LESEPROBE



Niemand federt allein

Was Resilienz wirklich ist und was man uns darüber erzählt

Martin Joachim

Zu diesem Buch

Resilienz ist zu einem Schlagwort geworden. Es steht in Ratgebern, in Stellenanzeigen und in politischen Strategien. Dieses Buch fragt nüchtern: Was weiß die Forschung tatsächlich darüber, wie Menschen schwere Zeiten überstehen? Was hilft, was hilft nicht, und wo werden aus guten Gedanken leere Versprechen?

So ist das Buch aufgebaut:

- Was ist Resilienz? Die Grundlagen
- Jugendliche (14–21 Jahre)
- Junge Erwachsene (21–30 Jahre)
- Menschen in der Lebensmitte (30–60 Jahre)
- Senioren (ab 60 Jahren)
- Die Arten der Resilienz
- Resilienz in Lebenskontexten
- Ausgrenzung, Mobbing und Diskriminierung
- Der Werkzeugkasten
- Was wir wissen, was fehlt, was jetzt zu tun ist

Danach folgt das Quellenverzeichnis.

Wie Sie das Buch lesen können: Kapitel 1 legt die Grundlagen. Die Kapitel 2 bis 5 widmen sich jeweils einer Lebensphase und lassen sich auch einzeln lesen. Jedes enthält einen Abschnitt „In eigenen Worten“, der sich direkt an die jeweilige Altersgruppe wendet: an Jugendliche und junge Erwachsene mit „du“, an ältere Menschen mit „Sie“. Diese Texte lassen sich auch weitergeben, etwa an die eigenen Kinder oder an Eltern.

Wo die Angaben herkommen: Hinweise wie [Q12] verweisen auf die nummerierten Quellen im Quellenverzeichnis.

Was die Kritik sagt: Jedes Kapitel endet mit einem Abschnitt zur Kritik. Er gehört zur Aussage dazu: Resilienz ist wertvoll, aber sie ist kein Allheilmittel und keine Pflicht.

Kapitel 1: Was ist Resilienz?

1.1 Die Definition in einem Satz

Resilienz ist der Prozess, in dem ein Mensch erhebliche Belastungen so bewältigt, dass seine seelische Gesundheit und Handlungsfähigkeit erhalten bleiben oder sich nach einer Phase der Erschütterung wieder stabilisieren. Getragen wird dieser Prozess von Ressourcen in der Person, in Beziehungen und im Umfeld.

In diesem Satz steckt, worin sich die führenden Forschenden trotz aller Unterschiede einig sind: Es braucht eine echte Belastung. Es geht darum, wie gut ein Mensch danach über die Zeit zurechtkommt. Und Resilienz lässt sich auf mehreren Ebenen betrachten, vom Einzelnen bis zur Gesellschaft [Q8, Q9, Q10].

Drei Bausteine tragen die Definition:

- Belastung: Es ist etwas Schweres passiert. Ohne echte Belastung lässt sich Resilienz gar nicht feststellen [Q31].
- Stabilität: Der Mensch bleibt handlungsfähig oder findet nach einer Phase der Erschütterung dorthin zurück.
- Prozess mit Ressourcen: Resilienz ist keine Eigenschaft, die man hat oder nicht hat. Sie entsteht im Zusammenspiel von Person, Beziehungen und Umfeld, und sie kann sich verändern [Q3, Q5, Q10].

Diese drei Bausteine kehren in allen folgenden Kapiteln wieder, ob es um Jugendliche geht, um Berufstätige oder um ältere Menschen. Es ändern sich nur die Bilder, die Beispiele und die Sprache.

1.2 Woher der Begriff kommt

Das Wort geht auf das lateinische resilire zurück: zurückspringen. Ursprünglich stammt es aus der Werkstoffkunde. Dort beschreibt es Materialien, die nach einer Verformung in ihre Form zurückfinden. In die Psychologie kam der Begriff durch eine überraschende Beobachtung.

Die Kauai-Studie

1955 begann auf der Hawaii-Insel Kauai ein Forschungsprojekt, das einen ganzen Geburtsjahrgang begleitete: 698 Kinder, untersucht rund um die Geburt und im Alter von 1, 2, 10, 18 und 32 Jahren, insgesamt rund vier Jahrzehnte lang. Geleitet wurde es von der Entwicklungspsychologin Emmy Werner [Q1, Q2].

Ein Teil der Kinder wuchs unter schweren Bedingungen auf: Armut, Streit in der Familie, psychisch kranke Eltern, Komplikationen bei der Geburt. Man erwartete, dass diese Kinder später Probleme bekommen würden, und bei vielen traf das auch zu. Überraschend war etwas anderes: Rund ein Drittel der Kinder mit hohem Risiko entwickelte sich zu kompetenten, selbstbewussten und fürsorglichen Erwachsenen [Q1].

Superhelden waren diese Kinder nicht. Werner fand mehrere Gruppen von Schutzfaktoren, die sie von den anderen unterschieden [Q1]. Die Studie widerlegte damit eine verbreitete Annahme: dass eine schwierige Kindheit zwangsläufig zu einem schwierigen Leben führt.

Von der „Unverwundbarkeit“ zur „gewöhnlichen Magie“

In den Medien hießen solche Kinder zunächst die „Unverwundbaren“. Die Entwicklungspsychologin Ann Masten räumte 2001 mit diesem Bild auf. Ihre zentrale Erkenntnis: Resilienz entsteht aus gewöhnlichen Anpassungsfähigkeiten des Menschen, nicht aus außergewöhnlichen Eigenschaften. Sie nannte das ordinary magic, „gewöhnliche Magie“ [Q3]. Was vor Belastung schützt, ist alltäglich: dieselben Fähigkeiten und Ressourcen, die auch sonst eine gesunde Entwicklung fördern [Q3].

Das ist eine gute Nachricht: Resilienz ist nichts Seltenes, und man muss kein besonderer Mensch sein, um sie zu entwickeln.

1.4 Wie häufig ist Resilienz? Ein offener Streit

Wie viele Menschen nach einem schweren Ereignis resilient reagieren, ist unter Forschenden bis heute umstritten.

Die eine Seite: Der Psychologe George Bonanno sieht Resilienz als den häufigsten Verlauf nach Verlust und Trauma. Er unterscheidet sie ausdrücklich von Erholung: Resiliente Menschen erleben nur eine kurze Störung und bleiben im Wesentlichen gesund [Q11, Q8].

Die Gegenseite: Frank Infurna und Suniya Luthar werteten 2016 Daten des deutschen Sozio-oekonomischen Panels von 1984 bis 2011 neu aus, mit gut 1.200 Verwitweten, rund 1.600 Geschiedenen und knapp 2.500 Arbeitslosen. Je nach statistischer Annahme war Resilienz mal die häufigste, mal die seltenste Reaktion. In der strengeren Rechnung lag der Anteil bei etwa 48 Prozent [Q12].

Die Antwort darauf: Die Autoren der ursprünglichen Studien halten die Neuauswertung für methodisch angreifbar und werfen ihr vor, die Originalanalysen gar nicht wiederholt zu haben [Q13].

Neuere Daten aus Mainz: Auch während der Corona-Pandemie war Resilienz der häufigste Verlauf. Junge Menschen waren allerdings stärker betroffen als ältere [Q18].

Was daraus folgt: Pauschale Sätze wie „Die meisten Menschen sind resilient“ oder „Nur wenige sind es“ sind nicht haltbar. Das Ergebnis hängt davon ab, wie man misst und was man als Resilienz zählt. Deshalb nennt dieses Buch keine Prozentzahl als feststehende Tatsache.

1.5 Was Resilienz stärkt

Einen einzelnen Schlüsselfaktor gibt es nach heutigem Wissen nicht. Mehrere Ebenen wirken zusammen [Q8]. Als wichtigster Mechanismus gilt ein positiver Bewertungsstil: Belastungen so einzuordnen, dass sie weniger bedrohlich wirken [Q15]. Dabei kommt es eher auf Flexibilität an als auf bloßes positives Denken [Q15].

Die Forschung unterscheidet mehrere Ebenen [Q8, Q46]:

- Person: etwa das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die Fähigkeit, Gefühle und Verhalten zu steuern, Planen und der Bewertungsstil [Q6, Q15]
- Beziehungen und Familie: gemeinsame Überzeugungen, flexible Rollen, offene Kommunikation [Q36]
- Gemeinschaft und Gesellschaft: sozialer Zusammenhalt, Information, wirtschaftliche Entwicklung, die Fähigkeit einer Gemeinschaft, gemeinsam zu handeln [Q45]

Persönliche, soziale und gesellschaftliche Resilienz sind also keine getrennten Themen, sondern Ebenen desselben Prozesses. Kapitel 6 stellt sie im Einzelnen vor.

1.6 Wo die Kritik ansetzt

Die Resilienzforschung wird seit Langem kritisch begleitet. Drei Einwände sind besonders wichtig:

- Der Begriff ist unscharf. Schon im Jahr 2000 bemängelten Suniya Luthar und Kollegen unklare Definitionen, uneinheitlich gemessene Risiken und die Instabilität des Phänomens. Sie hielten den Begriff trotzdem für wertvoll, verlangten aber methodische Sorgfalt [Q7]. David Fletcher und Mustafa Sarkar bestehen darauf, Resilienz von bloßer Stressbewältigung zu unterscheiden [Q9].
- Oft fehlt die Belastung. Besonders in der Arbeitswelt ist häufig von Resilienz die Rede, ohne dass geprüft wird, ob überhaupt eine bedeutsame Belastung vorlag [Q31].
- Es ist ein Modewort geworden. Der Mainzer Resilienzforscher Raffael Kalisch beschreibt den Begriff als verbreitetes Schlagwort, das oft missverstanden und mit Erfolg oder Glück gleichgesetzt wird [Q51]. Dieses Buch hält sich deshalb an das, was belegt ist.

1.7 Kann man Resilienz trainieren?

Die Antwort fällt vorsichtig aus: ein wenig, aber nicht beliebig. Drei große Auswertungen vieler Studien zeigen das Bild:

- Bei Erwachsenen wirken Resilienztrainings klein bis moderat (Effektstärke 0,37). Die Belege sind allerdings nur wenig aussagekräftig [Q28].
- Eine weitere Auswertung findet einen moderaten Effekt (0,44), besonders bei Programmen, die kognitive Verhaltenstherapie und Achtsamkeit verbinden [Q29].
- Im Beruf wirken Programme im Schnitt nur schwach (0,21), und der Effekt lässt mit der Zeit nach. Einzelcoaching schneidet am besten ab, reine Online-Kurse am schlechtesten [Q30].

Bei Kindern und Jugendlichen wirken Programme in der Schule vor allem bei Risikogruppen und eher kurzfristig [Q21, Q22]. Bei Studierenden senken sie eher Stress und Angst als Depressionen [Q25].

Für die Anregungen in diesem Buch heißt das: Sie sind konkret und so weit wie möglich geprüft, aber sie sind keine Garantie. Dass sich Resilienz stärken lässt, ist belegt. Dass ein Training unerschütterlich macht, ist es nicht.

Die Quellenhinweise im Text verweisen auf das vollständige Quellenverzeichnis des Buches.

WEITERLESEN

Niemand federt allein



Resilienz ist keine private Pflichtübung. Das Buch zeigt wissenschaftlich fundiert, was Menschen in verschiedenen Lebensphasen wirklich trägt - und wo der Begriff zu viel verspricht.

Bei Amazon.de bestellen

© 2026 Martin Joachim · mindcontent.de