

Resilienzforschung

- eine kindheitsorientierte Bewältigungsforschung

Zu den Begriffen:

Bewältigungsforschung versteht sich als Alternative zur meist gängigen Belastungsforschung. Für sie steht nicht Art und Ausmaß erlebter Belastungen im Vordergrund, sondern speziell die Erforschung *gelungener* Bemühungen zur Bewältigung besonders großer Belastungen.

Der Begriff der **Resilienz**, der für die Belastungsforschung mit Kindern eingeführt ist, stellt letztlich *eine* zentrale Grundlage produktiver Bewältigung begrifflich in den Mittelpunkt, nämlich die **Strapazierfähigkeit**, die Spannkraft oder Elastizität (so die Übersetzung des englischen Begriffs, der ursprünglich aus der Physik kommt). Entsprechend konzentriert sich diese Forschung auf die *psychische* Widerstands- und Entfaltungsfähigkeit, nicht auf das gesamte Spektrum der Entfaltung von Handlungskompetenzen in extrem krisenhaften Situationen.

Ein Beispiel zu der hier vorgenommenen Unterscheidung: Die Arbeitslosigkeitsforschung kommt immer wieder zu dem Ergebnis, dass Menschen Phasen ohne Integration in den Arbeitsmarkt vergleichsweise am leichtesten und am schnellsten dann bewältigen, wenn sie alternativ möglichst risikoarme produktive Tätigkeiten jenseits des regulierten Arbeitsmarktes entfalten (obwohl die meisten davon nicht – oder nicht völlig - legal sind). Derart konkrete Handlungsmuster liegen für eine auf die Psyche zentrierte Resilienzforschung längst jenseits ihres Horizonts.

Gemeinsam ist der Belastungsforschung, wie spezieller der Resilienzforschung, ein radikaler Perspektivenwechsel gegenüber bislang gängigen, ja vielfach als scheinbar selbstverständlich erscheinenden Defizit- oder Opfer-Ansätzen. Ihnen dagegen geht es um einen kompetenz- und ressourcenorientierten Ansatz, der auch betroffene und leidende Menschen *immer* im Kern als handlungsfähige *Subjekte* ihres Lebens ernst nimmt, statt sie zu Objekten fürsorglicher Treuhänderschaft werden zu lassen, (die mit Förderung und Unterstützung anderer Menschen selbstverständlich immer wieder deren Entmündigung verbindet und praktiziert, statt auch allen unterstützungsbedürftigen Menschen zuzugestehen, ungeschmälert Subjekt ihrer Selbst sein zu können).

Bewältigungsforschung ist allerdings bislang – abgesehen vom Empowerment-Konzept - kaum grundsätzlich und übergreifend, sondern fast durchweg lediglich in einzelnen Teilbereichen menschlichen Lebens wissenschaftlich angegangen worden. Wichtig sind u.a. folgende:

- die Stressforschung
- die Krisen(-bewältigungs-)forschung

- die Coping-Forschung
- die Salutogeneseforschung im Bereich der Pflege
- die Resilienzforschung mit extrem belasteten Kindern
- die Arbeitslosigkeitsforschung
- aktuelle Kritiken des Viktimisierungsansatzes
- sowie als besonders extremes Teilgebiet einige inzwischen schon ältere Forschungsbeiträge zu Strategien des Überlebens in KZs der Nazizeit.

Meine eigenen Forschungen haben sich bislang auf die gelingende Bewältigung von Arbeitslosigkeit und von immer ungewisserer beruflicher Integration junger Menschen konzentriert (Krafeld 1989 u. 2000).

Ansatz der Resilienzforschung:

Die Resilienzforschung setzt bei der immer wieder gemachten Beobachtung an, dass sich selbst unter widrigsten Umständen eine Reihe von Kindern positiv und kompetent entwickeln. „Gedeihen trotz widriger Umstände“ war denn auch das Leitmotto des internationalen Resilienzkongresses 2005 in Zürich. Was manche Kinder trotz schwerster Schicksale „stark“ macht, resilient macht, und wie solche Bewältigungskompetenzen gefördert und entwickelt werden können, das ist der zentrale Gegenstand der Resilienzforschung.

Sie vollzieht damit einen eindeutigen Perspektivenwechsel gegenüber heute dominierende Lebenslagen- oder Benachteiligungskonzepten.

Im Mittelpunkt der Resilienzforschung stehen drei Erscheinungsformen:

- die positive, gesunde Entwicklung trotz hohem Risiko-Status,
- die beständige Kompetenz unter akuten Stressbedingungen,
- die positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen.

Zentrale Aussagen des Resilienzkonzepts sind insbesondere:

- Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern wird immer wieder dynamisch in interaktionsgetragenen Aneignungs- und Entfaltungsprozessen erworben.
- Resilienz ist eine den jeweiligen Situationsanforderungen angemessene, elastische Widerstands- und Entfaltungsfähigkeit, keine allgemein wirksame.
- Resilienz ist jeweils auf spezifische Situationen und Lebensbereiche ausgerichtet und nicht in jeder Hinsicht wirksam.
- Die Wurzeln der jeweiligen Resilienz liegen in besonderen risikomindernden bzw. schützenden Faktoren innerhalb oder außerhalb des Kindes.

Die neuere Resilienzforschung betont die Unterscheidung zwischen „Risiko-Indikatoren“ und „Risiko-Mechanismen“. Zentral wird dann die Forschungsfrage nach dem komplexen Zusammenspiel dieser mit vorhandenen Schutzfaktoren und Schutzmechanismen. Und Antworten darauf lassen sich nur aus den jeweiligen sozialen Kontexten und deren Dynamik erschließen. Was protektiv (schützend) wirkt, hängt von den jeweiligen individuellen bzw. spezifischen Bedingungskonstellationen ab und lässt sich erlernen.

Zentrale empirische Ergebnisse:

Personale Ressourcen:

Das wohl überraschendste Ergebnis der bis heute als Pionierstudie geltenden, 1955 begonnenen Kauai-Längsschnittuntersuchung von Emmy Werner (Werner / Smith 2001) war, dass rund ein Drittel der 210 untersuchten Risikokinder sich trotz aller erschreckenden Lebensumstände erstaunlich positiv entwickelte. Das bewies, dass selbst widrigste Umstände des Aufwachsens nicht die weit verbreitete Vorstellung begründen, dass damit weitere Lebenswege vorgezeichnet wären. Und die Ergebnisse machten deutlich, was jenes resiliente Drittel befähigt hatte, trotz allem ihr Leben gelingend zu entfalten:

Die resilienten Menschen waren in ihrer frühen Kindheit von ihren Bezugspersonen als sehr aktiv, liebevoll, pflegeleicht und sozial aufgeschlossen beschrieben worden, sowie als äußerst anpassungsfähig gegenüber neuen Situationen. Sie wiesen ein hohes Antriebsniveau auf, zeigten sich kontaktfreudiger, emotional ausgeglichener und ein ruhigeres Temperament, fröhlicher und waren leichter zu beruhigen als nichtresiliente Kinder. Insgesamt verfügten sie über ein ruhigeres Temperament. Außerdem zeigten sich bei ihnen kaum Schlafprobleme oder Probleme mit der Nahrungsaufnahme.

Im Kleinkindalter werden diese Kinder dann als selbständiger, selbstbewusster und unabhängiger beschrieben als nichtresiliente Kinder gleichen Alters und Geschlechts. Sie waren in ihren Kommunikations- und Bewegungsfähigkeiten weiter entwickelt und mehr in soziale Spiele mit Gleichaltrigen integriert. Sie verfügten über entwickelte Selbsthilfefähigkeiten und gleichzeitig über die Fähigkeit, bei Bedarf Hilfe zu erbitten. Neuen Erfahrungen gegenüber zeigten sie sich offen und neugierig und begannen früh, ihre Umwelt aktiv zu erkunden. Jedenfalls die meisten von ihnen zeigten ein sicheres Bindungsverhalten, allerdings nicht alle.

Im Alter von zehn Jahren verfügten die resilienten Kinder über besser entwickelte Problemlöse- und Kommunikationsfähigkeiten. Sie übernahmen selbsttätig Verantwortung und Initiative, statt vornehmlich zu reagieren. Sie waren zwar nicht talentierter oder intellektuell begabter als andere, nutzten aber ihrer Ressourcen und Fähigkeiten effektiver. Dabei zeigten sie u.a. ein überdurchschnittliches Maß an Ausdauervermögen und Hartnäckigkeit. Gute Schulleistungen waren ihnen eine wichtige Quelle der Selbstbestätigung und halfen ihnen, negative Erfahrungen in der Familie zu kompensieren. Vor allem aber besaßen sie Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.

Im Alter von 18 Jahren zeichneten sich diese Kinder vor allem durch eine stärker ausgeprägte internale Kontrollüberzeugung, durch höhere Sozialkompetenzen und ein positives Selbstkonzept aus. Sie waren verantwortungsbewusster, selbständiger, leistungsorientierter und sozial reifer als andere. Sie verfügten über mehr effektive Konfliktlösungsstrategien, mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und zeigten optimistische, zusehender Lebenseinstellungen. Gleichzeitig zeigten sie mehr Empathie und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen, geübt in frühzeitiger Verantwortungsübernahme für sich und andere. Und sie verfügten über ausgeprägtere soziale Netzwerke.

Weiterhin zeigt sich bei dieser Altersstufe, dass sich Freisetzungen von traditionellen Geschlechtsstereotypen positiv auswirken: Die resilienten unter den angehenden jungen Frauen wiesen deutlich weniger gängige Geschlechtsstereotypen auf als die anderen: sie vertrauten auf die Fähigkeit, ihr Leben zu beeinflussen, waren leistungsorientierter, statusbewusster und sozial unabhängiger. Umgekehrt wiesen die resilienten angehenden jungen

Männer geschlechtsuntypische Ausprägungen von Fürsorge, sowie von emotionaler und sozialer Orientierung auf.

Von denen, die demgegenüber im Jugendalter durch Unangepasstheit, Kriminalität oder Drogensucht auffielen, gelang bis zum Alter von vierzig Jahren (dem Ende der bisherigen Untersuchung) den meisten ebenfalls noch, sich von den Fesseln der Kindheit zu befreien – unter ihnen bemerkenswerterweise insbesondere Frauen.

Soziale Ressourcen:

Die meisten resilienten Kinder hatten eine enge, positive und emotional stabile Beziehung zu zumindest einer Bezugsperson aufbauen können, (seien es Eltern, Großeltern oder Geschwister,) die ihnen eine konstante und kompetente Betreuung bot, getragen von Wertschätzung, Respekt und Akzeptanz dem Kind gegenüber sowie durch Sicherheit und Monitoring (sorgende Beobachtung). Darüber hinaus verfügten viel von ihnen auch – oder sogar vorrangig - außerhalb der Familie über entscheidende Quellen emotionaler und sozialer Unterstützung. Vor allem die Erfahrungen mit Schule waren bei ihnen positiv besetzt, so sehr, dass Schule vielen von ihnen als Heim oder Zufluchtsort, als „caring community“, als Insel der Ordnung und Struktur oder als Ort persönlicher Zuwendung, Einbindung und Bestätigung erschien.

Bedeutung der Resilienzforschung für die Soziale Arbeit

In jüngerer Zeit sind auf der Basis der Ergebnisse der Resilienzforschung eine Reihe von Programmen zur gezielten Förderung der Resilienz entwickelt worden. Diese richten sich primär an Kinder im Vorschulalter sowie an deren Eltern und an deren professionelle Bezugspersonen.

Ein Ernstnehmen der Ergebnisse der Resilienzforschung in der Sozialen Arbeit erfordert weithin einen fundamentalen Perspektivenwechsel, der imstande wäre, bislang gepflegte professionelle Selbstverständnisse bis in ihre Fundamente hinein zu erschüttern. Denn das Streben praktisch aller Menschen danach, als Subjekt ihrer selbst und ihrer Lebensentfaltung ernst genommen zu werden, (selbst dann, wenn man noch so weitreichende und vielfältige Unterstützung dabei braucht), ist bis heute jedenfalls im Alltag Sozialer Arbeit kaum präsent. Omnipräsent ist dagegen – trotz zunehmender Beschwörungen von Kompetenz- und Ressourcenorientierung - eine Grundtendenz zu einer immer weiter ausufernden Klientelisierung. Und das erweist sich nach wie vor immer wieder als Konzept, das letztlich für die Adressatinnen und Adressaten nichts als Objektrollen vorsieht und zulässt. Das zeigt sich u.a. in Folgendem:

- **Gängige Sortierung nach Lebenslagen und Sozialisation:**

Viele Grundlagen des Handelns in der Sozialen Arbeit werden nach wie vor reaktiv aus den Lebenslagen oder aus den Sozialisationserfahrungen der Zielgruppe abgeleitet. Teilweise sind entsprechende Etikettierungen und Stigmatisierungen sogar zwingende Voraussetzung zur Nutzung entsprechender Angebote. Der erfahrungsproduktive Umgang der jeweiligen Menschen wird damit bagatellisiert und übergangen. Dabei ist genau das dasjenige Material, das letztlich die Lern- und Entwicklungsprozesse der jeweiligen Menschen strukturiert und konturiert.

- **Stabilisierung von Opferrollen:**
Viele bisherigen Angebote Sozialer Arbeit lassen praktisch keine Möglichkeiten, Opferrollen hinter sich zu lassen, ohne Unterstützungsleistungen abzubrechen (von Therapien über Täter-Opfer-Ausgleich, über gängige Ansätze der Benachteiligtenförderung oder Integrationsarbeit bis hin zur Arbeit mit Opfern von Gewalt, Folter und Krieg).
- **Verabsolutierung von Opferrollen zum Zweck der Skandalisierung:**
Vielfach wird in der Sozialen Arbeit bislang eine (die Täterseite) anklagende Skandalisierung von Schicksalen betrieben, die zur Skandalisierung schier unüberwindbare Opferrollen zu brauchen meint.
- **Geringschätzung personaler Prozesse durch Qualitätssicherung standardisierter Methoden**
Der zunehmende Trend zu sich gegenseitig abgrenzender Methoden- oder Therapieschulen braucht als Basis gewisse Standardisierungen von Problemlagen und Aufgabenstellungen. Daneben haben dann fast zwangsläufig die Klientinnen und Klienten als Subjekte ihres Lebens kaum noch Platz, jedenfalls nicht im Sinne von Wertschätzung und Respekt vor ihrer personalen Einmaligkeit.
- **Prävention statt Förderung**
Gerade in jüngster Zeit ist es (wieder) in Mode gekommen, die Förderung der Entwicklung und Entfaltung jener Menschen, mit denen Soziale Arbeit tätig ist, nicht insgesamt in den Blick zu nehmen, sondern lediglich diejenigen Anteile, die besonders unmittelbar zum Schutz vor Risiken und Gefahren geeignet zu sein scheint. Das lässt sich nur aus einer von Grund auf pessimistischen Lebensphilosophie her begründen. Und die wiederum ist für die Entwicklung von Resilienz nichts als kontraproduktiv – und für pädagogische Arbeit sowieso.
- **Vermischung gesellschaftspolitischer Zukunfts- und bewältigungsorientierter Gegenwartsaufgaben**
Ohnmachts- und Opfergefühle bei Professionellen wie bei Klienten in der Sozialen Arbeit werden vielfach mit dem Ping-Pong-Spiel zwischen der Aufgabe, die Risiko- und Gefährdungseinflüsse zurückdrängen zu müssen, und der je individuellen Bewältigungs- und Entfaltungsaufgabe gerecht zu werden, immer weiter gesteigert. Ausbaden müssen das diejenigen, die – mit den Worten von Bertolt Brecht ausgedrückt – erleben: „Doch die Verhältnisse, die sind nicht so.“
- **Weiterführung des bislang oft nur halbherzig vollzogenen Perspektivenwechsels der Resilienzforschung**
Auch die Resilienzforschung bleibt vielfach in dem Reaktiven gefangen, das sie eigentlich ablehnt. Schon der Begriff der Resilienz stellt letztlich die *Re*-Aktion auf widrige Umstände in den Mittelpunkt, nicht die subjektgeleitete *Aktion* der möglichst gelingenden und befriedigenden Entfaltung des eigenen Lebens trotz widriger Umstände. Auch die Bewältigungsforschung bleibt bislang letztlich auf halber Strecke stehen, indem sie zwar das soziologische Paradigma der *Lebensbewältigung* in den Mittelpunkt stellt, nicht aber z.B. das weit umfassendere der *Lebensentfaltung* (von dem dann der Teil der Bewältigung widriger Umstände den schwierigsten Teil ausmacht – aber damit längst noch nicht das Ganze ist).

Denn Triebfeder menschlichen Lebens ist nicht das Streben, nicht kaputt gehen zu wollen, sondern andersherum, möglichst viel aus dem eigenen Leben zu machen - und damit letztlich möglichst glücklich und zufrieden zu werden.

- **Festhalten an Begriffen aus der Tradition von Defizit-Ansätzen**
Bewältigung (von Problemen) erscheint begrifflich als das Normale, zumal im Kontext Sozialer Arbeit, nicht die *Entfaltung* insgesamt, genau so wie Vulnerabilität (die Verwundbarkeit) als das Normale erscheint, von der begrifflich die Invulnerabilität nur als das davon abgeleitete Gegenteil auftaucht. Da ist im Grunde die Begrifflichkeit immer noch nicht weiter als in der Marienthalstudie von 1931 (einer der bis heute bedeutendsten Studien zum Umgang mit Arbeitslosigkeit überhaupt), die als nicht weiter einzuordnende Restgruppe der Arbeitslosen eine Gruppe der „Ungebrochenen“ definiert, statt inhaltlich und begrifflich den Focus auf die Frage zu richten, wie die das geschafft haben. Dann das wäre letztlich doch das Spannendste für andere von Arbeitslosigkeit betroffene.
- **Rückfall in tradierte Belehrungs- und Trainingsmuster bei der pädagogischen Umsetzung**
In den bisherigen pädagogischen Beiträgen zur Umsetzung der Ergebnisse der Resilienzforschung schleichen sich bislang immer wieder ganz schnell die tradierten (ober-)lehrerhaften oder trainingsorientierten Standardmuster konventioneller pädagogischer Besserwisserkulturen ein, denen gemeinsam ist, dass sie die Menschen, um die es geht, ganz schnell wieder zu Objekten pädagogischer Maßnahmen machen, statt sie als für sich selbst verantwortliche Individuen zu beraten und zu begleiten (Coaching) – auch wenn es vorher noch ganz anders klang. Da liegt die Soziale Arbeit in Deutschland offenbar noch genau so weit hinter der skandinavischen Pädagogikentwicklung zurück wie die Schule in Deutschland.

Literatur:

- Bohn, Irina: (Hrsg.): Resilienz – was Kinder aus armen Familien stark macht. Dokumentation der Fachtagung am 13. September 2005 in Frankfurt am Main. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik – ISS, Frankfurt. Erschienen als ISS-Aktuell, Nr. 2/2006.
- Hermann, Corinna A.: „Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände – Internationaler Kongress vom 9.2. bis 12.2.2005 in Zürich. Veranstaltungsbericht. In: www.systemmagazin.de/hermann_resilienzkongress v. 26.11.2006
- Krafeld, Franz Josef: Anders leben lernen - Von berufsfixierten zu ganzheitlicheren Lebensorientierungen. Weinheim 1989.
- Krafeld, Franz Josef: Die überflüssige Jugend der Arbeitsgesellschaft. Eine Herausforderung an die Pädagogik. Opladen 2000.
- Laurenz, Lisa: Psychologische Schlüsselbegriffe: Resilienz. Beitrag im Hörfunk-Bildungsprogramm des Hessischen Rundfunks am 31.10.2005. Manuskript-Nr.05-141.
- Merten, Roland: Stärken in der Armut? Differenzielle Entwicklungen trotz belastender Lebensbedingungen. In: Unsere Jugend, 56.Jg., H. 10/2004, S.421-432.

- Nuber, Ursula: Resilienz: Immun gegen das Schicksal? Psychologie heute, 32.Jg., H.9/2005, S.20-27.
- Werner, E.E. / Smith, R.: Journeys from Childhood to midlife: Risk, resilience and recovery. Ithaca, New York 2001.
- Wustmann, Corinna: Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. In: Zeitschrift für Pädagogik, 51.Jg., H.2/2005, S.192-216.
- Wustmann, Corinna: Von den Stärken der Kinder ausgehen: Das Konzept der Resilienz und seine Bedeutung für das pädagogische Handeln. In: Unsere Jugend, 56.Jg., H. 10/2004, S.402-412.