

# Vorwort zur dritten Auflage

Wir sind als Autorin und Autor überrascht, wie groß die Nachfrage nach diesem Buch ist und wie schnell eine überarbeitete Neuauflage nötig geworden ist.

Der Begriff der »Resilienz« ist immer mehr zum »Allgemeingut« geworden und wird mittlerweile in vielen Zusammenhängen ge-/benutzt. Die Art der individuellen, aber auch sozialen Bewältigung der Corona-Pandemie hat der Diskussion um die psychische und physische Widerstandsfähigkeit neue Impulse gegeben. Auch in unserer Arbeit an der Hochschule, im weiteren wissenschaftlichen Kontext sowie in Fort- und Weiterbildungen ist die Orientierung an Stärken und Ressourcen von Individuen wie Gruppen noch stärker in den Vordergrund getreten.

Zugleich müssen wir – wie schon im Vorwort zur vorherigen Auflage dieses Buches – der Tendenz zur Individualisierung des Resilienzkonzepts entgegentreten: in einer auf (Selbst-)Optimierung ausgerichteten Gesellschaft können das Konzept und die Förderung der Resilienz missbraucht, ja pervertiert werden – zum Beispiel, wenn es darum geht, Arbeitskräfte für besonders anstrengende und belastende Arbeitsbedingungen »fit« zu machen und eben nicht diese Umwelt zu hinterfragen. Ebenso darf es nicht darum gehen, die Resilienz von Soldatinnen und Soldaten für Kriegssituationen zu stärken, sie besser auf Leid und Töten vorzubereiten; Kriege und organisiertes Töten müssen verhindert und beendet werden!

Der wissenschaftliche Diskurs um diese Fragen wird zum Glück weiter mit deutlicher Intensität geführt; wie verschiedene Tagungen und neue Publikationen verdeutlichen.

Letztlich geht es darum, reflexiv den Spagat zu »halten« zwischen der Stärkung der Resilienz von einzelnen und Gruppen mit wissenschaftlich begründeten Methoden einerseits. Hier haben gesellschaftliche Institutionen, besonders die Bildungsinstitutionen eine wichtige Aufgabe, insbesondere die psychosozialen Potentiale und Kompetenzen benachteiligter junger Menschen gezielt zu fördern. Andererseits muss auch von der Wissenschaft auf krankmachende Lebensbedingungen in Familie, Kita, Schule, Arbeitsumgebungen etc. hingewiesen werden und hier Veränderung initiiert werden.

In der vorliegenden Neuauflage ist eine Aktualisierung wissenschaftlicher Literatur vorgenommen worden und es wurden neue Forschungsergebnisse aufgenommen. Weiterhin ergänzt ein neues Kapitel zur Resilienzförderung in Hochschulen das frühe und mittlere Erwachsenenalter.

Wir bedanken uns bei den Menschen, die uns in unserem wissenschaftlichen und praktischen Wirken im Zusammenhang der Resilienzförderung unterstützt und durch kritische Frage herausgefordert haben. Dies betrifft im Besonderen die Kolleginnen im Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen

## Vorwort zur dritten Auflage

---

Hochschule Freiburg, ebenso jedoch die vielen Teilnehmenden an Fortbildungen und Multiplikatorinnenschulungen.

Ein großer Dank geht an unsere Ehepartnerinnen und –partner, an unsere Kinder (und Enkelkinder), die gegenüber unserem Schreiben und Forschen zurückstehen mussten.

Wir freuen uns auf Rückmeldungen zu diesem Buch, besonders auf die kritischen.

Freiburg und Kassel im Mai 2023

Maike Rönnau-Böse  
Klaus Fröhlich-Gildhoff

# Vorwort zur zweiten Auflage

Das Interesse am Konzept der Resilienz ist seit Jahren ungebrochen – sowohl in der Gesellschaft als auch in der Wissenschaft. Das lässt sich zum einen an der gestiegenen Zahl von Veröffentlichungen erkennen – diese haben sich insbesondere in der Populärwissenschaft in den letzten zehn Jahren verzehnfacht (Weiß, Hartmann & Högl, 2018, S. 19) sowie dem gestiegenen Suchinteresse bei Google um mehr als 40% (zwischen 2004 und 2015, Lovell et al., 2016, S. 5). Zum anderen wird die wachsende Bedeutung in neuen Studien und Forschungspublikationen deutlich: So hat eine Sonderauswertung der OECD Pisa Daten ergeben, dass die Förderung der personalen Resilienz eine verbesserte Schul- und Anpassungsleistung von Jugendlichen zur Folge hat, auch wenn diese von sozioökonomischer Benachteiligung betroffen sind. Resilienz spielt damit eine wichtige Rolle für die Entwicklung von Kindern aus benachteiligten Familiensituationen (OECD/Vodafone Stiftung, 2018). Aber nicht nur in der Psychologie, sondern auch in vielen anderen Disziplinen wird das Resilienzkonzept immer öfter als Leitgedanke oder Zielgröße verwendet, so z. B. wenn es um Klimawandel, Katastrophenschutz oder auch Sicherheitspolitik geht (z. B. Rungius, Schneider & Weller, 2018).

Diese und andere Forschungsergebnisse und Praxisprojekte haben neue Erkenntnisse gebracht und deshalb ist es uns ein Anliegen, einige Änderungen und Neuentwicklungen in diesem Buch mit aufzunehmen und den Fachdiskurs zum Resilienzkonzept voranzubringen. So wurde z. B. ein Exkurs zu Familienresilienz hinzugefügt und die Forschungsergebnisse aktualisiert bzw. erweitert.

Diese vielfach positiven Ergebnisse dürfen aber auch gleichzeitig nicht über eine kritische Entwicklung hinwegtäuschen: Resilienz ist zu einem Modewort geworden, das Konzept wird allzu häufig als Allheilmittel für unterschiedlichste Situationen verwendet und nicht selten für wirtschaftliche und politische Zwecke missbraucht (Ungar et al., 2013; Franke, 2012). So schießen immer mehr Resilienztrainings aus dem Boden, die bei genauerem Hinsehen nur ihr Label verändert haben: was vorher Stressbewältigungsprogramm war, wird jetzt unter einem neuen Namen verkauft und vor allem dem Laien suggeriert, dass jeder für sein Schicksal selbst verantwortlich ist – das individuelle Verhalten soll sich ändern, die Verhältnisse nicht. Wir schließen uns deshalb der Forderung vieler Wissenschaftler an (z. B. im Herausgeberband von Karidi, Schneider & Gutwald, 2018), den Resilienzbegriff kritisch zu beleuchten und seine unreflektierte Anwendung deutlich zu diskutieren.

Bedanken möchten wir uns bei dem Forschungsteam des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) im Forschungsverbund FIVE e. V. an der Evangelischen Hochschule Freiburg für engagierte Diskussionen und kritische Auseinandersetzungen mit neuen Praxisprojekten und aktuellen Forschungsergebnissen, bei

## Vorwort zur zweiten Auflage

Kollegen und Kolleginnen aus dem Feld der Resilienzforschung für wertvolle Rückmeldungen und Anregungen sowie bei den Fachkräften aus der Praxis für ihre anhaltende Begeisterung in der Umsetzung der Resilienzförderung. Dadurch bleibt die Motivation, sich weiterhin dem Thema zu widmen, neue Aspekte in den Blick zu nehmen und das eigene Vorgehen zu hinterfragen.

Freiburg, Februar 2020

Maike Rönnau-Böse  
Klaus Fröhlich-Gildhoff

# Vorwort

Als Autorin und Autor dieses Buches sind wir seit mehr als zehn Jahren damit beschäftigt, Erkenntnisse der Resilienz- und Schutzfaktorenforschung in die Praxis von Kindertageseinrichtungen und Grundschulen zu übertragen. Im Rahmen des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) an der Evangelischen Hochschule Freiburg sind eine Reihe von Praxisforschungsprojekten durchgeführt worden und es wurden auch gezielte Programme zur Resilienzförderung von Kindern entwickelt. Der zentrale Ansatz war und ist dabei immer die Förderung der seelischen Widerstandskraft bzw. allgemeiner: der seelischen Gesundheit im Settingansatz. Resilienzförderung soll nicht in der Umsetzung einzelner Programme, sondern in einer umfassenden Entwicklung von (Bildungs-)Institutionen erfolgen. Es werden Fachkräfte angesprochen und weitergebildet, diese sollen resilienzförderlicher und stärkenorientierter mit den Kindern der Einrichtung arbeiten und auch die Zusammenarbeit mit den Eltern ressourcenorientierter gestalten. Diese Ansätze haben mittlerweile eine weite Verbreitung gefunden und sind positiv evaluiert worden.

Damit verbunden sind zunehmend Fragen zur Resilienzförderung in anderen Arbeitsfeldern – z. B. der Jugendarbeit, der Psychotherapie aber auch der Gerontologie – aufgetaucht und es wurden Arbeitsansätze entwickelt, um Resilienz auch in anderen Altersgruppen, über die Kindheitsphase von 3 bis 10 Jahren hinaus, zu fördern. Dies betrifft im Besonderen jüngere Kinder; hier wird in Kürze ein entsprechendes Forschungsprojekt umgesetzt. Ebenso ist das Konzept der universellen Resilienzforschung auch auf den Bereich der weiterführenden Schulen, also der Altersgruppe von Jugendlichen, übertragen worden. Interdisziplinäre Diskussionen und Arbeitsansätze setzen sich mit der Resilienzförderung im Erwachsenen- und hohen Alter auseinander.

In diesem Buch werden die Studienergebnisse, Praxiserfahrungen und fachlichen Diskurse zusammengeführt und es wird ein umfassender Überblick auf Resilienz und Resilienzförderung über die gesamte Lebensspanne gegeben. Dabei erfolgt eine Orientierung an den Grundprinzipien der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Dies bedeutet zum einen eine Orientierung an Altersabschnitten, die allerdings nicht immer klar trennbar sind; so ist eine Grenzziehung zwischen Jugend- und jungem Erwachsenenalter kaum mehr eindeutig vorzunehmen. Zum anderen stehen die Entwicklungsthemen und Aufgaben in den verschiedenen Altersabschnitten im Mittelpunkt – diese müssen ja bewältigt werden und hierbei kann Resilienz einen wichtigen Beitrag leisten. Orientiert an diesen Altersabschnitten werden jeweils Grundprinzipien der Resilienzförderung beschrieben, wobei es in vielen Altersphasen keine entsprechend spezifischen Programme oder ausgearbei-

teten und evaluierten Konzepte gibt. Derartige Programme können im Rahmen umfassender Prävention und Gesundheitsförderung auch nur einen eingeschränkten Stellenwert haben, daher werden immer wieder Hinweise und Bezüge zu pädagogischen und professionell gestalteten ›Alltags-‹Situationen gegeben: Die Förderung der Resilienz von Menschen muss sich in der konkreten Person-zu-Person-Interaktion gestalten.

Entsprechend diesen Orientierungen ist das vorliegende Buch gegliedert: Nach einer Einführung in die Konzepte der Resilienz und Resilienzförderung sowie der vorliegenden Studienergebnisse werden die Entwicklung über die Lebensspanne und die entsprechend wirkenden Prinzipien betrachtet. Das Thema der Resilienzförderung wird differenziert nach Altersabschnitten – Frühe Kindheit, Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, höheres und hohes Alter – beschrieben. Zusätzlich sind zwei kleinere Exkurse, zur Bedeutung persönlicher Ziele und des persönlichen Sinns sowie zur Bedeutung der ›Ermutigung‹, eingefügt. Im letzten Abschnitt werden Möglichkeiten der Resilienzförderung in weiteren spezifischen Anwendungsbereichen – der Jugendhilfe, der Gemeinde (community resilience) und der Kinderpsychotherapie – aufgeführt.

Ein besonderer Dank geht an die Menschen, die uns bei der Fertigstellung des Buches unterstützt haben: Das sind zum einen die Mitglieder des Teams des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg, die mit ihren Erfahrungen, aber auch hilfreichen und kritischen Diskussionen, einen wichtigen Beitrag ›im Hintergrund‹ geliefert haben. Stefanie Pietsch sei gedankt für das interne Lektorat, Catharina Thiele hat wichtige ›Zuarbeit‹ geleistet.

Wir bedanken uns auch bei unseren Familienmitgliedern für ihre Geduld während der Zeit unserer Konzentration auf das Schreiben und der Entwicklung von kreativen Ideen zur Überbrückung dieser Zeit (›Büro spielen und mitschreiben‹ der 4-jährigen Tochter der Autorin).

Freiburg, September 2015

Maike Rönnau-Böse  
Klaus Fröhlich-Gildhoff