

Resilienz – was uns stärkt und trägt



**Referat Thementag
Kirchen Effretikon 10.5.2025**

Jürg Frick

Problemlösen als grundlegende Aktivität

«Alle Organismen sind ständig,
Tag und Nacht, mit dem Lösen
von Problemen beschäftigt.»

(Karl Popper, Objektive Erkenntnis, S. 252)

Resilienz: Gedeihen trotz widriger Umstände

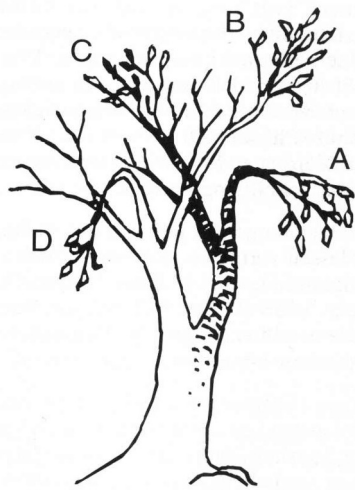


Beispiele für Forschungsanlässe

- Überlebende KZ-Häftlinge, Gefolterte
- Deprivation und Hospitalismus-Kinder
- Psychosozial benachteiligte und misshandelte Kinder
- Terrorattacken (11.9.2001)
- Tschernobyl, Three Mile Island und Fukushima
- Erdbeben, Tsunamis, Wirbelstürme
- Auswirkungen vom Corona-Virus

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

4



Entwicklungspfade nach Sroufe (1997)

Vereinfacht postuliert er vier generelle Entwicklungsverläufe:

Kontinuität

- A) Kontinuierliche Fehlanpassung
 ↘ Störung
- B) kontinuierliche positive Anpassung
 ↗ normale Entwicklung

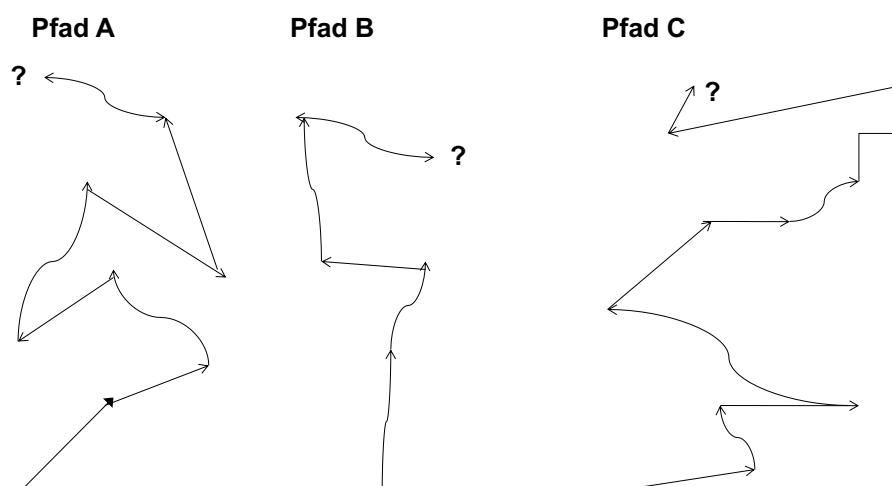
Diskontinuität

- C) Zunächst Fehlanpassung, dann positive ↗ Veränderung
- D) zunächst positive Anpassung, dann negative ↘ Veränderung

➔ Die Entwicklung selten linear!

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung ⁵

Drei Entwicklungsverläufe



Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung ⁶

Wo zeigt sich Resilienz?

Einige Beispiele:

- *bei schwierigen familiären Lebensumständen*
- *bei schweren Krankheiten*
- *bei einer Trennung*
- *bei einem unerwarteten Arbeitsplatzverlust*
- *bei traumatischen Situationen*

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

7

Begriffe und Definitionen

- *resilire (lat.) = zurückspringen, abprallen*
- *resilience (engl.) = seelische und körperliche Widerstandsfähigkeit, Spannkraft und Elastizität*
- Duden (2014):
Psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen
 - *psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken*
- *Das Vermögen eines dynamischen Systems, sich erfolgreich Störungen anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen. (Masten 2016)*

8

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

Die Kauai-Längsschnittstudie Werner (1982, 1993 ff.)

Werner (1982) begann in den 1950er Jahren eine Studie mit dem Ziel, die physische, kognitive und soziale Entwicklung einer Kohorte in einem abgegrenzten Territorium, der Insel Kauai des Hawaii-Archipels zu verfolgen.

Es wurden alle Kinder (N = 698) des Geburtsjahres 1955 unmittelbar nach der Geburt sowie im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren untersucht.

Werner bezeichnete die Kinder, die bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahres vier oder mehr psychosozialen Risikofaktoren ausgesetzt waren, als Risiko-Kinder.

- *Von diesen Kindern zeigten zwei Drittel im Alter von 10 Jahren schwer wiegende Lern- und Verhaltensstörungen, oder sie wurden bis zum 18. Lebensjahr straffällig bzw. psychiatrisch auffällig.*
- *Ein Drittel der Risiko-Kinder (42 Mädchen, 30 Jungen) entwickelten sich jedoch trotz massiver multiplen Belastungen zu «normalen», kompetenten und störungsfreien Personen. Werner nannte diese Kinder, die psychisch besonders widerstandsfähig waren «invulnerabel».*
- *Die Ergebnisse der Kauai-Studie führten zu einem theoretischen Modell der Resilienz.*

Quellen: Werner, E.E. (1993). Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. In *Development and Psychopathology* 5, p. 503-515. 9
Werner, E.E. & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children*. New York.

Das Resilienzkonzept Project Competence Longitudinal Study

Design:

Prospektive Längsschnittstudie (205 Kinder), Untersuchungswellen im Alter von 7 J., 10 J., 20 J. und bis heute fortlaufend (University Minnesota USA, Start: Ende 1970er Jahre).

Einige Ergebnisse:

- Kompetenz erzeugt Kompetenz
- Chancen und Entscheidungen in der Übergangszeit späte Adoleszenz - frühes Erwachsenenalter wichtig
- «Turnaround-Fälle» (Spätzünder, vor allem Frauen)
- Persönlichkeit: Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit

nach Masten 2016

10

Vulnerabilität und Resilienz: Begriffsklärungen

Vulnerabilität (= «Verletzlichkeit»)

- sie gibt an, wie stark ein Mensch durch Risikofaktoren ungünstig beeinflusst wird: Prä-, peri und postnatale Faktoren, chronische Erkrankungen, unsichere Bindungsorganisation, geringe Fähigkeiten zu Selbstregulation u.a.

Resilienz

- eine innere Widerstandsfähigkeit/Kernressource, ein Ergebnis erfolgreicher Adaptation, die Fähigkeit, sich von nachteiligen Erfahrungen schnell zu erholen und angesichts belastender Lebensumstände ohne psychische Schäden zu bestehen.
- Resilienz als personale Disposition ist relativ stabil, aber nicht unveränderbar. Sie unterliegt unter hoher Dauerbelastung einer gewissen Erosion!
- Resilienz bedeutet nicht Abwesenheit von Leiden oder psychischen Beeinträchtigungen!

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

11

Die Bielefelder Invulnerabilitätsstudie Lösel, Bender et al. (1994/1997/1998/1999/2000)

Untersuchungsgruppe:

Vergleich von 66 («Resiliente») vs. 80 («Deviante») Jugendlichen zwischen 14-17 Jahren aus Heimen, die einem sehr belasteten und unterprivilegierten Multiproblem-Milieu (z.B. unvollständige Familie, Armut, Gewalt, Alkohol usw.) entstammen.

Die «Resilienten» zeigten u.a:

- ein flexibleres und weniger impulsives Temperament
- mehr selbstbezogene Kognitionen
- eine realistischere Zukunftsperspektive
- im Coping aktives und weniger vermeidendes Verhalten
- tendenziell leistungsmotivierteres Verhalten

Bedeutsam:

- *erlebtes Erziehungsklima im Heim!*
- *autoritatives Erziehungsklima!*

Das Konzept der Salutogenese

Kinder/Jugendliche/Erwachsene und der 'Sense of coherence' (Antonovsky 1997)

Verstehbarkeit

Beispiele:

Ermutigende Grundhaltung (Zutrauen), anschaulich und gut strukturierter Unterricht, klare Erwartungen, Transparenz, Humor

Handhabbarkeit

Beispiele:

Schrittweises Stufenlernen, bestärken, unterstützen (individuell), Problemlöse-Strategien trainieren, vorleben, Fragen dürfen, Humor, Umgang mit Fehlern/Scheitern

Sinnhaftigkeit

Beispiele:

Was kann ich damit anfangen, Nutzen (was brauche ich für ...) eigenes Vorbild

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung¹³

**Hat man sein Warum? des Lebens,
so verträgt man sich mit fast jedem Wie.**

(Nietzsche, Götterdämmerung, Sprüche und Pfeile, P12, 1880)

Jürg Frick: Resilienz und
Resilienzförderung

14

Erweiterter Resilienzbegriff: Resilienzbereiche/Systeme

- elastische Resilienz
- situationsspezifische Resilienz
- lebensbereichsspezifische Resilienz
- individuelle Resilienz, konforme / widerständige Resilienz
- familiäre (familiäre) Resilienz
- Peer-Resilienz
- Paar-Resilienz
- Team-Resilienz
- Organisationale Resilienz (Führung, Organisation, Mitarbeitende)
- Resilienz von Systemen, z.B. sozioökonomische Resilienz: Community Resilience, resiliente Regionen und Städte, «Resilient Nation», resiliente Organisationen und Firmen
- Digitale Resilienz

15

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

Resilienz-Modelle

- **Kompensationsmodell:**
Die Wirkung der Risikofaktoren wird durch Schutzfaktoren vermindert oder aufgehoben
- **Herausforderungsmodell:**
An Entwicklungsaufgaben und Stress wachsen Heranwachsende bei erfolgreicher Bewältigung
- **Kumulationsmodell:**
Eine Kumulation von Schutzfaktoren stärkt das Individuum
- **Schutzfaktorenmodell:**
Schutzfaktoren können Risikofaktoren abpuffern

Jürg Frick: Resilienz und
Resilienzförderung

16

Wo zeigt sich Resilienz?

Einige Beispiele:

- *bei schwierigen familiären Lebensumständen*
- *bei schweren Krankheiten*
- *bei einer Trennung*
- *bei einem unerwarteten Arbeitsplatzverlust*
- *bei traumatischen Situationen*

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

17

Natascha Kampusch (*1988)

- Natascha Kampusch, im Alter von zehn Jahren entführt und über acht Jahre lang von ihrem Peiniger gefangengehalten
- «Der einzige Mensch auf der Welt, den ich verändern kann, bin ich selbst.» (3096 Tage, S. 76).
- Einige Resilienzfaktoren bei N.K.:
Ausdauer, Durchhaltevermögen, Zähigkeit, innere Distanzierung, Abspaltung, Fantasie u.a.

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

18

Christian Lohr im Nationalrat (seit 2011)



Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

19

Innere und äussere Resilienzfaktoren

1. **Personale Schutzfaktoren, z.B.:** psychische Merkmale des Kindes wie prosoziales Verhalten, Zielstrebigkeit, Flexibilität, Offenheit
2. **Familiäre Schutzfaktoren, z.B.:** stabile Bindung, warmes u. unterstützendes Familienklima, konstruktive Vorbilder
3. **Schutzfaktoren im weiteren sozialen Umfeld, z.B.:** positive ausserfamiliäre Rollenvorbilder, gezielte Förderung durch Lehrpersonen, stimulierendes Lernumfeld, Freundschaften mit Gleichaltrigen

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

20

Resilienz: Protektive Faktoren im Mikrobereich

Die wichtigsten protektiven («schützenden») Faktoren (Ressourcen) sind:

- 1. zumindest eine enge, stabile und sichere emotionale Beziehung** zu (mindestens) einem Elternteil oder zu einer anderen zuverlässigen Versorgungsperson
- 2. soziale Unterstützung innerhalb und ausserhalb der Familie** (z.B. durch v.a. ältere Geschwister, Verwandte, Tagesmutter, durch eine Erzieherin in einer Vorschuleinrichtung oder eine Lehrperson in der Schule, später auch durch Freunde und Gleichaltrige).
- 3. ein emotional warmes, offenes, aber auch (nicht stur!) strukturierendes und normorientiertes Erziehungsverhalten** (Unterrichtsstil)
- 4. überzeugende soziale Modelle, Rollenmuster** – z.B. Eltern, ältere Geschwister, Lehrpersonen, ausserfamiliäre Vorbilder –, die Kinder und Jugendliche zu konstruktivem Bewältigungsverhalten (Coping) ermutigen und anregen
- 5. dosierte soziale Verantwortlichkeiten und individuell angemessene Leistungsanforderungen** (viele Möglichkeiten in Kindergarten und Schule)

13. die Fantasie, die Hoffnung, die Antizipation einer besseren Zukunft (schulische/berufliche Perspektive, zeigen von Lösungswegen)

14. Schreiben (Tagebücher, Gedichte), Lesen. Schreiben hilft Belastendes zu verarbeiten, Lesen erschliesst neue, andere Welten

15. Interessen, Motivation und Erfolg in der Schule (Schule als Insel)

16. Interessen und Hobbies, die Freude und Selbstbestätigung fördern (z.B. Musik)

17. ‚das Gute im Schlechten sehen‘, positive Umdeutungen, tendenziell positives Menschenbild, angemessener Optimismus

18. Fähigkeit, sich zu distanzieren, Sinn für Humor (Umgang mit Misserfolgen, Niederlagen)

22

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

Coping-Modell (nach Carver 1989)

Effektive Coping-Strategien

1. Proaktive Vermeidung von Stress
2. Aktive Beseitigung der Ursachen
3. Suche nach sozialer Unterstützung
4. Angemessen positiv denken
5. Humor

Ambivalente Coping-Strategien

6. Ablenkung
7. Abreagieren(+/-)
8. ‚Schicksal‘ akzeptieren
9. Glaubensüberzeugungen - Religion

Ineffektive oder riskante Coping-Strategien

10. Stress verleugnen
11. Gebrauch von Alkohol und Drogen
12. Rasches Aufgeben
13. Selbstvorwürfe

Jürg Frick: Resilienz und
Resilienzförderung

23

Resilienz im Erwachsenenalter: Zusammenfassung

1. Unterstützungsfaktoren auf der individuellen Ebene

- Selbstwirksamkeitserwartung
- Positive Emotionen
- Flexibler Umgang mit Gefühlen
- Flexible Zielanpassung
- Problemlösefähigkeit (Coping)
- Adaptive Bewältigungsstrategien
- Ein positiver Selbstwert

2. Unterstützungsfaktoren auf der überindividuellen Ebene

- Ein unterstützendes soziales Netzwerk
- Eine Partnerschaft mit einer guten Beziehungsqualität
- Organisierte gute soziale Netzwerke, soziale Sicherungssysteme

nach Fröhlich-Gildhoff 2015, ergänzt von JF

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

24

Mögliche Wege zur Erlangung von Resilienz

- Ganz wichtig: Sozialkontakte pflegen! Ich habe Menschen, die mich gerne haben und die mir helfen!
- Akzeptiere, dass Veränderung, auch Verluste, zum Leben gehören
- Wende dich deinen Zielen zu
- Entwickle und pflege eine positive Selbstsicht
- Betrachte die Dinge nüchtern
- Bewahre eine hoffnungsvolle Einstellung
- Geniesse das Leben trotzdem oder erst recht
- Pass achtsam auf dich auf

nach APA 2008, verändert und ergänzt von JF

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

25

Resilienz auf gesamtgesellschaftlicher Ebene: Zehn mögliche Wege zur Erlangung von Resilienz

- Vernetze dich
- Vermeide es, Krisen für unüberwindbar zu halten
- Akzeptiere, dass Veränderung zum Leben gehört
- Wende dich deinen Zielen zu
- Sei entscheidungsfreudig
- Suche nach Möglichkeiten der Selbstfindung
- Entwickle und pflege eine positive Selbstsicht
- Betrachte die Dinge nüchtern
- Bewahre eine hoffnungsvolle Einstellung
- Pass achtsam auf dich auf

nach APA 2008, leicht verändert von JF

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

26

Einige Sackgassen bei der Problembewältigung

- Hassen
- Ausgiebiges Selbstmitleid, Opferhaltung
- Die Probleme verdrängen
- In die Sucht flüchten
- Längere soziale Isolierung

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

27

Einige Resilienz-Aussagen

- *Ich will nicht Opfer sein!*
- *Ich mache das Beste daraus.*
- *Ich packe meine Möglichkeiten*
- *Ich anerkenne, was mir gelingt*
- *Durchhalten, nicht aufgeben (sofern es nicht völlig aussichtslos ist!)*
- *Aufschreiben und Erzählen*

→ **Aber: ich kann und muss nicht alles im Griff haben**

Chancen, Grenzen, Gefahren des Resilienzkonzepts ... Missbrauch und kritische Fragen

Einige mögliche Grenzen, Gefahren, Missbrauch ... und kritische Fragen

- Resilienz wird allein zur Sache des Individuums gemacht: Gefahr, das Individuum für Fehlschläge allein verantwortlich zu machen: «Individualisierungsfalle»! Privatisierung sozialer Verantwortung!
- technizistische Machbarkeitsperspektive, Machbarkeitswahn: Beispiel «30 Min. Resilienz-Programm» (Siegrist/Luitjens 2011)
- politische Funktionalisierbarkeit: R-Programme statt Investitionen in Infrastruktur, Bildung, Gesundheit und soziale Wohlfahrt
- Übersehen der komplexen Wechselwirkungen
- Resilienz und Scheitern sind nicht sicher voraussehbar/prognostizierbar/steuerbar
- Wirkung und Nachhaltigkeit der Programme?
- Einsatz im US-Militär: Comprehensiv Soldier Fitness CFS (Cornum et al. 2011)

Einige mögliche Chancen

- Hilft den Akzent auf das eigene Handeln zu richten, statt in Opferhaltung zu verweilen
- Anregungen zur Hilfe an anderen Menschen mit konkreten Schwerpunkten
- optimistischer, ermutigender, ressourcen- und entwicklungsorientierter Ansatz



Literaturhinweise

- Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.) (2007). Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München: Reinhardt
- Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönna-Böse, M. (2009). Resilienz. München: Reinhardt UTB
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children*. New York
- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Dgvt
- Frick, J. (2019). Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 3. Auflage. Bern: Hogrefe
- Frick, J. (2009). Ergebnisse der Resilienzforschung und Transfermöglichkeiten für die Selbstentwicklung als Erziehungspersonen. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 4, S. 391-409
- Opp, G.; Unger, N. (2006). Kinder stärken Kinder. Positive Peer Culture in der Praxis. Hamburg: Edition Körber
- Göppel, R.; Zander, M. (2017)(Hrsg.). Resilienz aus der Sicht der betroffenen Subjekte. Eine autobiografische Perspektive. Weinheim: Beltz Juventa
- Zander, M. (2011)(Hrsg.). Handbuch Resilienz. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften
- Stocker, B. (2009). Das Vitamin in der Krise - Resilienz von Personen und Organisationen. *Alpha* 22/23.8.2009, S. 4
- Seifert, A. (2011). Resilienzförderung an der Schule: Eine Studie zu Service-Learning mit Schülern aus Risikolagen. Wiesbaden: VS-Verlag
- Werner, E.E. (1993). Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. In: *Development and Psychopathology* 5, p. 503-515
- Leipold, B. (2015). Resilienz im Erwachsenenalter. München: Reinhardt UTB
- Rönna-Böse, M.; Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: Kohlhammer
- Vodafone Stiftung (2018)(Hrsg.). Erfolgsfaktor Resilienz. Düsseldorf: Vodafone
- Seifert, A.; Zentner, S.; Nagy, F. (2012). Praxisbuch Service-Learning. Weinheim: Beltz
- Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönna-Böse, M. (2021)(Hrsg.). Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen. Wiesbaden: Springer
- Christina Paersch, Ava Schulz, Frank H. Wilhelm, Adam D. Brown and Birgit Kleim. Recalling Autobiographical Self-Efficacy Episodes Boosts Reappraisal-Effects on Negative Emotional Memories. *Emotion*, 25. Februar 2021. Doi: 10.1037/emo000094
- VBW – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. (2022)(Hrsg.): Bildung und Resilienz. Gutachten Aktionsrat Bildung. Münster: Waxmann
- Barabasch, A.; Aprea, C.; Sappa, V. (2019). Wie Lehrpersonen Widrigkeiten standhalten: EHB-Studie zur Resilienz von Lehrkräften in der beruflichen Bildung. *Transfer, Berufsbildung in Forschung und Praxis* (1/2019), SGAB, Schweizerische Gesellschaft für angewandte Berufsbildungsforschung.
- Rasfeld, M. (2024). *Frei Day. Die Welt verändern lernen! Für eine Schule im Aufbruch*. München: Oekom

- Welter-Enderlin, R.; Hildenbrand, B. (2006)(Hrsg.). Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg
- Wustmann, C. (2004). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz
- Steinebach, C.; Gharabaghi, K. (2013)(Hrsg.). Resilienzförderung im Jugendalter. Praxis und Perspektiven. Berlin: Springer
- Greiff, A. (2008). Resilienz – Widerstandsfähigkeit stärken – Leistung steigern. Donauwörth: Auer
- Masten, A.S. (2016). Resilienz: Modelle, Fakten und Neurobiologie. Paderborn: Junfermann
- Dinkmeyer D. Sr.; Mc Kay, G. D.; Dinkmeyer, J. S.; Dinkmeyer, D. Jr. (2008). *Step. Das Buch für ErzieherInnen. Kinder wertschätzend und kompetent erziehen*. Berlin: Cornelsen
- Dinkmeyer D. Sr.; Mc Kay, G. D.; Dinkmeyer, J. S.; Dinkmeyer, D. Jr. (2011). *Step. Das Buch für Lehrer/innen. Wertschätzend und professionell den Schulalltag gestalten*. Weinheim: Beltz
- Dalgleish, T. (2000). Selbstwertgefühl. 1./2. Schuljahr. Praktische Unterrichtsvorschläge und Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls. Donauwörth: Auer
- Dalgleish, T. (2000). Selbstwertgefühl. 3./4. Schuljahr. Praktische Unterrichtsvorschläge und Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls. Donauwörth: Auer
- Hartmann, L. (2009). 30-Mutmach-Geschichten. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Kerr, R. (2007). Portfoliomappe Selbstdisziplin. Mülheim: Verlag an der Ruhr
- Seligman, M.E.P. (1999). Kinder brauchen Optimismus. Reinbeck: Rowohlt
- Doll, B.; Zucker, S.; Brehm, K. (2004). *Resilient Classrooms. Creating Healthy Environments for Learning*. New York: The Guilford Press
- Johnstone, M. (2015). Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst. München: Kunstmann
- Wink, R. (2016)(Hrsg.). Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung. Wiesbaden: Springer
- Bengel, J. et al. (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Köln: BfG
- Kurt, A. (2017). Resilienz entwickeln und stärken in der Grundschule. Praktische Materialien, die Kinder widerstandsfähiger machen. Mülheim: Verlag an der Ruhr
- Fröhlich-Gildhoff, K. et al. (2019). Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRIK. Ein Förderprogramm. München: Reinhardt
- Fröhlich-Gildhoff, K. et al. (2020). Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PRIGS. Ein Förderprogramm. München: Reinhardt
- Fröhlich-Gildhoff, K. et al. (2021). Prävention und Resilienzförderung in der Sekundarstufe I – PRiS. Ein Förderprogramm. München: Reinhardt
- www.resilientsocieties.org
- www.stockholmresilience.org
- www.ideenbuero.ch
- www.frei-day.org / www.frei-day.ch
- www.schule-im-aufbruch.de