

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