

# **Grundlagen der Resilienz: Die Bedeutung von Ressourcen und Schutzfaktoren**

**Prof. Dr. Toni Faltermaier**

**Universität Flensburg, Institut für Psychologie  
Abt. Gesundheitspsychologie und Gesundheitsbildung**

**E-mail: [faltermaier@uni-flensburg.de](mailto:faltermaier@uni-flensburg.de)**

0. Vorbemerkungen
1. Ziele des Vortrags: Überblick, Klärung der Konzepte, Aufzeigen theoretischer Zusammenhänge, Bedeutung für die Praxis
2. Was bedeutet das Konzept der Resilienz genau und wie entwickelt sie sich?
3. Was bedeutet das damit verwandte Konzept der Salutogenese? Durch welche Bedingungen entsteht Gesundheit?
4. Wie lassen sich die beiden theoretischen Ansätze verbinden? – Welche Erkenntnisse haben wir über wichtige Ressourcen und Schutzfaktoren?
5. Welche Konsequenzen sollten daraus in der Praxis (Therapie, Gesundheitsförderung) gezogen werden?

## *Konzept der Resilienz*

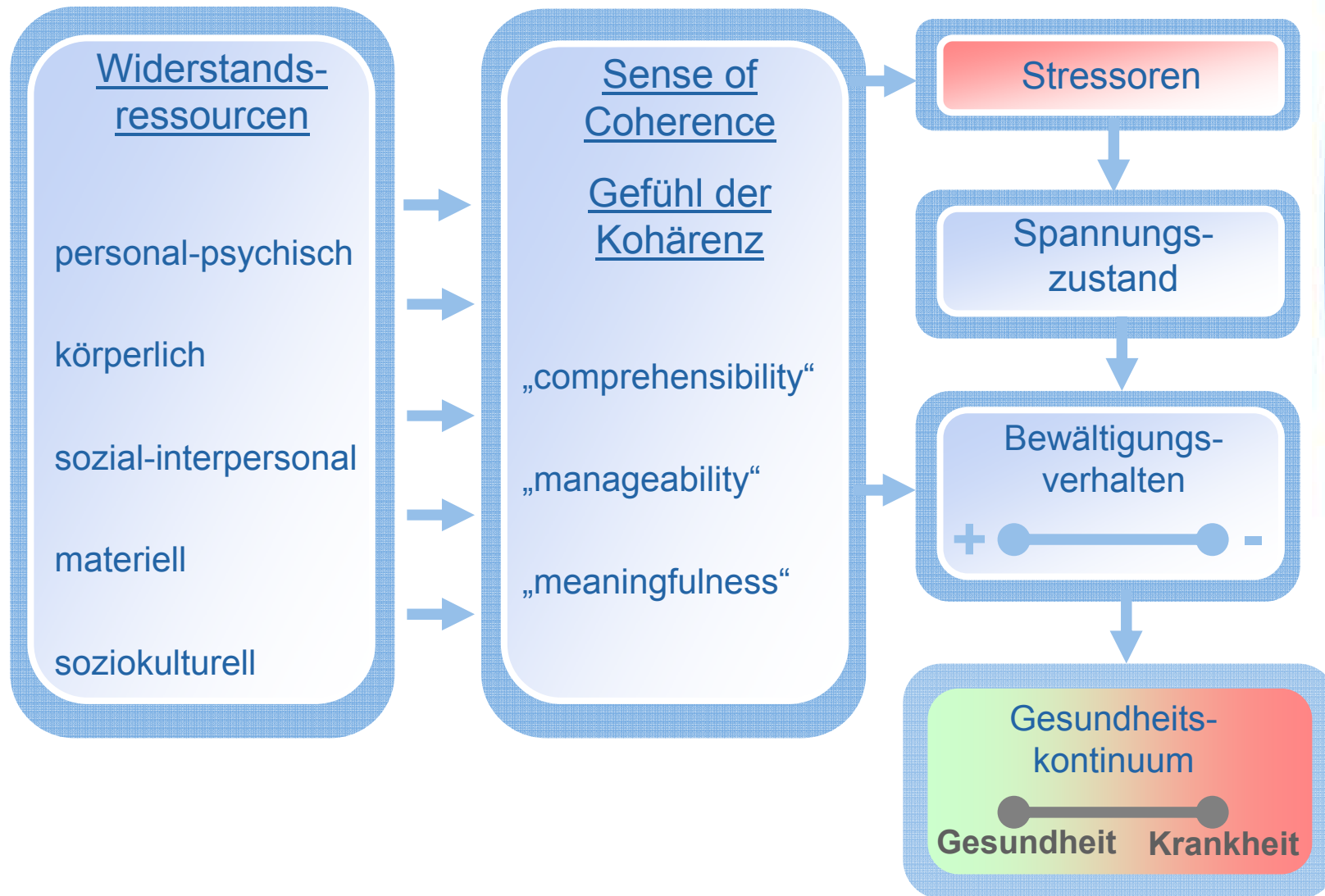
- Begriff „Resilienz“ = Psychische Widerstandsfähigkeit (Gegensatz zu Vulnerabilität)
- Resilienz als Prozess, der trotz widriger Lebensumstände (Risikofaktoren, kritische Lebensereignisse) zu positiver Entwicklung von Kindern und Jugendlichen (und Erwachsenen) führt
- Schutzfaktoren = Faktoren, die zu Resilienz beitragen und sich empirisch - in Längsschnittstudien - identifizieren lassen
- Schutzfaktoren stehen in komplexen Interaktionen miteinander
- Schutzfaktoren zeigen Puffereffekt gegenüber Risikofaktoren bzw. Stressoren

### Längsschnittstudie von Werner & Smith (1982, 2001):

- Insel Kauai (Hawaii): Entwicklungsverlauf einer Geburtskohorte von N=698 Kindern wurde ab 1955 über 40 Jahre untersucht
- **resiliente** Jugendliche (72 von 201 Risikokindern), die sich trotz gravierender Risikofaktoren (Armut, Geburtskomplikationen, psychische Erkrankung eines Elternteil, Familienkonflikte) psychisch unauffällig entwickelt haben und die körperliche, psychische und soziale Widerstandskräfte besitzen
- Zentrale Merkmale der **Resilienz**:
  - effektive und aktive Verarbeitung von Belastungen
  - Aufbau positiver sozialer Beziehungen (Peers; Erwachsene)
  - Familien mit intakten Eltern-Kind-Beziehungen, mit engen und kohäsiven Beziehungen, Respekt für Autonomie des Kindes sowie klaren Grenzen und Regeln in den Familien

## Konzept der Salutogenese

- Begriff „Salutogenese“ = Theorie, die Entstehung von Gesundheit erklären möchte (im Gegensatz zu Pathogenese = Entstehung von Krankheit), formuliert von Aaron Antonovsky (1979; 1987)
- Salutogenese wird als ein Prozess verstanden, bei dem vier Komponenten zusammenwirken, um Gesundheit zu erklären:
- Gesundheits/Krankheitskontinuum (statt Dichotomie von Krankheit versus Gesundheit)
- Stressoren/Risiken und Bewältigungsprozesse („coping“)
- Widerstandsressourcen = Merkmale und Kräfte, die sich im Laufe des Lebens entwickeln und empirisch belegt dazu beitragen, dass Menschen Stressoren und Risiken erfolgreich bewältigen
- Kohärenzgefühl = grundlegende Lebensorientierung, die zwischen Ressourcen und Bewältigungshandlungen vermittelt und eine erfolgreiche Bewältigung ermöglicht



## Ressourcen in der Salutogenese

### Allgemeine Widerstandsressourcen (GRR generalized resistance resources)

#### körperlich-konstitutionell

- Immunkompetenz
- vegetative Reaktivität

#### materiell

- Geld, Vermögen,
- Besitz, Dienstleistung

#### personal-psychisch

- *traits*: Ich-Identität, Kontrollüberzeugungen, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit
- *kognitiv-emotional*: Wissen, Intelligenz, präventive Orientierung, emotionale Stabilität
- *Handlungskompetenz*: Coping-Stile, soziale Kompetenzen

#### sozial-interpersonal

- Soziale Unterstützung
- Stabile soziale Netzwerke und Bindungen

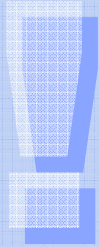
#### sozio-kulturell

- kulturelle Stabilität
- religiös-philosophische Überzeugungen

Konsistenz, Teilhabe, personale Kontrolle,  
Balance von Über- und Unterforderung

Lebenserfahrungen

## Das Kohärenzgefühl



Das Gefühl der Kohärenz ist eine komplexe, umfassende und relativ stabile Lebensorientierung, die sich in Kindheit und Jugend entwickelt, die entscheidend ist für einen erfolgreichen Umgang mit Belastungen/ Risiken und die dadurch Gesundheit positiv beeinflusst.

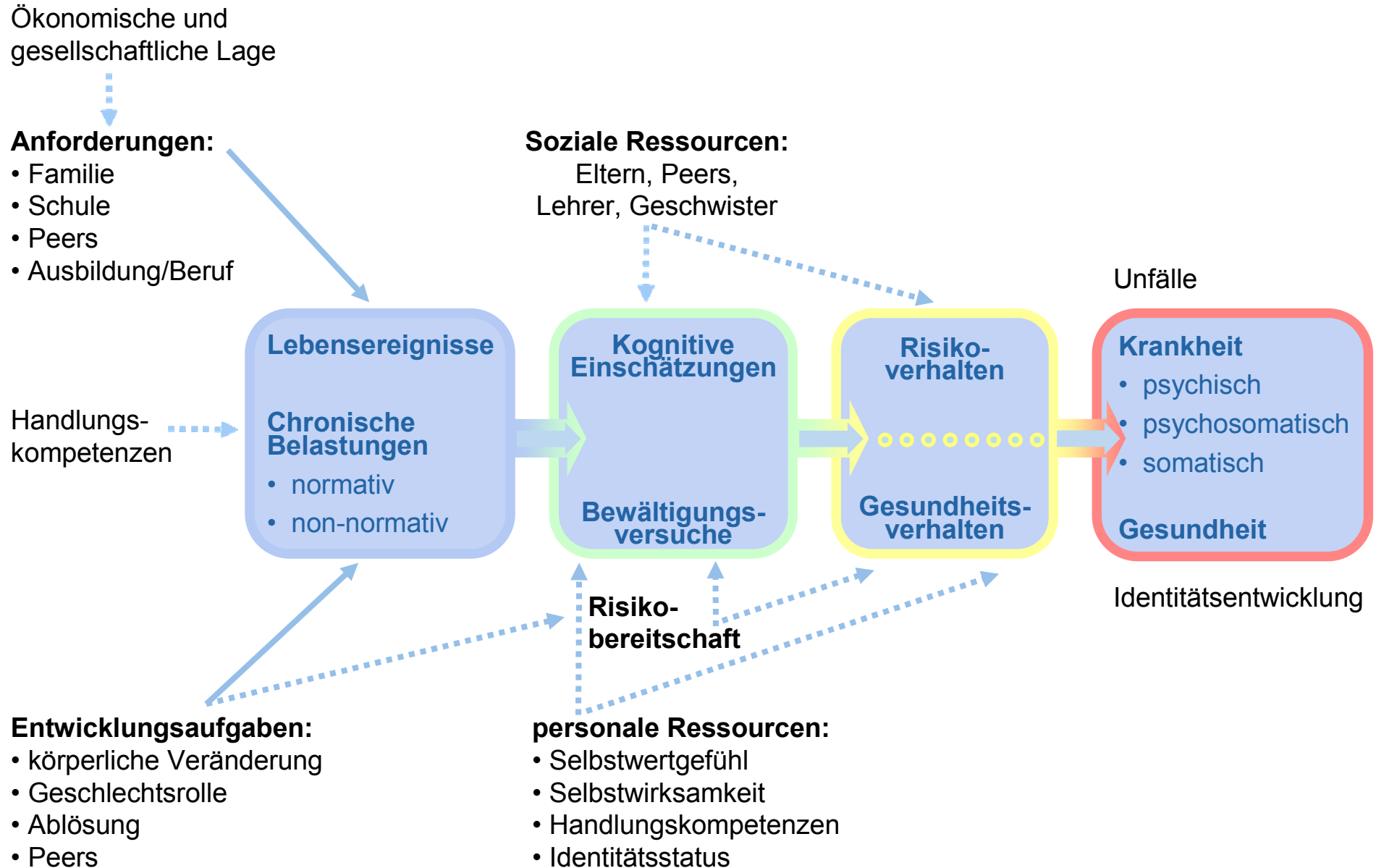
### Drei Bestimmungsmomente:

- Eine Überzeugung, dass die eigene Lebenswelt im Wesentlichen verstehbar und erklärbar ist (sense of comprehensibility).
- Eine Zuversicht, dass die im Leben auf einen zukommenden Anforderungen und Ereignisse im Prinzip zu bewältigen sind (sense of manageability).
- Einem Gefühl, dass die Anforderungen im Leben sinnvolle Herausforderungen sind und es wert sind, sich dafür zu engagieren (sense of meaningfulness)

## Personale und soziale Ressourcen/ Schutzfaktoren:

- Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Körperbewusstsein und körperliche Fitness
- Selbstwertgefühl
- Erarbeitete Identität (positives Selbstkonzept)
- Bewältigungskompetenzen (aktiv, flexibel, vorausschauend)
- Soziale Orientierung und soziale Kompetenzen
- Positives Familienklima (Kohäsion), einfühlsamer Erziehungsstil (autoritativ) und sichere Bindung zu Elternteil
- Soziale Unterstützung von Eltern und Geschwistern sowie von Erwachsenen außerhalb Familie (z.B. Lehrer; Großeltern)
- Soziale Unterstützung von Peers (?)

# Belastungen, Risikoverhalten und Gesundheit im Jugendalter



### Arten von sozialer Unterstützung

- Emotionale Unterstützung
- Informationale Unterstützung
- Instrumentelle Unterstützung
- Unterstützung durch Wertschätzung (appraisal)

### Quellen sozialer Unterstützung

- Partner/in
- Vertraute
- Freunde
- Kollegen
- Nachbarn

- Soziale Netzwerke - soziale Bindungen - soziale Ressourcen - soziale Unterstützung
- Hilfesuchverhalten und soziale Unterstützung
- Reziprozität von unterstützenden Beziehungen

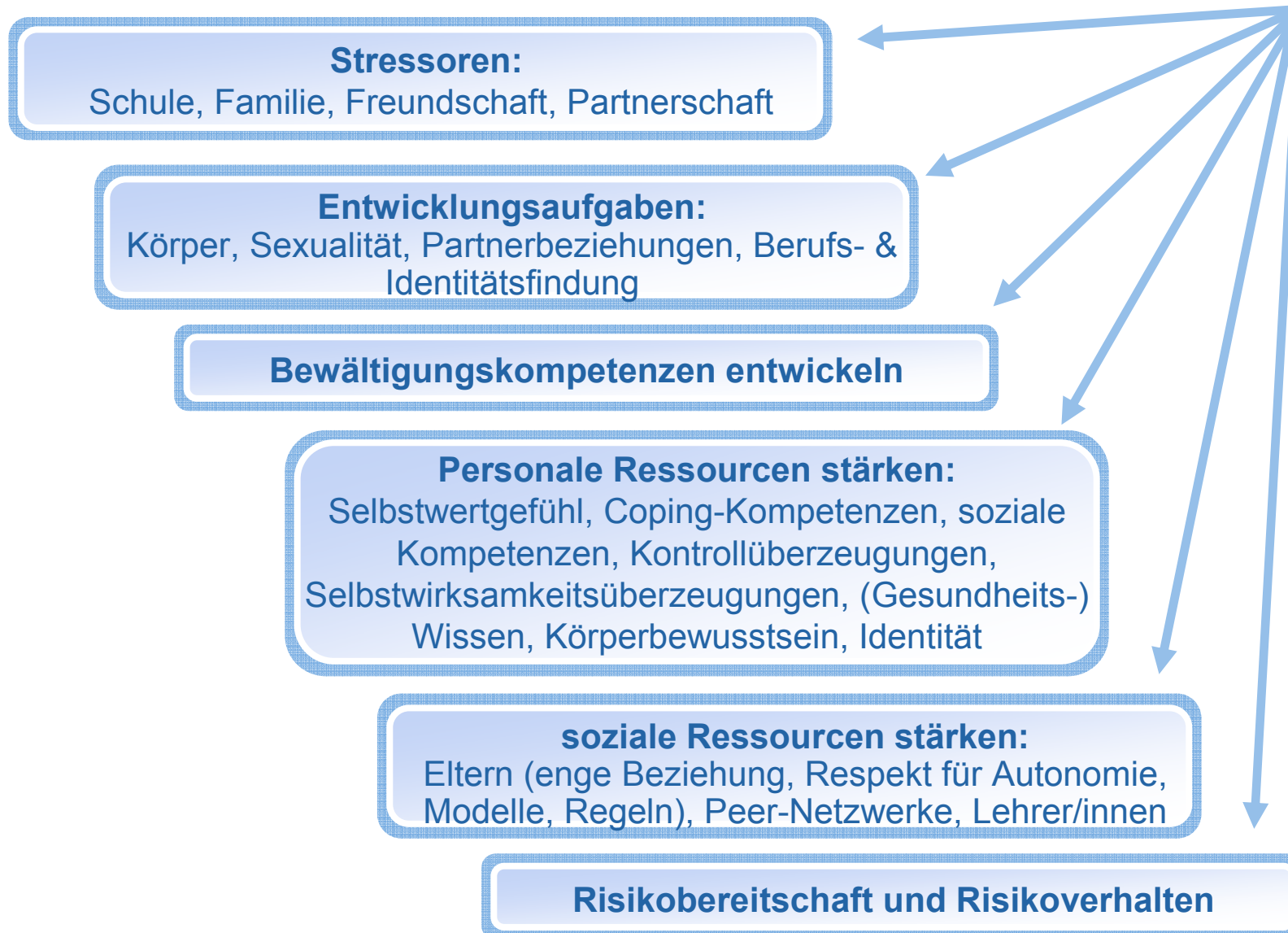
### Identitätskonzepte:

- Psychosoziale Krise Jugendalter: Ich-Identität vs Rollenkonfusion
- Identität = Antwort auf die Fragen: „Wer bin ich?“ - „Wie möchte ich sein?“ - „Wie bin ich so geworden?“
- Identität meint „.. die unmittelbare Wahrnehmung der eigenen Gleichheit und Kontinuität in der Zeit, und die damit verbundene Wahrnehmung, dass auch andere diese Gleichheit und Kontinuität erkennen“ (Erikson, 1966, S. 18)
- Dimensionen von Identität: Selbstkonzept (kognitiv)
  - Selbstwertgefühl (emotional) – Kontrollüberzeugung (motivational)
  - Körperkonzept – soziale Identität
- Identitätszustände (Marcia): diffuse Identität - Moratorium – übernommene Identität – erarbeitete Identität

## Grundprinzip: Stärkung und Aufbau gesundheitlicher Ressourcen

- Grundlage: Ottawa-Charta der WHO zur Gesundheitsförderung (1986)
- Positiver Gesundheitsbegriff (WHO)
- Selbstbestimmung über Gesundheit
  - Partizipation; Empowerment
- Gesundheit als Teil des alltäglichen Lebens
  - Laiengesundheitssystem
- Ansatz an Bedingungen von Gesundheit
  - Ressourcen → Modelle der Salutogenese
- Bezug auf Lebenswelten und Ansatz in überschaubaren Settings
- Passung an Bedarf und Bedürfnissen von Zielgruppen
- Qualitätssicherung: Fundierung durch wissenschaftliche Konzepte, Qualität der professionellen Anbieter, Evaluation der Wirkungen

## Ansatzpunkte der Gesundheitsförderung im Jugendalter



- Resilienz und Salutogenese sind theoretisch gut entwickelte und empirisch gut begründete Konzepte, die jeweils Schutzfaktoren bzw. Ressourcen als wesentliche Größen sehen.
- Die Konzepte sind sehr ähnlich und lassen sich integrieren, wobei die Resilienz mehr auf die psychische Entwicklung in Kindheit und Jugend setzt, während die Salutogenese breiter anwendbar und auf den ganzen Lebenslauf zu beziehen ist.
- Unterschiede zeigen sich auch darin, dass die Salutogenese einen multidimensionalen Kontinuumsbegriff von Gesundheit formuliert, während das Resilienz-Konzept tendenziell störungsbezogen ist.
- Für die Praxis der Prävention, Gesundheitsförderung und Therapie ist der Ansatz an Schutzfaktoren und Ressourcen ein bedeutsamer Zugang zu vielen Zielgruppen, der nicht stigmatisierend und positiv motivierend ist, der Partizipation ermöglicht und Empowerment-Prozesse in Gang setzt sowie potentiell nachhaltig ist.