
Psychologische Perspektiven der Resilienzforschung

Insa Fooken

1 Einleitung

Was ist das Besondere an der Idee und dem Konzept der Resilienz, dass es seit mehreren Dekaden sowohl in der Psychologie, aber auch in all den anderen wissenschaftlichen Disziplinen, die Antworten auf Fragen nach einem langfristig hilfreichen und konstruktiven Umgang der Menschen und der Menschheit mit individueller und kollektiver Bedrohung, Trauma, Belastung, Beschädigung, massivem Stress, Defiziten und Risikolagen suchen, eine immer größere Rolle spielt? Da die von der Resilienz-Idee geleiteten Forschungsprogramme zumeist nach Lösungen aus komplexen, schwierigen und manchmal scheinbar aussichtslosen Situationen suchen, ist es ein Konzept, das auf die grundsätzliche Veränderbarkeit, auf das Potenzial von Entwicklungsspielräumen und in diesem Sinne sowohl auf das *Prinzip Hoffnung* (Ernst Bloch) als auch das *Prinzip Verantwortung* (Hans Jonas) setzt. Es ist somit ein Konzept mit einem positiven Menschenbild, das die Bedeutung von sozialen Verhältnissen, mental-kognitiven Strukturen, Handlungsfähigkeit sowie von Gen-Umwelt-Interaktionen betont. Die damit verbundene Plausibilität und Eingängigkeit des Konzepts geht mittlerweile allerdings mit der Gefahr seiner Trivialisierung einher. Insofern erscheint es sinnvoll, in regelmäßigen Abständen eine wissenschaftliche Standortbestimmung der theoretischen Programmatik und der Standards einschlägiger, evidenzbasierter Forschung vorzunehmen.

I. Fooken (✉)

Fakultät II, Department Erziehungswissenschaft · Psychologie, Universität Siegen,
Adolf-Reichwein-Str. 2, 57068 Siegen, Deutschland

E-Mail: fooken@psychologie.uni-siegen.de

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2016

R. Wink (Hrsg.), *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*,
Studien zur Resilienzforschung, DOI 10.1007/978-3-658-09623-6_2

Innerhalb der Psychologie wurde mit dem Fokus auf Resilienz in jedem Fall ein nachhaltiger Perspektivenwechsel eingeläutet, der den oft vereinseitigenden Blick auf ausschließlich pathogene Folgen von widrigen Lebensbedingungen, Trauma und Risiken erweiterte, indem individuelle und soziale Ressourcen und somit die Möglichkeiten einer gelingenden Auseinandersetzung mit aversiven Lebensumständen und einer hinreichenden Wiederherstellung von psychischer Sicherheit akzentuiert werden (vgl. Fooker 2013; Fooker und Zinnecker 2009). In Anbetracht der fast unübersehbar gewordenen Fülle von Publikationen und der äußerst heterogenen Forschungslandschaft sind die in diesem Beitrag thematisierten psychologischen Perspektiven weniger systematisch aufbereitet, als dass sie verschiedene Problematisierungen und Annäherungen an das Resilienz-Konzept darstellen. Zum einen wird an Traditionen und Modelle der verschiedenen „Schulen“ der Psychologie angeknüpft, die der Resilienz-Idee nahestehen, zum anderen geht es auch darum, die mit dem Resilienzkonzept verbundenen Konnotationen und seine Implikationen kritisch unter die Lupe zu nehmen. Des Weiteren wird unter Rückgriff auf aktuelle Forschungs- und Anwendungsprogramme eine präzisierte begriffliche Bestimmung des Konzepts vorgenommen, werden weiterhin die Möglichkeiten methodischer und diagnostischer Erfassung kurz skizziert, und es wird eine Verortung von Resilienz in den verschiedenen Phasen über die Lebensspanne hinweg vorgenommen. Am Ende geht es in einem Ausblick noch einmal um ethische Fragen im Rahmen des Resilienzdiskurses.

2 Resilienz – ein ressourcenorientiertes psychologisches Konzept mit langer Tradition

2.1 Verhaltensspielräume im Umgang mit Risiko und existentieller Bedrohung

Krisenerfahrungen, massiv einschneidende Lebensereignisse, Risiken und aversive Lebensbedingungen gelten als kaum vermeidbare und partiell inhärente Bestandteile sowohl der menschlichen Ontogenese als auch gesellschaftlicher Entwicklungsprozesse. Dementsprechend finden sich seit Menschengedenken unterschiedliche Überzeugungen und Vorstellungen darüber, welche Auswirkungen die Erfahrung von psychosozialen Risikolagen, Traumata, Widrigkeiten sowie biologischen und psychischen Einschränkungen auf die davon betroffenen Menschen haben. Dabei werden je nach herrschenden kulturellen und religiösen Ordnungen und Orientierungen Ereignisse dieser Art entweder fatalistisch als Schicksalsschlag bewertet oder aber als eine Herausforderung, der sich Betroffene immer auch in

einer bestimmten Weise stellen können. Wird letzteres angenommen, geht man zu- meist von einem Spektrum individueller und/oder gruppenspezifischer Spielräume im Umgang mit den erfahrenen Widrigkeiten, Bedrohungen und Traumata aus, um Funktionalität und seelische Gesundheit (wieder) herzustellen.

In diesem Zusammenhang bieten sich eine Reihe weiterführender Überlegun- gen und Fragen an. So geht es beispielsweise darum zu bestimmen und auszuloten, inwieweit dem pathogenen Sog solch aversiver Erfahrungen und Risikolagen eine Art Widerstand entgegengesetzt werden kann, sei es beispielsweise durch die Mo- bilisierung entsprechender Ressourcen oder dadurch, dass Schutzfaktoren wirksam werden können. Man weiß seit langem, dass manche Menschen unter bestimmten Bedingungen schädigende Lebensumstände, ja selbst existentielle Bedrohungen bewältigen können, dass sie sich in der Auseinandersetzung mit solchen Widrig- keiten weiterentwickeln und sogar seelisch daran „wachsen“ können. In diesen Fällen handelt es sich um die Phänomene, die in den einschlägigen Fachdisziplinen als Ausdruck von „Resilienz“ oder „posttraumatischer Reifung“ bezeichnet wer- den (vgl. Fookien 2013).

Die Tatsache, dass es positive Entwicklungsergebnisse trotz Schädigung und Be- drohung gibt, soll allerdings nicht den Eindruck erwecken, dass es sich hier um eine normativ erwartbare Selbstverständlichkeit handelt – im Gegenteil. Wahr- scheinlicher ist die Entwicklung langfristiger „Vulnerabilität“ im Sinne einer andauernden Gefährdung und Beeinträchtigung von Wohlbefinden und Lebens- chancen, insbesondere dann, wenn keine Schutzfaktoren vorhanden sind oder die protektiven Faktoren nicht wirksam werden können. Sowohl aus der empirischen Forschung als auch der klinischen Praxis weiß man, dass es vielen Menschen eher nicht oder nur unzureichend gelingt, der pathogenen Wirkung solcher Einfluss- größen zu entinnen. Cicchetti (2013) beispielsweise verweist auf der Grundlage einer Sichtung zahlreicher empirischer Studien darauf, dass Kinder mit massiven Misshandlungserfahrungen nur in etwa 10–25% der Fälle so etwas wie eine nor- male psychophysische Funktionsfähigkeit wieder erreichen, die man als Ausdruck von Resilienz bezeichnen könnte. Gerade dann, wenn man die langfristigen Aus- wirkungen früher Risiko- und Belastungserfahrungen im Kontext des gesamten Lebensverlaufs betrachtet, stellt man fest, dass es weitaus wahrscheinlicher ist, dass Menschen dauerhaft Störungen entwickeln oder beibehalten, sich als ge- scheitert erleben oder sogar an solchen Erfahrungen zerbrechen. Dabei besteht im Übrigen in den Verhaltenswissenschaften weitgehend Konsens darüber, dass sich das Schädigungspotenzial solcher Risikolagen und Widrigkeiten genauso wie das Potenzial der Ressourcen und Protektionsfaktoren weniger über objektiv bestimm- bare Parameter von Anpassung oder Funktionalität bestimmen lässt, als vor allem über subjektive Deutungs- und Bewertungskategorien. Die Subjektperspektive

wiederum wird von einer Vielzahl biologischer, gesellschaftlich-sozialer wie auch personenbezogener Faktoren beeinflusst und moderiert. All dies gilt es bei der Planung von präventiven und interventionsbasierten therapeutischen Maßnahmen zu berücksichtigen.

So kann als ein erstes Fazit der bisher angestellten Überlegungen festgehalten werden: Auch wenn resilienzaffine Phänomene im Prinzip seit Menschengedenken bekannt sind, weiß man letztlich immer noch vergleichsweise wenig darüber, wie im Fall von Bedrohung und Belastung das komplex-dynamische, multidimensionale und multifunktionale Zusammenspiel psychischer, sozialer sowie biologischer und genetischer Einflussfaktoren in Entwicklungspfade mündet, die aus der Perspektive des gesamten Lebensverlaufs als ein Ausdruck der Erlangung von Resilienz bewertet werden können.

2.2 Vulnerabilität und Risiko / Resilienz und Ressource – ein (paradoxes) Zusammenspiel?

Richtet man den Blick auf die sich wechselseitig bedingende Dynamik von belastenden und schützenden Einflussgrößen in den Entwicklungsverläufen über die gesamte Lebensspanne, muss man vorab fragen: Kann es ein solches Zusammenspiel überhaupt geben oder schließen sich die Betrachtung von Krisen- und Risikofokussierung auf der einen Seite und Wachstums- und Protektionsakzentuierung auf der anderen Seite im Prinzip aus? Im letzteren Fall dürfte es keine (gleichzeitige) Ausprägung von sowohl Vulnerabilität als auch Resilienz geben. Auch wenn genau das auf den ersten Blick plausibel erscheint, handelt es sich bei genauer Betrachtung des Verhältnisses von vulnerabilitätsbezogenen Risikofaktoren und resilienzaffinen Schutzfaktoren eher um zwei voneinander unabhängige Dimensionen, die in komplexer und nichtlinearer Weise wechselseitig aufeinander bezogen und somit beide auch gleichzeitig bei Menschen ausgeprägt sein können. So gilt es mittlerweile als gesichert, dass sich bei der Beseitigung bzw. Minimierung des Einflusses von aversiven Faktoren und Risikolagen nicht zwangsläufig Wohlbefinden und Symptommfreiheit einstellen müssen, genauso wenig wie die Herausbildung von Resilienz gleichbedeutend mit mehr oder weniger ausgeprägter Symptommfreiheit und subjektivem Wohlbefinden sein muss (vgl. Goldstein und Brooks 2005; Lösel und Bender 1999; Luthar und Zelazo 2003; Masten und Wright 2010). Insbesondere bei schwerwiegenden Traumata und Belastungen können sich durchaus zunächst scheinbar paradoxe Zusammenhänge von bestimmten Einflussfaktoren und subjektiv erlebter Entlastung einstellen.

So entwickelten Maercker und Zöllner (vgl. Zöllner und Maercker 2006) beispielsweise ein „Januskopfmodell“, um die uneinheitliche empirische Befundlage über den Zusammenhang von (objektivierbarer) psychischer Anpassungsfähigkeit und dem subjektiv wahrgenommenen Erleben seelischer Reifung theoretisch zu begründen. Nicht von ungefähr lassen sich die kurz- und langfristigen Folgen von erheblichen Belastungen bzw. die letztlich gelingenden Formen der Auseinandersetzung mit widrigen Lebensumständen nicht generell, sondern immer nur differentiell und situationsspezifisch bestimmen (vgl. hierzu auch den Beitrag von Zander & Roemer in diesem Band). So variieren die Merkmale eines positiven Entwicklungsergebnisses, die als Ausdruck von Resilienz betrachtet werden können, sowohl über Personen hinweg (*interindividuell*) als auch im Lebensverlauf jedes einzelnen Menschen (*intraindividuell*). Darüber hinaus kann man beispielsweise auch davon ausgehen, dass es in bestimmten sozialen bzw. sub-kulturellen Bezugssystemen, insbesondere gerade in der Arbeit mit gesellschaftlichen Randgruppen, Formen von scheinbar unangepasstem und in diesem Sinne „defizitärem“ Konflikt- und Verweigerungsverhalten gibt, die sich erst auf den zweiten Blick als psychische Widerstandskraft der Betroffenen erschließen und dann durchaus als Ausdruck einer temporär erreichten funktionalen Resilienz bewertet werden können (vgl. Hahn 2011; Liebel 2011; Silkenbeumer 2011).

3 Themenrelevante und thematisch verwandte psychologische Ansätze

3.1 Positive Menschenbilder als Grundlage psychologischer (Entwicklungs-)Theorien

In den Verhaltens- und Sozialwissenschaften hat es im Laufe des vergangenen Jahrhunderts immer wieder theoretische Erklärungsansätze für menschliches Verhalten und Erleben angesichts von extremer Belastung und Bedrohung gegeben, die den Akzent stärker auf menschliche Kompensationsmöglichkeiten, Selbstheilungskräfte, auf positives Denken, Ressourcen, Kompetenzen und Schutzfaktoren gelegt haben, statt auf Defizite, Pathologien und Risikofaktoren. Dazu gehört nicht zuletzt auch die Perspektive des seit der Milleniumswende offensiv propagierten Ansatzes der so genannten „Positiven Psychologie“ (Aspinwall und Staudinger 2003; Auhagen 2004; Seligman und Csikszentmihalyi 2000). All diese theoretischen Konstrukte und Rahmen-Modelle sind im Grunde Ausdruck positiver Menschenbilder. Da sie als themenrelevante Vorläuferkonzepte bzw. als thematisch ähnliche Modellannahmen des Resilienzansatzes betrachtet werden können, sollen

sie im Folgenden kurz skizziert werden. Auch wenn sich die jeweils verwendeten Begrifflichkeiten dabei durchaus unterscheiden, geht es in gewisser Weise immer um das Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren bzw. von Vulnerabilität und Resilienz im Kontext ontogenetischer Abläufe und Entwicklungsprozesse. Die Anschlussfähigkeit des Resilienzkonzepts an inhaltlich ähnliche Konstrukte soll dabei nicht suggerieren, dass es sich bei der Resilienz um eine weitere Variante des Prinzips „alter Wein in neuen Schläuchen“ handelt – im Gegenteil. Viele der Erkenntnisse aus bereits bestehenden bzw. verwandten Theorien und Modellvorstellungen, die gleichfalls davon ausgehen, dass Belastung, Trauma und Lebenswidrigkeit nicht automatisch in Pathologie und Defizit enden müssen, werden in den aktuellen Forschungsarbeiten zur Resilienz oft innovativ und zielführend gebündelt und weiterentwickelt.

3.2 Psychoanalytische und tiefenpsychologische Konzepte

In den Diskursen der frühen Psychoanalyse und Tiefenpsychologie findet sich insbesondere im Rahmen der so genannten Individualpsychologie von Alfred Adler mit ihren zentralen Annahmen zum Konzept eines „normalen“ frühkindlichen Minderwertigkeitsgefühls bzw. einer angeborenen oder erworbenen „Organminderwertigkeit“ (Adler 1912/1972) eine Nähe zum Konstrukt der Resilienz. Adler geht davon aus, dass die in den ersten Lebensjahren quasi natürlich gegebene, aber vom Kleinkind (oder auch von Menschen mit organischen Beeinträchtigungen) als störend erlebte Mangellage im „Normalfall“ ein Bedürfnis nach aktiver und selbstbestimmter Kompensation und Überwindung dieser Unterlegenheit herausfordert – ein Streben, das in der Regel in einen seelisch gesunden und sozial bezogenen Lebensstil im Erwachsenenalter mündet. Nach Adler ist es dabei weniger die kausal bezogene Frage nach dem „Warum“ des seelischen Geschehens, die Menschen zur Überwindung eines solchen Mangelzustands antreibt, als vielmehr die teleologische Frage nach der Zielorientierung, nach dem „Wofür“ und „Wohin“. Es liegt hier somit ein Menschenbild zu Grunde, das von durchaus fast zwangsläufig gegebenen Widrigkeiten im Lebenszusammenhang ausgeht, die aber in der Regel einen dynamischen und potenziell konstruktiven Umgang damit in Gang setzen. Als zentrale Schutzfaktoren erweisen sich hier das Prinzip der Ermutigung, ein soziales Klima der Zuwendung sowie die Entwicklung eines „Gemeinschaftsgefühls“, als Risikofaktoren gelten übermäßige Verzärtelung und chronische Entmutigung.

Auch der psychodynamische Ansatz von Carl Gustav Jung (1933) weist eine Nähe zu den positiven Implikationen des Resilienzkonzepts auf, da hier von einem seelischen Wachstumspotenzial ausgegangen wird, das sich im Rahmen eines le-

benslangen Individuationsprozesses entfaltet. Dabei sieht Jung die Menschen nicht dauerhaft von widrigen frühkindlichen Erfahrungen determiniert, sondern akzentuiert gerade die Möglichkeit von Entwicklungsprozessen jenseits der Lebensmitte, in denen vorhergehende defizitäre Erfahrungen und Vereinseitigungen im Sinne einer selbstheilenden „Verganzheitlichung“ aufgehoben und in einen seelisch reifen Lebensvollzug integriert werden können.

Auch Erik H. Erikson (1959/1966) mit seinem Modell der Ich-Entwicklung über die Lebensspanne wäre hier zu nennen. Er geht von einem (epigenetischen) Wachstumsmodell der Persönlichkeit aus, die sich entlang der Auseinandersetzung mit acht potenziellen psychosozialen Krisenerfahrungen entwickeln kann. Auch hier liegt eine potenzielle Bedrohung der psychischen Stabilität vor, die sich aber „normalerweise“ als eine passend dosierte Herausforderung erweist (im Sinne des Erwerbs von Vertrauen, Autonomie, Initiative, Leistung, Intimität, Generativität und Integration), aber eben auch die Gefahr der Überforderung und des Scheiterns bedeuten kann (im Sinne einer dauerhaften Beibehaltung von Misstrauen, Zweifel, Schuld, Minderwertigkeit, Rollendiffusion, Isolation, Stagnation und Verzweiflung).

3.3 Bezüge zur humanistischen Psychologie

Innerhalb des breiten Spektrums der verschiedenen Ansätze, die sich der so genannten humanistischen Psychologie zuordnen lassen, erweisen sich vor allem die Grundannahmen der populären Konzepte von Abraham Maslow (1954) und Carl Rogers (1961) als anschlussfähig an das Resilienzkonzept. Sie basieren auf Erfahrungen aus klinischer Fallarbeit bzw. auf vielen empirischen Beobachtungen von Menschen im Kontext ihres Umgangs mit Störreizen und Entwicklungsbehinderungen und kommen zu dem Schluss, dass es eine dem Menschen inhärente Widerstandskraft gegen Widrigkeiten und Mangellagen gibt, die nicht zuletzt als Potenzial einer Tendenz zur „Selbst-Aktualisierung“ gedeutet wird. Kritisch kann hier allerdings angemerkt werden, dass das zu Grunde liegende, eindeutig positiv konnotierte Menschenbild möglicherweise etwas zu naiv von der Annahme ausgeht, dass psychische Prozesse in jedem Fall als organismische Entfaltungsprozesse wirksam werden. Damit besteht eine gewisse Gefahr, die Erfahrung von Traumata und (objektiven) Widrigkeiten tendenziell zu psychologisieren und den real-objektiven Gehalt sozialer Machtverhältnisse und subjektiver Ohnmacht zu unterschätzen (vgl. Geller 1982).

3.4 Bindungstheoretische und mentalisierungstheoretische Bezüge

Auch zu den zentralen Erkenntnissen der Bindungstheorie und Bindungsforschung, wie sie vor allem von John Bowlby (1969) entwickelt wurden, lassen sich Bezüge zur Resilienz herstellen, wenngleich die führenden Vertreter der Bindungstheorie recht vehement die Berechtigung und Sinnhaftigkeit eines eigenständigen und differenzierten Resilienzkonzepts anzweifeln (vgl. Grossmann und Grossmann 2012). Sicherlich stellt die Erfahrung einer sicheren Bindung bzw. die Fähigkeit, sichere Bindungen in krisenhaften Lebenssituationen aufrechtzuerhalten, auch im Kontext des Resilienzkonzepts eine zentrale Ressource bzw. einen Schutzfaktor dar, wie auch umgekehrt, unsichere Bindungserfahrungen ein zusätzliches Risiko bedeuten können. Insofern ergänzen und differenzieren die in der Bindungsforschung empirisch gut abgesicherten Erkenntnisse über die Bedeutung des Bindungs- und Beziehungsverhaltens auch die Resilienzforschung. Die Erlangung psychischer Sicherheit kann als eine höchst zentrale Komponente von Resilienz bewertet werden, auch wenn der Rahmen des Resilienzparadigmas grundsätzlich weiter gesteckt ist. Ähnliches gilt auch für die Annahmen zur Mentalisierungsfähigkeit und Selbstreflexion, wie sie vor allem von Peter Fonagy (Fonagy und Target 2002) bestimmt wurden. Bei massiver Bedrohung des Lebensvollzugs wird die Fähigkeit zu mentalisieren, sich in sich selbst und in andere einfühlen zu können, zumeist deutlich beeinträchtigt. Eine Wiederherstellung dieser Reflexionsfähigkeit würde in diesem Sinne durchaus auch der Entwicklung eines zentralen Aspekts von Resilienz entsprechen.

3.5 Motivationale und soziokognitive theoretische Perspektiven

Ähnlich wie bei der Resilienz verweist auch der höchst populäre Begriff der Kompetenz auf menschliche Potenziale. In diesem Zusammenhang erscheint es interessant, dass der Motivationspsychologe Robert White (1959) das Konstrukt der (sozialen) Kompetenz motivationspsychologisch bestimmt. Nach White ist insbesondere die soziale Kompetenz weniger eine (Handlungs-)Fähigkeit als ein grundlegendes menschliches Motiv – das Bedürfnis nach sozialer Wirksamkeit. Dabei wird Kompetenz, ähnlich wie es im Übrigen auch für Resilienz gilt, nicht als (stabile) Persönlichkeitseigenschaft gesehen, sondern eher als ein dynamisches Merkmal, das sich durch die Qualität des jeweiligen Passungsverhältnisses zwischen den Anforderungen der Umwelt und den Möglichkeiten der Person be-

stimmt. Angesichts von (wahrgenommenen) Beeinträchtigungen und Widrigkeiten geht es hier um eine mehr oder weniger gelingende Ressourcenorganisation, die weniger auf einer aktionalen Verhaltensebene als in den motivationalen, affektiven und soziokognitiven Systemen der Menschen stattfindet. Als grundlegend für die Möglichkeiten des Menschen, mit Bedrohung und Widrigkeit umzugehen, erweist sich dabei vor allem das Gefühl für die eigene soziale Wirksamkeit und in besonderer Weise das Bedürfnis, etwas im sozialen Raum bewirken und verändern zu wollen und zu können. Unter etwas stärkerer Betonung soziokognitiver Faktoren – im Sinne der Bedeutung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen („self-efficacy beliefs“) – hat auch der Begründer der sozialkognitiven Lerntheorie Albert Bandura (1977, 1989) den Zusammenhang zwischen Handlungsbereitschaft und -fähigkeit angesichts der Erfahrung von erlebter Zurückweisung und Schädigung theoretisch überzeugend begründet, der sich auch auf das dynamische Geschehen der Erlangung von Resilienz beziehen lässt.

3.6 Gesundheits- und stresspsychologische Bezüge

Als themenrelevante Metaperspektive muss in diesem Zusammenhang in jedem Fall auch der medizin-soziologische Ansatz der Salutogenese von Aaron Antonovsky (1987) genannt werden. Antonovsky geht es nicht um die detaillierte Nachzeichnung pathogenetischer Krankheitsprozesse, sondern um die Faktoren und Bedingungen, die, selbst bei schwersten belastenden Vorerfahrungen, etwas zum Verständnis der Entstehung, Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung von psychophysischer Gesundheit beitragen. Als Schlüsselfunktion erweist sich hier nach Antonovsky die Ausprägung eines kohärenten Lebensgefühls („sense of coherence“). Dieses Kohärenzgefühl entspricht einer emotional und motivational gefärbten Haltung, die drei psychische Dimensionen einbezieht: 1) Verstehbarkeit („comprehensibility“), 2) Bewältigbarkeit („manageability“) und 3) Sinnhaftigkeit („meaningfulness“). Es sind also mentale Prozesse, die den Umgang mit den aversiven Gegebenheiten zentral bestimmen. Dabei muss allerdings einschränkend gesagt werden, dass trotz der hohen Plausibilität dieses Ansatzes, sowohl theoretische Präzisierung als auch messtheoretische Erfassung bislang (noch) nicht wirklich überzeugen (vgl. Maercker 1998).

Anders sind in diesem Zusammenhang die Arbeiten aus dem Kontext des Stress- und Coping-Paradigmas bzw. des transaktionalen Stressmodells von Richard Lazarus und seiner Arbeitsgruppe zu bewerten, da hier das (iterative) Zusammenspiel von kognitiven und verhaltensbezogenen Aspekten in der Auseinandersetzung mit Stress, Belastung und Störungen theoretisch überzeugend aufbereitet wird (Laza-

rus und Folkman 1984). Die Einbeziehung stresstheoretischer Erklärungsansätze spielt dabei gerade in den Forschungsarbeiten, die das Thema der Resilienz auf das Erwachsenenalter beziehen (vgl. Reich et al. 2010), eine große Rolle, denn hier geht es vor allem um die Auseinandersetzung mit Stress bzw. stresshaltigen Lebensereignissen und Wohlbefinden. Wendet man diese Überlegungen im Rahmen des Resilienz-Paradigmas an, dann würde Resilienz bedeuten, dass es zum einen vor allem um Aspekte wie Wiederherstellung, Gesundung und Erholung („recovery“) geht und zum anderen um die kontinuierliche und nachhaltig weiter betriebene Verfolgung und Aufrechterhaltung („sustainability“) dieser Gesundungsprozesse im Entwicklungsverlauf.

3.7 Persönlichkeitspsychologische Bezüge

Auf den ersten Blick scheinen sich eine Vielzahl von verschiedenen Persönlichkeitskonstrukten und personenbezogenen Reaktionsformen für den Resilienzkontext als themenrelevant und plausibel anzubieten. Bei genauerer Betrachtung lassen sich allerdings kaum systematische Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsmerkmalen einerseits und resilienter Funktionalität andererseits herstellen. Am ehesten kommt in diesem Zusammenhang den Persönlichkeitsmerkmalen „hardiness“ und „Optimismus“ Relevanz zu. Geht man davon aus, dass das Konstrukt „hardiness“ (Kobasa 1979) mit den hier zugehörenden drei Komponenten 1) selbstverpflichtetes Engagement („commitment“), 2) Kontrolle („control“) und 3) Herausforderung („challenge“) zentrale Aspekte von Resilienz konstituieren, dann würde demnach Resilienz bedeuten, psychische Robustheit und Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Möglichkeiten zu entwickeln – Merkmale, die wiederum vor allem über kognitive Aspekte hergestellt werden. Die Persönlichkeitsvariable „Optimismus“ verweist hingegen auf die generalisierte subjektive Erwartung, dass erfreuliche Dinge wahrscheinlicher eintreten als unerfreuliche. Für beide Konstrukte lassen sich allerdings, wenn überhaupt, nur höchst differenzielle Zusammenhänge mit Resilienz bzw. posttraumatischen Reifungsprozessen herstellen, da hier oft paradoxe Prozesse ablaufen (Stichwort: janusköpfig). So kann die Ausprägung von „Optimismus“ („Ich bin ein Optimist“) kurzfristig dazu führen, nach einer Querschnittslähmung seelische Reifungsprozesse bei sich wahrzunehmen, die sich letztlich als illusionäre Verkennung erweisen und langfristig eine konstruktive Auseinandersetzung und die Entwicklung einer tragfähigen Resilienz eher behindern (vgl. Zöllner und Maercker 2006). Angesichts der Multidimensionalität und Komplexität dieser Prozesse kann man insofern nur konstatieren, dass Resilienz weitaus mehr bedeutet als nur die Ausprägung bestimmter Persönlichkeitsmerkmale und Einstellungen.

Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung

Wink, R. (Hrsg.)

2016, IX, 377 S. 20 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-09622-9