

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort..... | 13 |
| Danksagung..... | 17 |
| TEIL I: EINFÜHRUNG UND ÜBERBLICK..... | 19 |
| 1. Einleitung..... | 21 |
| 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 und Adaptation von Kindern | 30 |
| 1.3.2 Die Beurteilung der Lebensqualität anhand von Entwicklungsaufgaben, Kompetenz und Kaskaden | 32 |
| 1.4 Was bewirkt den Unterschied?..... | 36 |
| 1.5 Zum Aufbau des Buches | 36 |
| 2. Resilienzmodelle..... | 39 |
| 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 und Ergebnis verknüpfen | 57 |
| 2.3 Das Beste aus beiden Welten: Personen und Variablen..... | 61 |

| | |
|--|------------|
| TEIL II: UNTERSUCHUNGEN ZUR INDIVIDUELLEN RESILIENZ | 65 |
| 3. Resilienz bei einer Stichprobe aus der Normalpopulation: Die „Project Competence Longitudinal Study“ | 67 |
| 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 |
| 4. Die Überwindung von Nachteilen und Wirtschaftskrisen: Wohnungslose Kinder | 97 |
| 4.1 Wohnungslose Familien..... | 100 |
| 4.1.1 Wohnungslose Kinder auf einem Risikokontinuum: erste Erkenntnisse.. | 102 |
| 4.1.2 Längsschnittdaten zur großen Leistungsdifferenz: Beweise für Resilienz in der Schule | 104 |
| 4.2 Auf der Suche nach Zielen für Veränderungen: 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 bei wohnungslosen Kindern in den USA | 117 |
| 5. Massentrauma und extreme Widrigkeiten: Resilienz bei Kriegen, Terroranschlägen und Katastrophen | 121 |
| 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

| | | |
|-----------|---|------------|
| 6. | Die „Shortlist“ der protektiven Systeme | 147 |
| 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 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 Mikro- und Makrosysteme | 167 |
| 6.12 | Misslungene adaptive Systeme: eine Warnung | 168 |
| 7. | Die Neurobiologie der Resilienz | 171 |
| 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 differenzielle Empfindlichkeit | 185 |
| 7.4 | Genetische und epigenetische Forschung | 187 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 8. | Resilienz im Kontext Familie | 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: übertragene Risiken..... | 191 |
| 8.1.3 | Wenn die Familie Stress auslöst: zwischenelterliche Konflikte und Scheidung | 191 |
| 8.1.4 | Wenn die Familie versagt: Misshandlung und Vernachlässigung | 192 |
| 8.1.5 | Kinderschutz: Sind Pflegeunterbringung und Adoption 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 für die Resilienz von Eltern und Kindern | 203 |
| 8.4 | Wie Gemeinde, Kultur und Gesellschaft Familien unterstützen und nähren..... | 205 |
| 9. | Resilienz im Kontext Schule | 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 |
| 10. | Resilienz im Kontext Kultur..... | 227 |
| 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 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 durch kulturelle Strategien fördern können | 243 |

TEIL IV: ES GEHT VORAN – ZUKÜNFTIGE MASSNAHMEN

UND FORSCHUNGSPROJEKTE 245

| | | |
|------------|--|------------|
| 11. | Resilienz als Handlungsrahmen..... | 247 |
| 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, 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: Der Weg zur translationalen Synergie | 261 |
| 12. | Schlussfolgerungen und Ausblick | 265 |
| 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 und wiederherstellen | 273 |
| 12.3. | Vorsicht: Andauernde Kontroversen und Diskussionen 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 als ein positives Reframing von Risiko und Vulnerabilität? | 276 |
| 12.3.4 | Das Problem mit dem Persönlichkeitsmerkmal: Sind 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 |
| | Anhang | 283 |
| | Glossar | 283 |
| | Abkürzungen..... | 285 |
| | Weiterführende deutschsprachige Literatur | 286 |
| | Literatur..... | 293 |
| | Index | 330 |
| | Über die Autorin..... | 335 |