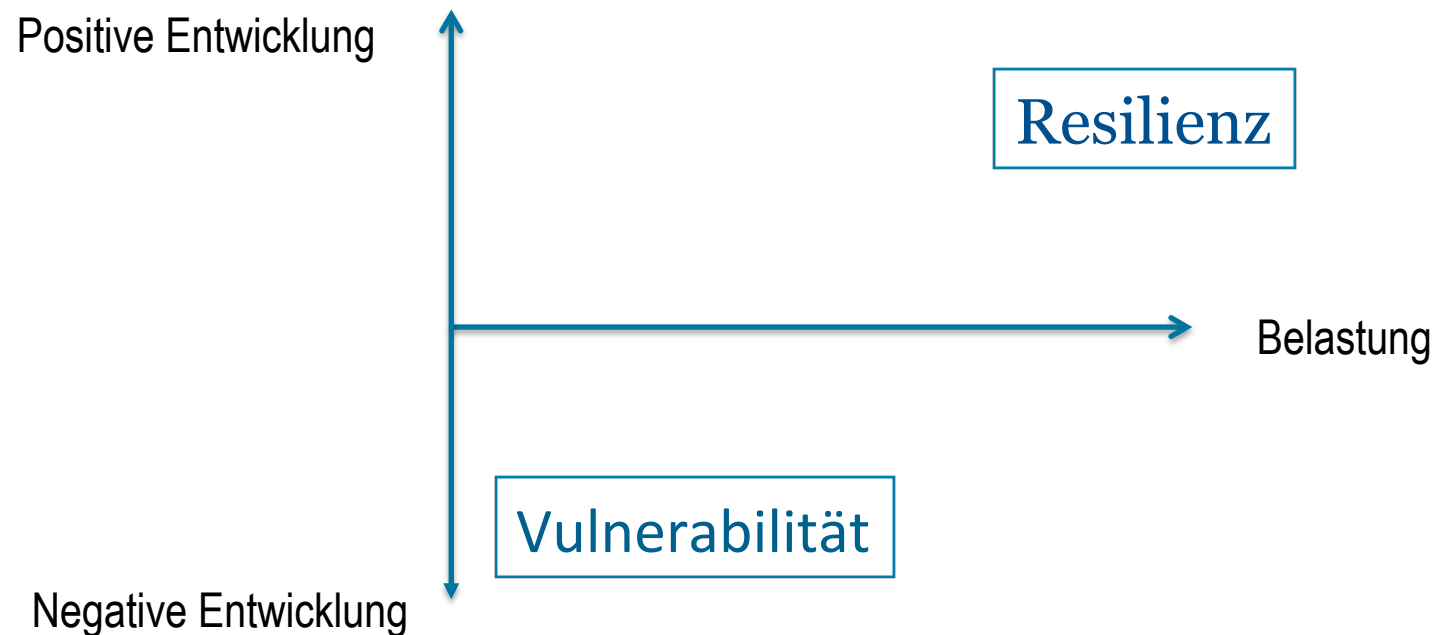
- Suche nach Mechanismen
 - Schutzfaktoren nicht mehr so stark im Fokus
 - Selbstregulation, Stressresistenz
- Bedeutung sozialer Faktoren
 - Soziale Ressourcen
 - Kulturelle Variabilität / Diversität
 - Prozesse
- Präferenz des Vulnerabilitätsbegriffs

Vulnerabilität



Vulnerabilität

Unterschiedliche Sensitivität von Menschen gegenüber Belastungen und riskanten Lebenslagen, die mit einem (andauernd) erhöhten Risiko für negative Effekte einhergeht (Zubin & Spring, 1977; Luthar & Zelazo, 2003; Fingerle, im Druck)



Vulnerabilität nicht als klinisch/psychologischer/
medizinischer Begriff

Vulnerabilität als advokatorischer, lageorientierter
Begriff

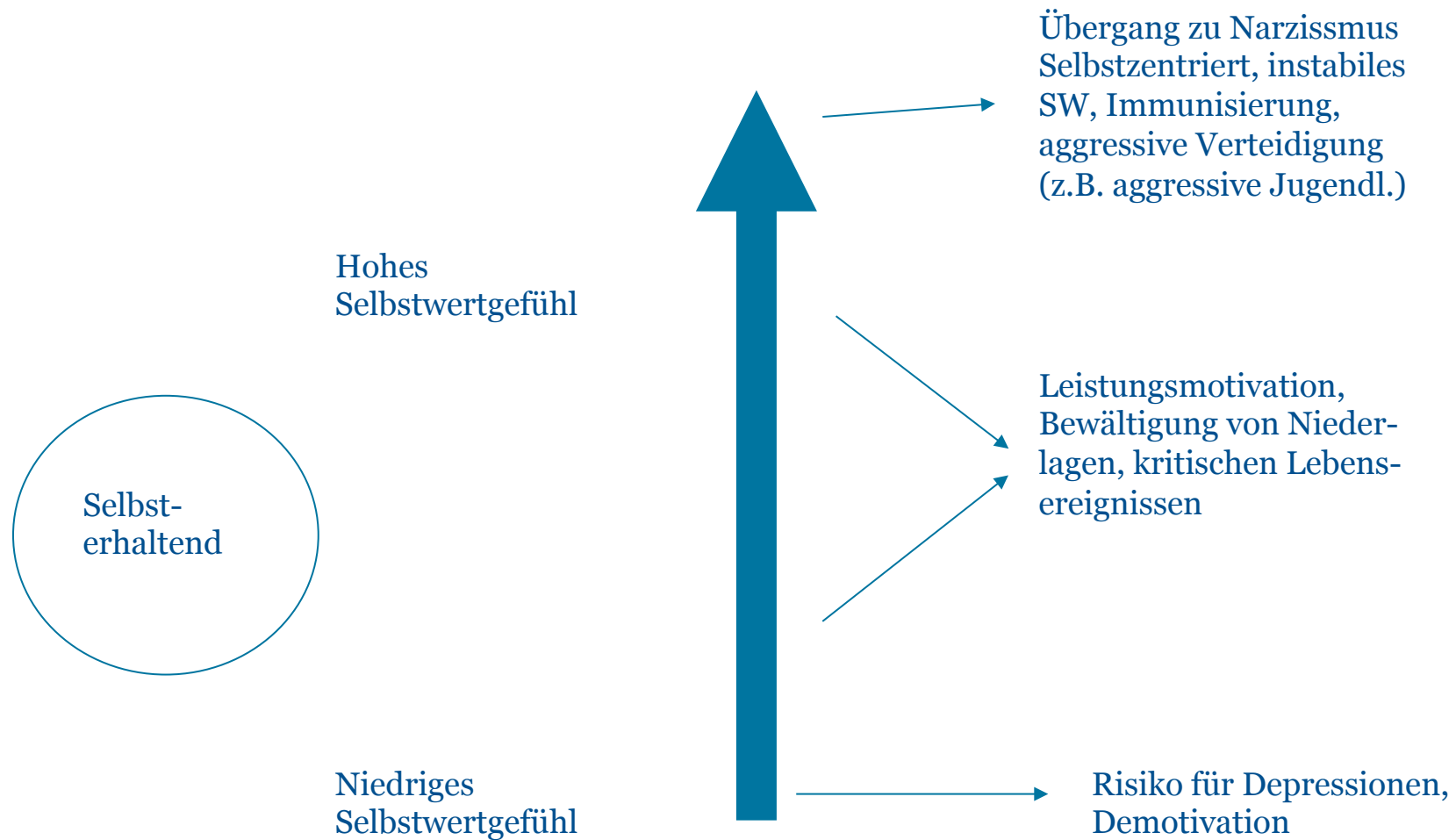
- Z.B. Kindeswohl, Kinderrechte -> Angewiesensein von Kindern auf Schutz und Entwicklungsmöglichkeiten (z.B. Andresen, Koch & König, 2015)
- Z.B. Schutz von Minderheiten, benachteiligten Gruppen, die der Gefahr der Viktimisierung ausgesetzt sind (z.B: Chakraborti & Garland, 2012)

Lageorientierte, advokatorische Vulnerabilität und Resilienz schließen sich nicht notwendigerweise gegenseitig aus, sondern ergänzen sich

- Bsp: Kinder werden Opfer von Missbrauch oder Vernachlässigung, da sie in einer schutzlosen Position sind
- Einige davon verarbeiten das psychische Trauma besser als andere

Es wäre hingegen indiskutabel, Maßnahmen gegen Missbrauch u.ä. mit dem Hinweis zu streichen, dass man die Resilienz der Kinder stärken könne

Selbstwertgefühl



Baumeister et al., 1996; Baumeister et al. 2005

Selbstregulation



„Selbstregulation ist die Fähigkeit des Selbst, sein Verhalten zu ändern. Sie vergrößert die Flexibilität und Adaptivität menschlichen Verhaltens und befähigt Menschen dazu, ihr Handeln an ein bemerkenswert breites Spektrum sozialer und situationaler Anforderungen anzupassen.“ (Baumeister & Vohs, 2007)

Befunde

- **Selbstregulation ist wesentlicher Einflussfaktor für Schulerfolg** (z.B. Nota, Soresi & Zimmermann, 2004)
- **Selbstregulation und Emotionalität sind wesentliche Faktoren für die Bewältigung multipler Risiken im Grundschulalter** (Lengua, 2002)
- **Selbstregulation beeinflusst (moderiert) die Stärke des Effekts von devianten Peers auf die Entwicklung anti-sozialen Verhaltens bei Jugendlichen** (Gardner, Dishion & Connell, 2007)
- **Emotionsregulation wesentlich für psychisches Wohlbefinden** (Tugade & Frederickson, 2006)
- **Bei Jugendlichen aus Familien mit niedrigem Einkommen war Selbstregulation besaßen diejenigen mit mehr Selbstregulation (Emotionsregulation, exekutive Funktionen), höherem Selbstwert und mehr monitoring der Eltern die höheren Werte für Wohlbefinden und psychische Gesundheit** (Buckner, Mezzacappa & Beardslee, 2003)

Selbstregulation (self-control)

- **Moffitt, T.E., Poulton, R. & Caspi, A.** (Lifelong Impact of Early Self-Control. *American Scientist*, 2013, vol 101(5), 352-359)
- **Dunedin-Study (Neuseeland)**
 - Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study
 - 1007 Teilnehmer (2012), Start 1972-1973
 - 0, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 21, 26, 32, 38

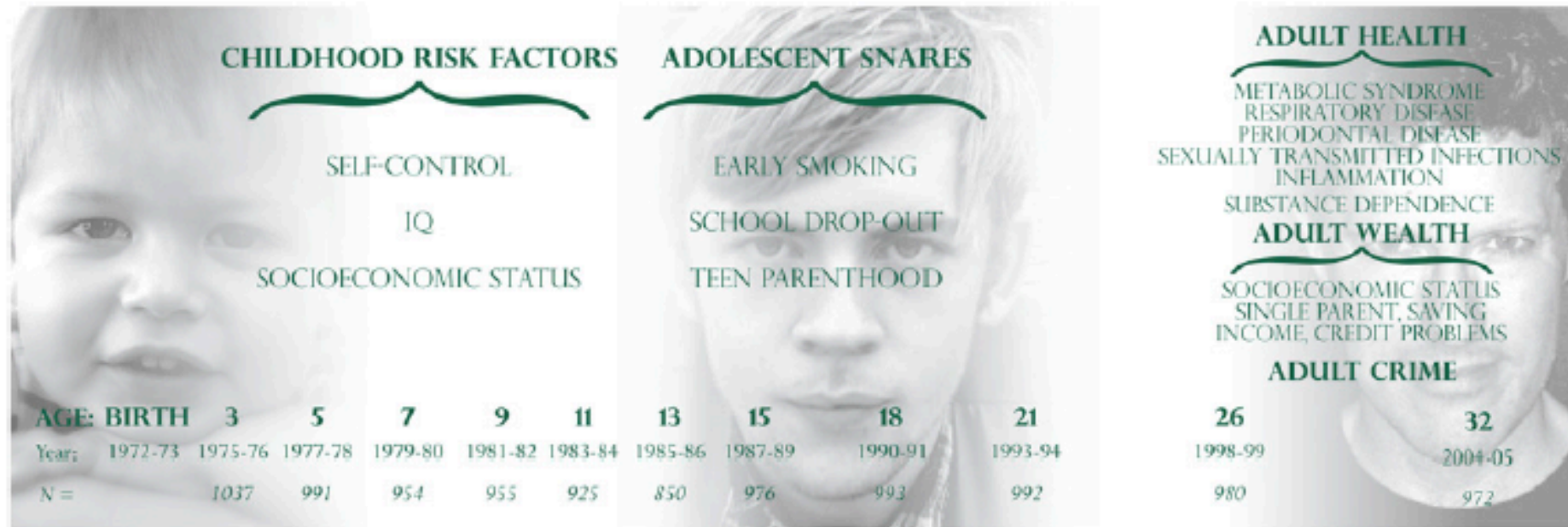


Fig. 1. Design of the Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study.

Risikofaktoren und Outcome-Variablen

Selbstregulation Komposit-Score

- Emotionale Stabilität
 - Frustrationstoleranz
 - Ausdauer
 - Aufmerksamkeitsspanne
 - Ablenkbarkeit
 - Ruhelosigkeit
 - Aktivität
 - Impulskontrolle
 - Planvolles Handeln
 - Abwarten können
-
- Kombination der Daten aus den Jahren 3-11

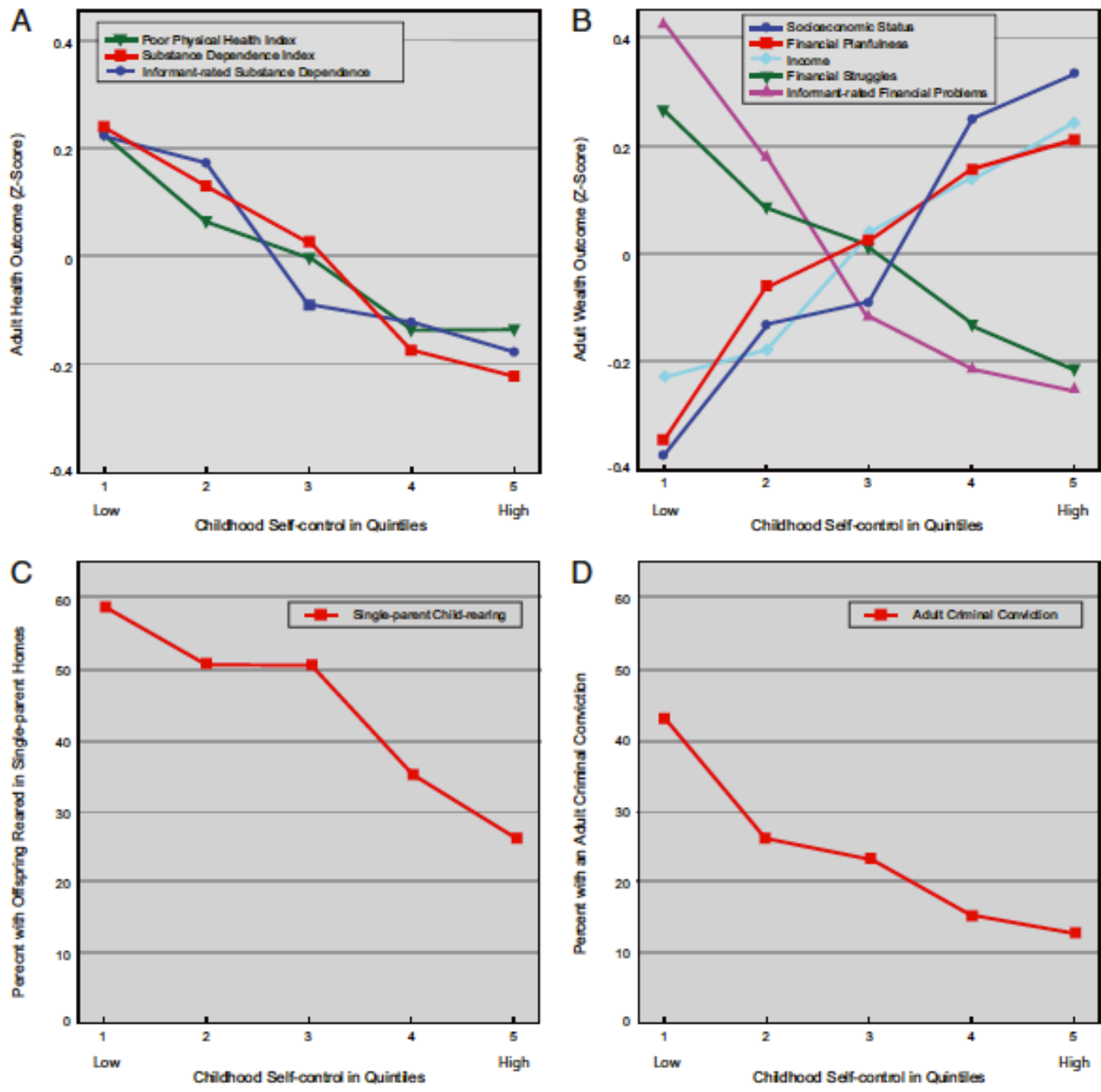
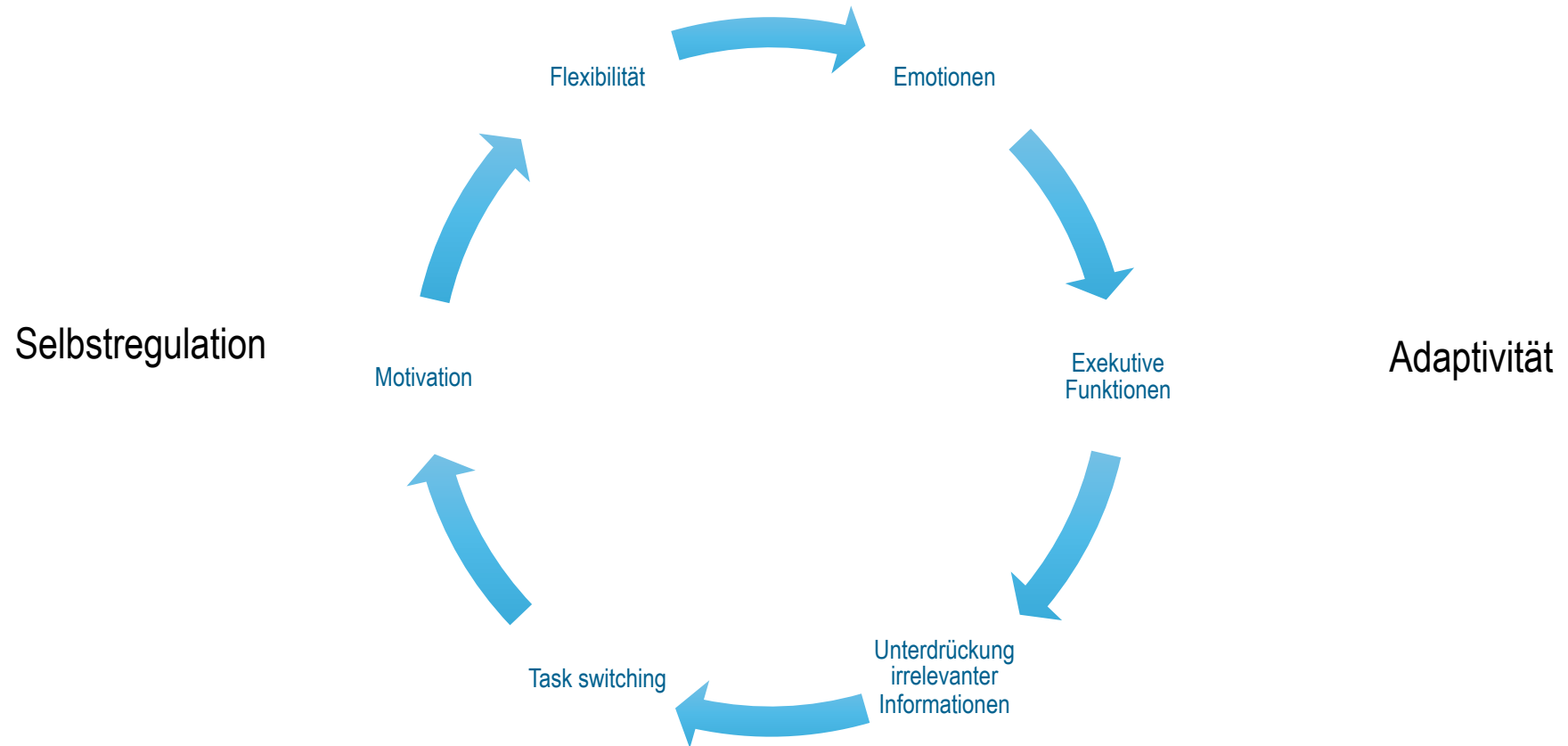
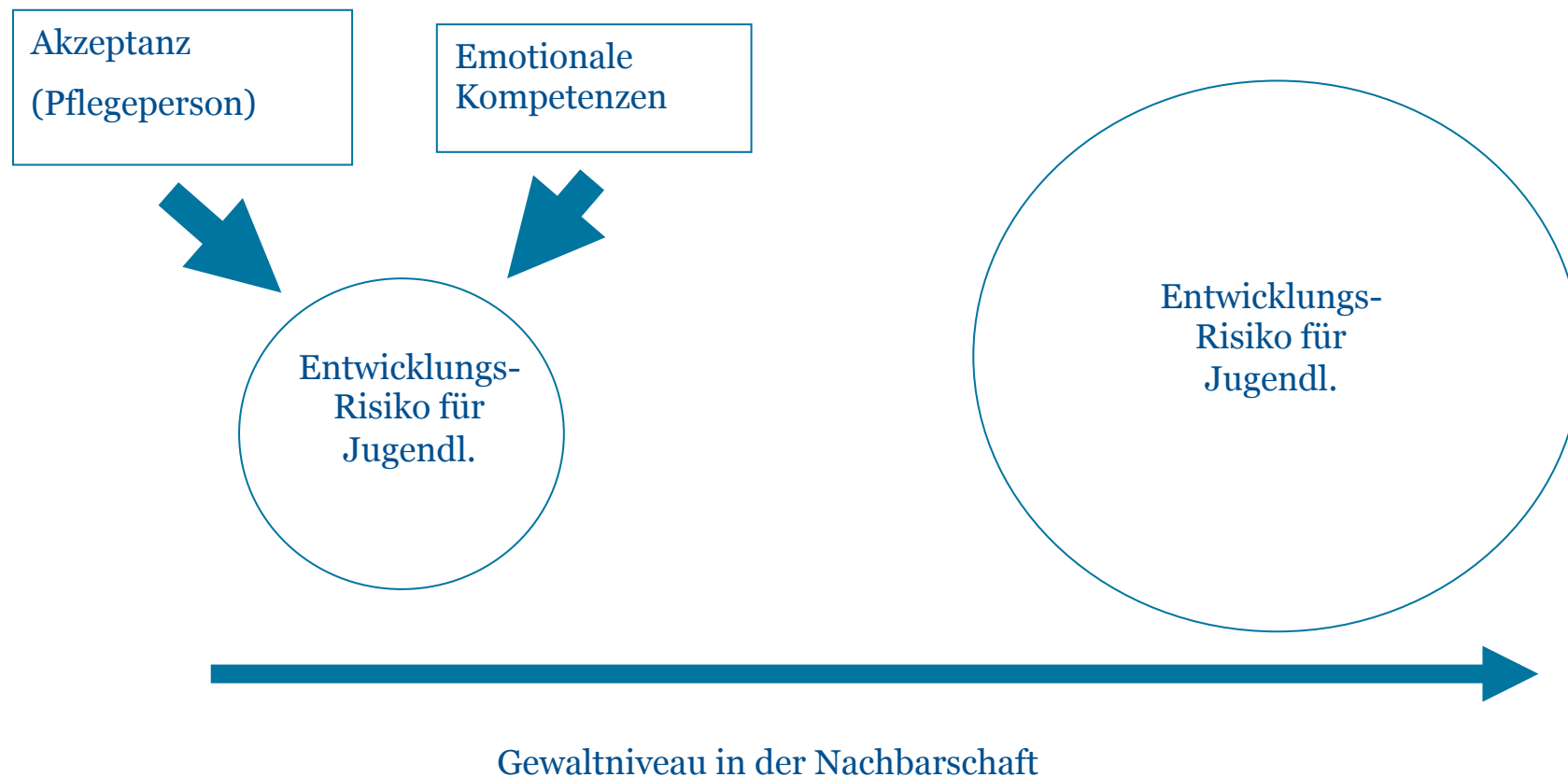


Fig. 2. Self-control gradient. Children with low self-control had poorer health (A), more wealth problems (B), more single-parent child rearing (C), and more criminal convictions (D) than those with high self-control.

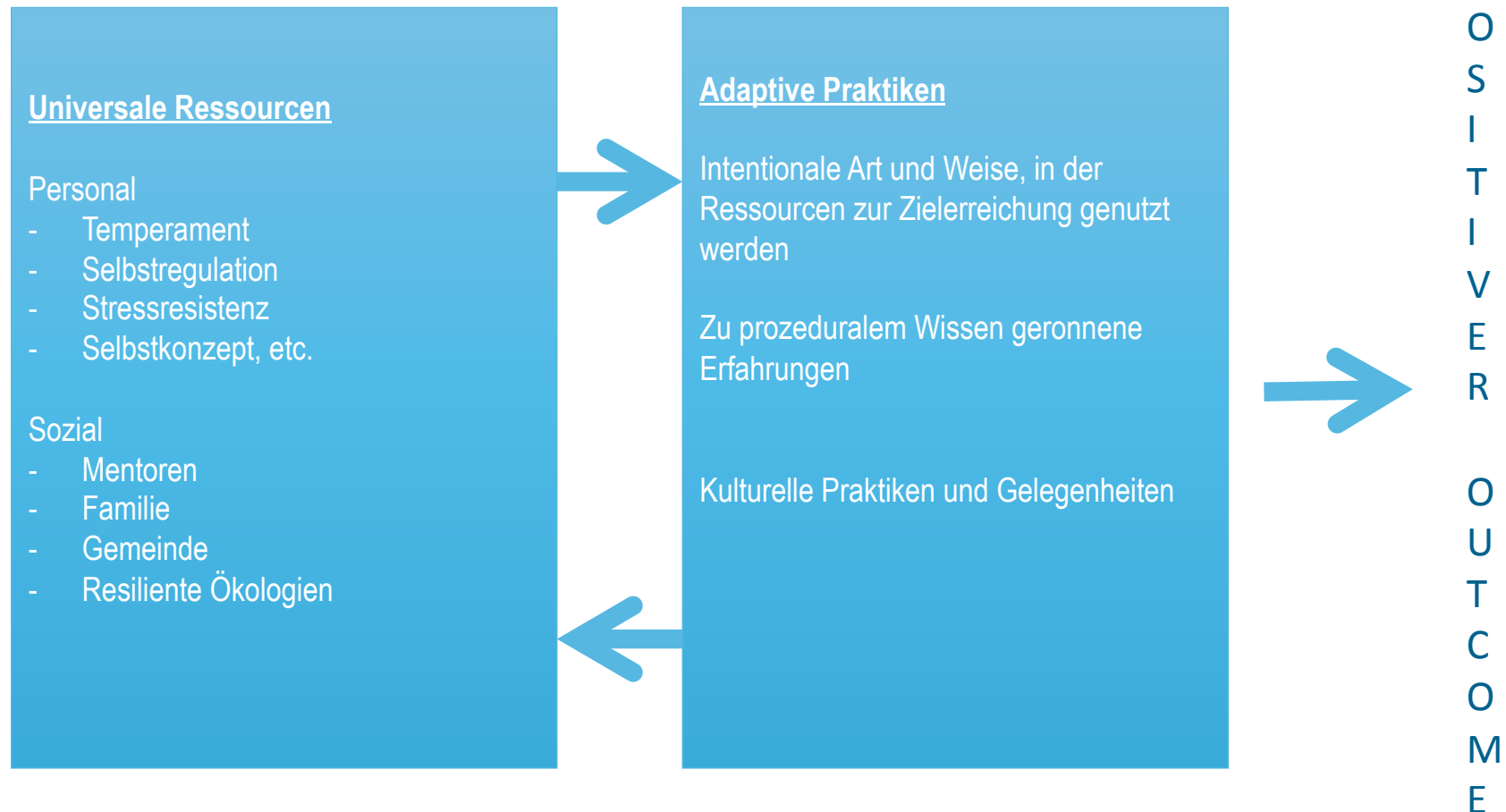
- Self-control war langfristig der beste Prädiktor für positiven Outcome
- Auch nach Kontrolle der Effekte für IQ und sozio-ökonomischen Status
- Moffitt leitet daraus ab, dass soziale Hilfen im Erwachsenenalter hinterfragt werden müssten
- Kritisches Fazit: Im Grunde zeigt er in erster Linie, dass Selbstregulation wichtig ist
- Kritik: Die Rolle sozialer Ressourcen nur beschränkt abgebildet
- Kritik: Außerdem lässt sich Selbstregulation/Selbstkontrolle auch anders operationalisieren



Aufwachsen in gewalttätigen Nachbarschaften



Selbstregulation, Ressourcen, Praktiken und Prozesse



Komplexität ist kein Grund zur Beunruhigung



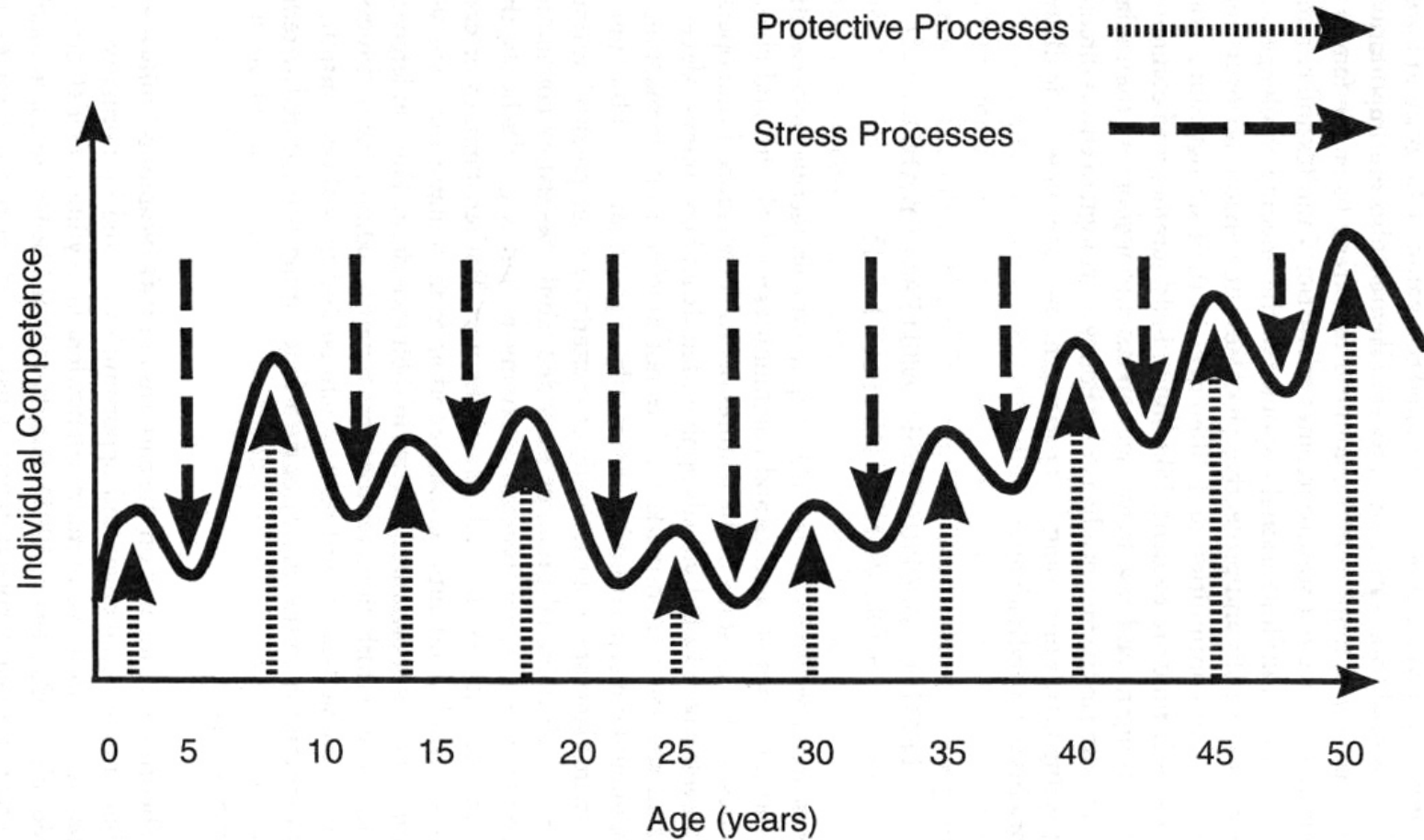


Figure 2.1. Interplay of protective and stress processes and their influence on individual competence across the life span.

Prozessorientierte Forschung

- Prozesse der adaptiven Bewältigung von Risiken
 - Duale Definition via Risiko X Outcome
- 1. Quantitative Längsschnittdesigns
 - Life-span-Studien
 - Zeitreihenanalysen kürzerer Zeiträume (Wochen)
- 2. Qualitative Designs
 - (retrospektive) Analysen biografischer Narrative

Fallbeispiel Jamal (Fingerle & Graf, im Druck)

- 13 Jahre alt, zwei Schwestern (15 und 16 Jahre alt)
- Lernhilfeschule, 6. Klasse
- Scheidung der Eltern, als Jamal 5 Jahre alt war
- Zum Zeitpunkt des Interviews lebte der Vater in einer anderen Stadt
- Mutter litt unter einer psychischen Erkrankung, verließ nur selten und dann nur in Begleitung die Wohnung - KL: „desolate Familienverhältnisse“
- Scheidung überlappte sich mit Einschulung
- Vorschulklasse, Überprüfung, LH-Schule, bis zur 3. od. 4. Klasse viele Schwierigkeiten
- „Eine schriftliche Beurteilung der Vorschule beschrieb Jamals Arbeits- und Sozialverhalten als problematisch. Er habe des Öfteren aggressives Verhalten gezeigt, sei egozentrisch gewesen und habe Konflikte nicht lösen können. Ebenso sei seine Konzentrationsfähigkeit wechselhaft gewesen und er hätte sich manchmal nicht verständlich ausdrücken können. Er benötigte zudem viel Zuwendung seitens der Lehrkraft, bei der sich seine Leistungen verbesserten. Seine Motorik wurde, laut Überprüfung auf sonderpädagogischen Förderbedarf, als auffällig und nicht altersgemäß beschrieben. Er habe ferner Schwierigkeiten gehabt, seine Kraft zu dosieren, verstünde Anweisungen nicht immer richtig und habe auch sprachliche Probleme gehabt“.

Wende zur positiven Entwicklung

- Ende der dritten Klasse wurde im Rahmen einer Leistungsstandbeurteilung festgestellt,
- dass das familiäre Umfeld zwar weiterhin eine Belastung darstelle (da die Mutter kaum das Haus verlasse und der Vater nicht viel Zeit für seine Kinder habe),
- Jamal käme jedoch mittlerweile deutlich besser in der Schule zurecht.
- Jamal habe sich vor allen Dingen im Bereich Sozialkompetenz sehr positiv entwickelt,
- er geriete weniger in Streitigkeiten mit Mitschülern,
- könne Konflikte selbständig lösen und habe ein gesundes Selbstvertrauen entwickelt.
- Auch im Leistungsbereich habe er sich stark verbessert, zeige großes Interesse, eine gute Auffassungsgabe und Ehrgeiz, er mache sich viele eigene Gedanken zu Themen.

Bewältigungspraktiken

- Trennung der Lebenswelten
- „(...) schwierig aber, ich hab die Schule weiter gemacht, weil, weil ich gedacht hab, die andern Leute müssen nicht wissen, was ich in mein privaten Leben hab und so, die müssen sich da auch nicht einmischen, weil das ist mein Leben, keiner muss sich ein, keiner muss sich einmischen und die müssen auch nicht wissen, was ich durchgemacht hab, hab ich also gedacht. Darum hat da auch keiner gewusst, was ich durchgemacht hab, (...)“
- „(...) ich hab daran gehalten, dass ich, dass ich nicht draußen irgendwas Dummes erzähl oder so, weil ich könnt ja meiner Familie schaden oder so und dann hab ich immer gedacht, dass ich nicht will, dass irgendwas mit meiner Familie ist, dass einer Heim (*Anmerkung: gemeint ist nicht sein Zuhause: Einrichtung im Sinne von Erziehungsheim!*) kommt oder so, hab ich das, hab ich das immer äh für mich behalten (...)“

- Einsichten
- „Ja,// und ähm,// da hab ich auch irgendwann gedacht, ja warum bin ich jetzt aggressiv? Ich muss da gar nicht aggressiv auf die Leute sein, ich muss äh gar nicht mehr daran denken und so, ich nur dann gedacht, was jetzt in der Schule ist, ist in der Schule, was zu Hause ist ist zu Hause.“
- „(...) und da hab ich mich, da hab ich gesagt, *ja* , ich, ich muss mich in der *Schule* verbessern, dann hab ich fast überhaupt keine Probleme mehr. Da hab ich gesagt, dass ich mich in der Schule verbesser, da gibt es auch fast keine Probleme mehr und jetzt steh ich da und hab kein Problem, nicht wahr,// gut so.“

- „(...) und ich weiß nicht, ich war irgendwie zu hart, dass die Familie kaputt gegangen ist, bin ich einfach nur hart geblieben. Ich, // weiß nicht, ich hatte einfach keine Probleme damit. Ich hab gesagt, fertig, ich hab, meine Familie ist kaputt, ich lebe jetzt nur noch mit meinen beiden Schwestern und mit mein, mit meiner Mutter, fertig, ich hab mein Leben, ich a, ich akzeptier es so. Ich hab es so gesagt, fertig und ist auch so geblieben, ist nicht besser geworden, ist nicht schlechter geworden. Und ich hab's einfach nur versteckt von der Offen, Öffentlichkeit, also bis heute und bis die letzten Jahre und so. Ich ha, hab's eigentlich gut geschafft und ich hab die schwierigen Zeiten gut durchstecken können.“
- Soziale Ressourcen
 - Verwandte
 - Freunde
 - Lehrer

Befunde

- Trennung zwischen Risiken und Ressourcen wird diesem Geschehen nicht gerecht
 - Trennung zwischen Privatsphäre und Öffentlichkeit
 - Scham, Gesicht wahren
 - Vorbild des Vaters (schwach, aber auch stark)
- Verständnis (Verwandte), Entlastung (Freunde) durch soziale Ressourcen
- Wege und Umwege
 - Gewinnung von Einsichten (vielleicht wegen der Imagewahrung)
 - Bewusste Entscheidung, Sinnhaftigkeit des Handelns
 - Erfahrung von Selbstwirksamkeit bis zum „Einzelkämpfermythos“

Ein Vergleichshorizont für Entwicklungserwartungen

El-Mafaalani, 2014 (2012)

- Interviewstudie, 40 Befragte
- Aus bildungsfernen Milieus, z.T. mit Migrationshintergrund
- Bildungsaufsteiger (in hohe Positionen: Manager, Professoren)
- Sogenannte Extremaufsteiger

Zentrale Befunde

- Selbstmotivation zu Bildung und Schulleistungen, Bereitschaft und Wille, sich selbst ändern zu wollen (aber kein konkreter Aufstiegsplan)
- ***Ausgangspunkt: Persönliche Krise, in der die Herkunft als Einschränkung empfunden wurde, verbunden mit Gefühlen der Irritation und Kränkung***
- Habitusänderung (Entwicklungsmotiv)
- ***Distanzierung vom Herkunftsmilieu und der Familie (ästhetische, kognitive, körperliche und moralische Aspekte)***
- ***Gefahr der Entfremdung, Identitätskrisen***
- Anerkennung und Unterstützung weniger durch Lehrkräfte, als vielmehr durch einen Mentor aus einem Milieu mit höherer Bildung
- ***Praktikable Perspektiven (auch zufällige Gelegenheiten)***

Caveat

- Pädagogik kann nicht alle gesellschaftlichen Probleme lösen
- Der Aufbau von Bewältigungskapital ersetzt nicht die Auseinandersetzung mit der Frage, wie riskant eine Gesellschaft für ihre Mitglieder sein darf
- Das Resilienzphänomen ist keine Rechtfertigung für eine irrealen Selbstoptimierungsideologie

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



- Gardner, T. W., & Dishion, T. J. & Connell, A. M. (2008). Adolescent Self-Regulation as Resilience: Resistance to Antisocial Behavior within the Deviant Peer Context. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 273-284.
- Lengua, L. J. (2002). The Contribution of Emotionality and Self-Regulation to the Understanding of Children's Response to Multiple Risk. *Child Development*, Vol. 73, 144-161.
- Kalisch, R., Müller, M. B. & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, 1-21.
- Nota, L., Soresi, S. & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation and academic achievement and resilience. A longitudinal study. *International Journal of Educational Research*, 41, 198-215.
- Domhardt, M., Münzer, An., Fegert, J. M. & Goldbeck, L. (2014). Resilience in Survivors of child Sexual Abuse: A Systematic Review of the Literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1-18. -> VOL Recherchieren!
- Wong, M. M. (2008). Perceptions of Parental Involvement and Autonomy Support: Their Relations with Self-Regulation, Academic Performance, Substance Use and Resilience among Adolescents. *North American Journal of Psychology*, 10, 497- 518.

- Bruckner, J. C., Mezzacappa, E. & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139–162
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K. & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479–495.
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 53–60.