

Originalia

Nina Hiebel, Lisa Milena Rabe, Katja Maus und Franziska Geiser*

Gibt es die „resiliente Persönlichkeit“?

Is there a “resilient personality”?

<https://doi.org/10.1515/spircare-2020-0125>

Vorab online veröffentlicht 06. 03. 2021

Zusammenfassung:

Hintergrund

Der Begriff der Resilienz wird im Alltag häufig im Sinn einer Persönlichkeitseigenschaft verwendet: Eine Person ist resilient und damit widerstandsfähig gegenüber Belastungen. Und auch im wissenschaftlichen Diskurs wird nicht eindeutig zwischen Resilienz als Eigenschaft, Prozess oder Outcome unterschieden.

Fragestellung

Gibt es so etwas wie eine „resiliente Persönlichkeit“?

Methode

Vor dem Hintergrund aktueller Befunde werden verschiedene mögliche Zusammenhänge von Resilienz und Persönlichkeit vorgestellt. Dabei wird unterschieden zwischen 1) Resilienz als Synonym für ein komplexes Persönlichkeitskonstrukt, 2) einer Prädiktion von Resilienz durch spezifische Persönlichkeitseigenschaften, 3) einer Interaktion von Persönlichkeitseigenschaften und Situation, und 4) einer Rückwirkung von Resilienz Erfahrungen auf die Persönlichkeit.

Schlussfolgerung

Auch wenn es für die individuelle Resilienz förderlich sein kann, bestimmte Aspekte der Persönlichkeit zu stärken, ist im Rahmen eines zeitlich und situativ dynamischen Resilienzkonzepts die Hypothese einer grundsätzlich „resilienten Persönlichkeit“ weder empirisch begründet noch sinnvoll.

Schlüsselwörter: Resilienz, Persönlichkeit, Eigenschaft

***Korrespondenzautorin: Prof. Dr. Franziska Geiser**, Universitätsklinikum Bonn, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Bonn, Germany, E-Mail: franziska.geiser@ukbonn.de
Nina Hiebel und Milena Rabe teilen sich die Erstautorinnenschaft.
Nina Hiebel, Universitätsklinikum Bonn, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, E-Mail: nina.hiebel@ukbonn.de
Lisa Milena Rabe, Universitätsklinikum Bonn, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, E-Mail: milena.rabe@ukbonn.de
Katja Maus, Universitätsklinikum Bonn, Klinik für Palliativmedizin, E-Mail: katja.maus@ukbonn.de

Abstract:

Background

The term resilience is often used in everyday life as a personality trait that makes an individual resilient to the negative effects of stressors. Even in scientific discourse there is no clear distinction between resilience as a personal trait, as a process, and as an outcome.

Objective

Is there such a thing as a “resilient personality”?

Method

Based on current findings, possible associations between resilience and personality are presented. A distinction is made between 1) resilience as a synonym for a complex personality construct, 2) a prediction of resilience by specific personality traits, 3) an interaction of personality traits and situation, and 4) a feedback effect of experiences with resilience on the personality.

Conclusion

Even though strengthening certain aspects of the personality can be favourable for individual resilience, the assumption of a generally “resilient personality” is neither empirically supported nor helpful in the context of a temporally and situationally dynamic resilience concept.

Keywords: Resilience, personality, trait

1 Einführung

Jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens mit Belastungen, Krisen oder allgemein Widrigkeiten konfrontiert, und jeder Mensch findet Wege, um diesen Lebensereignissen oder -situationen zu begegnen und sie, so gut es geht, zu bewältigen. Allerdings kann das Ergebnis des Bewältigungsprozesses sehr unterschiedlich sein, auch wenn sich die Belastungen ähneln. Während manche Menschen unter dem Geschehen stark leiden, scheinen andere kaum tangiert zu werden. Während die einen dauerhaft beeinträchtigt bleiben, finden andere wieder zu ihrem inneren Gleichgewicht zurück. Diese unterschiedlichen Erfahrungen sind primär subjektiv, können aber auch durch Dritte,

z. B. in der professionellen Begleitung als Psychotherapeut/-in oder Seelsorger/-in gemacht werden. Die Formen einer konstruktiven Anpassungsleistung, bei der entweder die negative Reaktion auf eine Krise gering ausfällt und/oder die psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit trotz widriger Umstände aufrechterhalten oder wiederhergestellt wird, werden in der Psychologie und Psychosomatik oft als „Resilienz“ bezeichnet (Wald et al. 2006).

Obwohl ein resilienter Krisenverlauf durchaus auch von der Art der Belastung und den Umweltbedingungen abhängt, werden resilienten Personen überdauernde Eigenschaften im Umgang mit Krisen, Belastungen oder chronischem Stress zugesprochen. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird dies an der Verwendung stabiler Attribute zur Beschreibung einer resilienten Person deutlich. Resiliente Personen besitzen demnach „eine innere Stärke“, sind „immun gegen Stress“, werden als „Stehaufmännchen“ oder als „ein Fels in der Brandung“ bezeichnet (Levold 2006). Auch in der wissenschaftlichen Fachdiskussion wird Resilienz häufig als eine Persönlichkeitsvariable im Sinne einer „psychischen Widerstandsfähigkeit“ (Leppert et al. 2005: 366) definiert, welche relativ stabil über die Zeit besteht (Block & Block 1980; Leppert et al. 2005). Wie also stehen Resilienz und Persönlichkeit zueinander im Verhältnis?

Bei der Klärung dieser Frage erweist es sich als erschwerend, dass Resilienz einerseits als eine vor einer Krise bestehende Eigenschaft bezeichnet wird, die es (prospektiv) wahrscheinlicher macht, dass diese bewältigt wird. Dies ist das Prinzip der meisten bestehenden Resilienzskalen (z. B. Wagnild & Young 1993), welche Merkmale messen, die eine zukünftige psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen vorhersagen sollen. Andererseits wird Resilienz aber oft (retrospektiv) als ein Ergebnis einer erfolgreichen Krisenbewältigung beschrieben, dass *nach* der Krise gemessen wird. So sind in der berühmten Studie von Werner und Smith (1982) jene Kinder resilient, welche im weiteren Lebensverlauf eine gute soziale Anpassung erreicht haben. Dieser Unterschied wird in der Forschung oft nicht deutlich genug markiert (Windle 2011). Im ersten Fall wären bestimmte Persönlichkeitseigenschaften Teil von Resilienz als einer schon vor einer Krise bestehenden Eigenschaft, im zweiten Fall würden sie die erst nach der Krise messbare Resilienz vorhersagen.

Um uns einer Klärung unserer Eingangsfrage „Gibt es eine resiliente Persönlichkeit?“ anzunähern, beantworten wir nacheinander die folgenden Fragen: Ist Resilienz also ein Synonym für das Vorliegen einer bestimmten dispositionellen Persönlichkeit, die besonders krisen- oder stressresistent ist? Oder sind einzelne Persönlichkeitseigenschaften unabhängige Prädiktoren für Resilienz?

Welche Persönlichkeitseigenschaften zeigen in der empirischen Forschung einen Zusammenhang mit einer „guten“ Bewältigung von Krisen? Und, umgekehrt, prägen nicht auch Krisen- und Resilienz Erfahrungen ihrerseits die Persönlichkeit mit? Dabei beziehen wir uns in der Beantwortung primär auf den psychologischen Diskurs. Wir beginnen mit einem kurzen definitorischen Abriss von Resilienz und Persönlichkeit.

2 Definitorische Rahmung von Resilienz und Persönlichkeit

2.1 Was ist Resilienz?

Der Resilienz begriff stammt ursprünglich aus der Materialwissenschaft. Er bezeichnet dort die allgemeine Widerstandsfähigkeit, Elastizität und Spannkraft eines Objekts. In der Psychologie wurde dies in bildlicher Übersetzung auf psychische Stressbelastungen übertragen und weiterentwickelt („a concept of healthy, adaptive, or integrated positive functioning over the passage of time in the aftermath of adversity“ (Southwick et al. 2014: 1). In Kurzform wird Resilienz meist definiert als die Fähigkeit, psychische Gesundheit trotz relevanter psychischer Belastungen aufrechtzuerhalten oder wiederzugewinnen (Wald et al. 2006). Dabei bezieht sich Resilienz nicht nur auf die reine Abwesenheit psychischer Störungen, sondern sie umfasst auch den Erwerb neuer Fähigkeiten und Kompetenzen (Masten & Coatsworth 1998; Rutter 2006).

Resilienz kann demnach in drei unterschiedlichen Erscheinungsformen beschrieben werden: als eine stabile Eigenschaft, als ein dynamischer Anpassungsprozess oder auch als das Ergebnis einer erfolgreichen Bewältigung (Windle 2011). Diese definitorische Offenheit des Begriffs führt zu einer gewissen Unschärfe, bei der Inhalte und Grenzen zu verschwimmen drohen (Herrmann et al. 2011; Southwick et al. 2014). Dies zeigt sich auch in der engen Verwandtschaft des Resilienzkonzepts zu bereits bestehenden Theorien und Konstrukten. Hinsichtlich der Handlungs- und Ergebnisperspektive weist das Resilienzkonzept beispielsweise eine besondere Nähe zu dem Konzept des „Coping“ aus der Stressforschung auf. Coping beschreibt ebenfalls einen adaptiven Umgang oder eine erfolgreiche Bewältigung von (als bedrohlich oder schädlich bewerteten) Situationen (z. B. Lazarus & Folkman 2015). Das Resilienzkonzept bezieht sich jedoch im Vergleich zum Coping auf das Gesamtmaß aller Situationsbedingungen und Prozesse, die eine positive An-

passung begünstigen und ist damit umfassender als das Konzept des Copings, welches sich in erster Linie auf intrapsychische kognitive und handlungsorientierte Reaktionsmuster bezieht (für eine umfassendere Diskussion: siehe Stangl 2017).

Ein kurzer Exkurs in die Theologie: Die Vielschichtigkeit des Resilienz begriffes lässt sich nicht nur in der Psychologie wiederfinden. Er wird vielmehr, neben Natur- und Sozialwissenschaften, auch in der Philosophie und Theologie kontrovers diskutiert, wie die Beiträge in diesem Themenheft belegen. Von der Diversität des Phänomens Resilienz zeugen dabei zum Beispiel die Inhalte des ersten Bandes der Reihe „Religion und Gesundheit“ (Richter & Korsch 2017): Kritik äussernd an einem primär neoliberal verwendeten aktivistischen Verständnis von Resilienz als Selbstoptimierungstool stellen sich die Inhalte in „Ohnmacht und Angst aushalten. Kritik der Resilienz in Theologie und Philosophie“ (Richter & Korsch 2017) dar. Resilienz sei, so die Herausgeberin, an sich schon ambivalent und negativ, Ohnmacht und Angst gehören unauf löslich zu ihr und müssen für ein ausgewogenes Resilienzverständnis mit bedacht werden. Neben Faktoren, die im Mensch selbst verortet werden können, auf die die Person in der Krise selbst, aktiv zugreifen kann, sollten auch solche in den Fokus gestellt werden, die einen passiveren Charakter tragen: Los- und Zulassen oder die empathische Resonanz in anderen (Richter 2017).

In diesem Artikel beziehen wir uns primär kritisch auf die Perspektive von Resilienz als stabile Eigenschaft einer Person, die eine Bewältigung der Krise vorhersagt, und fragen, ob Resilienz im engeren Sinne als Persönlichkeitseigenschaft gelten kann. Hierfür schauen wir zunächst auf den Begriff der Persönlichkeit.

2.2 Was ist Persönlichkeit?

Auch der Persönlichkeitsbegriff, obwohl in der Praxis häufig verwendet, ist in der Literatur nicht übereinstimmend definiert. Gordon Allport beschrieb Persönlichkeit als „the dynamic organization within the individual of those psychophysical systems that determine his unique adjustments to his environment“ (Allport 1937: 48). Dazu zählen laut Schneewind (2020) physische Merkmale (z. B. Geschlecht, Gesundheitszustand), kognitive Fähigkeiten und Wahrnehmungsstile (z. B. Intelligenz), generelle Motiv- und Interessensdispositionen (z. B. Selbstwirksamkeitsüberzeugung), generelle Temperaments- und Charaktereigenschaften (z. B. die „Big Five“, s. u.), charakteristische Anpassungsweisen (z. B. Konfliktbewältigung, Bindungsformen) und das individuelle Selbst- und

Welterleben (z. B. Selbstkonzept, Repräsentation sozialer Beziehungen). Dabei werden diese Merkmale als relativ beständig in ihrer Struktur über Zeit und Situation hinweg betrachtet, im Gegensatz zu momentanen affektiven Zuständen wie akuter Angst oder Ärger. Dennoch wird eine gewisse Wandlungsfähigkeit der Persönlichkeitsmerkmale nicht komplett ausgeschlossen. Im Sinne eines reziproken Determinismus können sich personelle, umweltbezogene und behaviorale Aspekte wechselseitig beeinflussen und verändern (Bandura 1983). Je nach theoretischer Perspektivierung, z. B. aus einer entwicklungspsychologischen oder allgemeinen Betrachtung, wird die Veränderlichkeit oder Stabilität der Persönlichkeitsmerkmale stärker fokussiert. Gemeinsam ist allen Persönlichkeitsmodellen, dass sie ein Verständnis für das Repertoire überdauernder menschlicher Verhaltensweisen schaffen sollen.

Ganz neu ist dieser Gedanke nicht. Auch in der Antike versuchte man mit der Vier-Säfte-Lehre bereits, menschliches Verhalten in Persönlichkeitstypen zu ordnen (Fisseni 2003). Zwei moderne Auffassungen von Persönlichkeit sind das Fünf-Faktoren-Modell (Big Five, Raad 1998) und das Temperament-Charakter-Modell (Cloninger et al. 1993). Das Big Five-Modell suchte in der natürlichen Sprache (Wörterbüchern) und in bestehenden Persönlichkeitsfragebögen nach Beschreibungen von Merkmalen. Diese wurden in Aussagen umformuliert und daraus statistisch, anhand von Daten aus großen Probandenstichproben, übergeordnete Faktoren errechnet, welche möglichst alle Merkmale abdecken und sich möglichst wenig überschneiden sollten. Es ergaben sich als international Geltung beanspruchende Big Five die basalen Eigenschaften Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen. Cloninger und Kollegen (1993) kritisierten im Rückgriff auf John (1990), dass dieses Modell psychopathologisch relevante Aspekte wie Autonomie/Abhängigkeit ebenso vernachlässige wie traditionelle moralische Werte sowie alle Aspekte von Reife und Selbstaktualisierung. Im Gegensatz zur rein verhaltensbezogenen Grundlage der Big Five betonte er die Bedeutung psychobiologischer Grundlagen. In seinem Modell unterscheidet er vier Temperamentdimensionen, welche als vorwiegend genetische Prädisposition beschrieben werden. Diese sind unterschiedlichen basalen Aktivitätsniveaus von dopaminergen, serotoninen und noradrenergen neuronalen Transmittersystemen mit entsprechenden Unterschieden im Lernverhalten zugeordnet: Neugierverhalten (mit der Polarität impulsiv, hitzig vs. rigide, schwerfällig), Schadensvermeidung (mit der Polarität ängstlich, pessimistisch vs. aufgeschlossen, optimistisch), Belohnungsabhängigkeit (mit der Polarität warm, bestätigungssuchend vs. kalt, unnahbar), Beharrungs-

vermögen (mit der Polarität ausdauernd, ambitioniert vs. leicht entmutigt, unter den eigenen Möglichkeiten bleibend). Ergänzt werden diese durch drei Charakterdimensionen, bei welchen eine geringere genetische Determinierung, höhere Umweltabhängigkeit und stärkere Reifung mit dem Alter angenommen werden: Selbstbestimmung (der Wille sich an äußere Veränderungen anzupassen im Gegensatz zu Fremdbestimmung), Kooperativität (Hilfsbereitschaft, Bereitschaft zur Zusammenarbeit im Gegensatz zu Selbstzentriertheit) und Selbsttranszendenz (Akzeptanz bzw. Identifikation, Vorstellung Teil eines größeren Universums zu sein; Selbstvergessenheit, spirituelle Akzeptanz, transpersonale Identifikation). Beide Persönlichkeitsmodelle gingen mit der Entwicklung entsprechender Fragebögen einher: dem NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI, Borkenau & Ostendorf 1993) und dem Temperament-Charakter-Inventar (TCI, Cloninger et al. 1993). Teststatistische Analysen zeigen erwartungsgemäß erhebliche Überlappungen der beiden diagnostischen Systeme (Fruyt et al. 2000).

Andere Konzepte von Persönlichkeit sind eher mit bestimmten psychotherapeutischen Schulen verbunden. So wird in psychodynamischen Theorien die Persönlichkeit stark von der Organisation von „Selbst“ und „Ich“ als Instanzen der Interaktion nach innen und außen bestimmt. Im System der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik OPD-2 (Arbeitskreis OPD 2014) werden vier Strukturdimensionen beschrieben: Wahrnehmung, Steuerung, Kommunikation und Bindung. Diese können sich jeweils auf das Objekt oder das Selbst beziehen. Je nach Ausprägung wird ein hoher oder geringer integrierter Strukturgrad unterschieden. Weitere Beispiele für Persönlichkeitsmodelle stellen kognitiv orientierte Theorien dar. In diesen wird angenommen, dass die Persönlichkeit stark geprägt wird von der habituellen Art, wie Bedingungen und Zusammenhänge kognitiv repräsentiert werden. Hierzu zählen Begriffe wie Selbstkonzept, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Kontrollüberzeugung, Attributionsstil oder Erfolgs-/Misserfolgsorientierung (Fisseni 2003).

Zusammenfassend betrachtet, erlaubt das Konzept der Persönlichkeit, ein Individuum in seiner Gesamtheit zu betrachten. Die dargestellte Persönlichkeitsstruktur kann sich dabei je nach theoretischem Hintergrund unterscheiden. Einig sind sich die Theorien darin, dass die genannten Eigenschaften handlungsleitend sind und eine erfolgreiche Anpassung an sich verändernde Umstände gewährleisten sollen.

In diesem Sinne ist es naheliegend, beide Konzepte – Resilienz und Persönlichkeit – miteinander vereinbaren zu wollen.

Im Folgenden werden wir vier mögliche Zusammenhänge zwischen Persönlichkeit und Resilienz beleuchten: 1) Resilienz wird selbst definiert als eine komplexe dispositionelle Persönlichkeitseigenschaft, 2) spezifische Persönlichkeitseigenschaften tragen als einzelne Faktoren (unter anderen) zur Resilienz einer Person in einer Krise bei, 3) Persönlichkeitseigenschaften interagieren mit situativen Gegebenheiten im Resilienzprozess, und 4) Resilienz Erfahrungen prägen die Persönlichkeit im biografischen Verlauf mit.

3 Mögliche Zusammenhänge von Resilienz und Persönlichkeit

3.1 Resilienz als eine dispositionelle Persönlichkeitseigenschaft

Eines der ersten dispositionellen Persönlichkeitsmerkmale, die mit einer erhöhten Widerstandsfähigkeit gegenüber gesundheitlichen Einbußen unter Stress verknüpft wurden, ist das Konzept der „Hardiness“ (Kobosa 1979). Dabei konstituiert Hardiness über die drei Komponenten a) Kontrolle über das eigene Leben, b) Engagement/Selbstverpflichtung im Sinne der Überzeugung der Sinnhaftigkeit und Bedeutung des eigenen Lebens und Handelns, und c) der Bereitschaft, Veränderungen als Herausforderung zu begreifen, eine vor allem kognitiv hergestellte psychische Robustheit oder Aufgeschlossenheit gegenüber alternativen Lösungen. Eine solide empirische Untermauerung des Hardiness-Konzepts blieb bisher jedoch aus (Funk 1992).

Ein weiteres der Resilienz verwandtes umfassendes Konstrukt ist das psychoanalytische Konzept der „Ich-Stärke“. Ich-Stärke ist ein sehr differenziertes Konzept, welches grob umschrieben werden kann als eine überdauernde Eigenschaft einer in sich stabilen Persönlichkeit, die ihre Ziele angemessen verfolgen und durchsetzen kann, und die die Realität angemessen wahrnehmen und ihre Absichten auch angesichts von Widerständen erreichen kann (Rauh 2006; Korn 2012). Hieran angelehnt ist das Konzept der „Ego-resiliency“. Ego-resiliency beschreibt die stabile Eigenschaft, eigene Affekte und Impulse flexibel den jeweiligen situativen Bedingungen anzupassen (Block & Block 1980). Ein Mensch mit hoher Ego-resiliency kann somit je nach Anforderung spontaner oder kontrollierter reagieren und damit das Maß an Anstrengung und Schwingungsfähigkeit angepasst modifizieren, ohne anhaltend in der „Unterkontrolle“ mit Impulsivität und Unzuverlässigkeit

einerseits oder der „Überkontrolle“ mit Zwanghaftigkeit und Rigidität andererseits zu verharren (Block & Kremen 1996). Eine Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen kann somit nur auf Basis einer gewissen Ich-Stärke gegeben sein.

Auch wenn diese Konstrukte eine hohe konzeptionelle Nähe zu Resilienz als „Eigenschaft vor der Krise“ aufweisen, hat sich in der Forschungsliteratur die Betrachtung von Resilienz als eigenständige Persönlichkeitseigenschaft weder theoretisch noch empirisch durchgesetzt. Hieran zeigt sich das bereits angesprochene Grundproblem, dass Resilienz in den Definitionen stets (auch) eine dynamische Interaktion mit Aspekten der Krise enthält, die über ein reines Persönlichkeitsmodell nicht abgebildet werden kann. Ein Lernprozess in oder aus der Krise, der zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt, lässt sich in Persönlichkeitsmodelle, welche per definitionem überdauernde Eigenschaften umfassen, theoretisch schwer als eigene Persönlichkeitseigenschaft integrieren. Ebenfalls bleibt unklar, wie man eine resiliente Persönlichkeit vor einer Krise bestimmen kann. Resilienz wird stattdessen in der Regel rückblickend mit einer erfolgreichen Bewältigung assoziiert und bestimmt (vgl. Kap. 4). Die bereits angesprochene theologische Perspektive auf Resilienz bestätigt diese Sichtweise: Als „Krisenphänomen par excellence“ (Richter 2017: 12) stehen Resilienz und Krise in einem unauflösbaren Wechselverhältnis. Die Wahrnehmung von Resilienz sei, so diese Blickrichtung, abhängig vom Erleben eines schweren disruptiven Ereignisses. Erst wenn ein Mensch eine Krise durchlebt, so der Hinweis aus der Theologie, lassen sich Aussagen darüber treffen, wie resilient (oder nicht) er mit ihr umgeht.

Eine Möglichkeit, mit diesem Dilemma umzugehen, besteht darin, bestimmte Persönlichkeitseigenschaften zu identifizieren, die zwar nicht selbst als Resilienz gelten, aber (im Zusammenspiel mit anderen Faktoren) die individuelle Anpassungsfähigkeit erhöhen und somit zu einem als resilient definierten Ergebnis der Krisenbewältigung beitragen.

3.2 Spezifische Persönlichkeitsmerkmale, die zu Resilienz beitragen

Bei der Frage, welche Eigenschaften Resilienz vorhersagen können, wird Resilienz überwiegend als Abwesenheit psychischer Symptome nach Belastung oder als psychosoziale Integration und Funktionsfähigkeit trotz widriger Umweltbedingungen definiert (Herrmann et al. 2011).

In Meta-Analysen empirischer Studien erwies sich von den oben genannten Big Five-Faktoren (vgl. Kap. 2.2) insbesondere Neurotizismus als genereller Risikofaktor

für das Auftreten von psychischen Erkrankungen, aber auch von körperlicher Krankheit und einer verringerten Lebensqualität (Hengartner et al. 2018). Bezogen auf die Bewältigung von Trauma- und Krisenerfahrungen war ein resilienter Krisenausgang negativ mit Neurotizismus und positiv mit den Dimensionen Extraversion, Offenheit für Neues, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit assoziiert (Oshio et al. 2018). In einer weiteren Studie fanden Waaktaar & Torgersen (2010), dass das Big Five-Modell für einen erfolgreichen Anpassungsprozess eine bessere statistische Vorhersagekraft besaß als gängige Resilienzskalen. Studien fanden zudem einen Zusammenhang einer niedrigen Ausprägung der Eigenschaft Schadensvermeidung (siehe Kap. 2.2) mit einer späteren Resilienz in der Krise (Gil & Caspi 2006), sowie, umgekehrt, einen Zusammenhang des Auftretens einer Posttraumatischen Belastungsstörung mit einem hohen Wert in der Temperamentsdimension Schadensvermeidung und einer desorganisierten Charakterkonstellation, bestehend aus einer niedrigen Selbstbestimmung und Kooperativität sowie einer hohen Selbsttranszendenz (North et al. 2012).

Aus dem Bereich von Kognition und Motivation finden sich empirische Belege für einen positiven Zusammenhang mit Resilienz für Selbstwertgefühl und Selbstkontrolle, internale Kontrollüberzeugung, Ziel- und Erfolgsorientierung und problemfokussierte wie auch emotionsorientierte Bewältigungsstrategien (Werner & Smith 1982, Stewart & Yuen 2011). Auch ein insgesamt positives Selbstbild, selbst mit Tendenz zur positiven Verzerrung der Wahrnehmung, trägt in Studien zur Resilienz bei (Bonanno 2004). Als weiterer protektiver Faktor wird die Erfahrung der Sinnhaftigkeit und Struktur in der eigenen Entwicklung aufgeführt (Korn 2012). Im Erwachsenenalter wird in Bezug auf Sinn erleben schon seit den 50er Jahren das Kohärenzgefühl (Antonovsky 1993) als relativ stabiler Persönlichkeitsfaktor beschrieben, der zur Resilienz beiträgt. Hierunter wird eine allgemeine kognitiv-motivationale Grundhaltung verstanden, die auf den Komponenten a) Verstehbarkeit, b) Handhabbarkeit und c) Sinnhaftigkeit basiert. Personen mit einem hohen Kohärenzgefühl reagieren demnach flexibel in Krisensituationen. Dabei ist laut Antonovsky (1993) das Kohärenzgefühl nicht mit Coping (vgl. Kap. 2.1) gleichzusetzen, sondern nimmt eine steuernde, übergeordnete Position ein. Aus der positiven Psychologie gibt es neuere Befunde eines positiven Zusammenhangs von Resilienz mit Optimismus, Hoffnung, Kreativität, Bescheidenheit und Bereitschaft zur Vergebung (für eine Übersicht siehe Richardson 2002; Bolton et al. 2016). In empirischen Studien wurden auch Zusammenhänge mit Spiritualität gefunden (Stewart & Yuen 2011). Allerdings wird die Frage, ob Konzepte wie Hoffnung und insbesondere Spiritualität

aufgrund ihrer auch überdauernden Aspekte dem Bereich der personalen Eigenschaften zugeordnet werden können, sehr kontrovers diskutiert (z. B. Saroglou & Munoz-Garcia 2008). Ein empirischer Zusammenhang von einer breit definierten Religiosität mit Persönlichkeitseigenschaften, z. B. mit Verträglichkeit (aus den Big Five) und mit prosozialen Tendenzen (z. B. Altruismus, Bereitschaft zum Verzeihen aus der Positiven Psychologie) wurde berichtet (Ashton & Lee 2020). Die sehr umfangreiche Diskussion zu Spiritualität im Zusammenhang mit psychologischen und medizinischen Konzepten wiederzugeben, die insbesondere im Bereich Spiritual Care geführt wird, würde aber den Rahmen dieses Beitrags sprengen, wir verweisen hierzu z. B. auf Klein et al. (2011).

Zusammenfassend gibt es eine große Zahl an relativ überdauernden Persönlichkeitseigenschaften, welche entweder im Sinne eines Risikofaktors (wie Neurotizismus) oder eines protektiven Faktors (wie Kontrollüberzeugung oder Kohärenzgefühl) einen Vorhersagewert für eine resiliente Krisenbewältigung haben. Bisher ist es aber nicht gelungen, diese zu einem konsistenten System zusammenzufassen. Zudem stellt sich das Problem, dass die Krisenbewältigung ein dynamischer Prozess ist. Die rezipierten positiven Zusammenhänge zwischen Resilienz und einzelnen Persönlichkeitseigenschaften sollten jedoch nicht personen- und situationsübergreifend generalisiert werden. Aus einer differenziellen Perspektive ist kein psychologischer Mechanismus immer und jederzeit funktional (Mancini 2015). Inwiefern sich Persönlichkeitseigenschaften positiv auf einen resilienten Verlauf auswirken, hängt auch vom Zeitpunkt und der jeweiligen Situation ab. Dementsprechend können spezifische Faktoren, die sich in einer Situation als günstig erwiesen haben, in einer anderen den Adaptionsprozess erschweren.

3.3 Resilienz als dynamisches Konzept: Interaktion von Persönlichkeitseigenschaften mit situativen Merkmalen

Verschiedene Befunde sprechen für eine je nach spezifischer Situation und Person differenzierte Betrachtung der Persönlichkeitseigenschaften und situativen Merkmale. So wurde beispielsweise gezeigt, dass ein unkritisch positives Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl bei aggressiven Jugendlichen eher die soziale Anpassung behindert (Masten & Coatsworth 1998). Eine hohe Intelligenz, meist assoziiert mit guter Funktionsfähigkeit, kann auch positiv mit Depression assoziiert sein. Als Erklärung wurde angegeben, dass Intelligenz eine „internalisierende“, also nur nach innen gerichtete Problemverarbeitung begünstigt,

und dass intelligente Personen aufgrund ihrer differenzierten Umweltwahrnehmung sensibler für Stress sein können (Luthar 1991).

Jede Persönlichkeitseigenschaft kann also zeitgleich eine konstruktive, funktionale wie auch eine dysfunktionale Komponente haben. Die inhärente Widersprüchlichkeit dieser Annahme lässt sich mit dem von Zoellner und Maercker (2006) ursprünglich für die Befunde zu „Posttraumatischem Wachstum“ entwickeltem Januskopfmodell integrieren. Das Modell geht davon aus, dass manche Menschen einen konstruktiven Umgang mit einem Trauma und damit eine eher positive psychologische Anpassung erreichen. Andere hingegen täuschen sich selbst, sodass die Anpassungsleistung eher den Charakter eines illusionären Wunschenkens oder eine Form der Selbstberuhigung aufweist. So könnte der Vorsatz eines Krebspatienten, der immer Radsport betrieben hat, sich wieder optimistisch hohe Trainingsziele zu setzen, sowohl eine effektive Selbstmotivation als auch eine Nichtanerkennung realer Einschränkungen sein, welche eine adäquate Anpassung verhindert. Beide Aspekte können sich im Verlauf verschieben, sodass eine Eigenschaft unter bestimmten Umständen zu einem konstruktiven Umgang beitragen kann, in anderen nicht. Die Annahme, dass bestimmte Eigenschaften eine resiliente Persönlichkeit prägen, lässt sich also schwer mit einem dynamischen Resilienzmodell vereinbaren. Hinzu kommt, dass auch Persönlichkeitseigenschaften im Sinne eines wechselseitigen Determinismus zwischen Verhalten, Persönlichkeit und Umwelt eine gewisse Variabilität aufweisen können (Bandura 1983). Jede Krisenerfahrung prägt den Umgang mit der nächsten Krise und bewirkt eine Rückkopplungsschleife zwischen Krisenerfahrung, Persönlichkeit und Resilienz.

3.4 Resilienzerfahrungen prägen die Persönlichkeit

Die erfolgreiche Konfrontation mit Widrigkeiten kann die Widerstandsfähigkeit für spätere Krisen erhöhen: Ein Effekt, der häufig „steeling-effect“ genannt wird und mit dem Challenge-Modell von Resilienz assoziiert wird (Zimmerman & Arunkumar 1994; Rutter 2006). Dem Challenge-Modell zufolge gibt es einen kurvilinearen Zusammenhang zwischen Risikofaktoren/Stressoren und einer positiven Anpassung, d. h. dass Krisen herausfordernd genug sein müssen, um eine Anpassung zu stimulieren, ohne dabei überfordernd zu sein. Ist dies gegeben, so kann eine Person aus dem Prozess der Risikobewältigung über reziproke Rückkopplungsschleifen lernen. So festigt sich langfristig z. B. die Überzeugung, selbst etwas be-

wirken zu können oder dem Leben an sich oder anderen Menschen trotz allem vertrauen zu dürfen. Diese überdauernden, aber durch Erfahrungen modifizierbaren Überzeugungen werden wiederum der Persönlichkeit zugerechnet. Sie entfalten für spätere Krisen eine protektive Wirkung, indem sie die Motivation stärken, sich einer schwierigen Situation aktiv zu stellen und diese zu bewältigen (Fingerle 1999). Herausfordernde Situationen und Krisen, welche für die Person in der jeweiligen Situation bewältigbar sind, führen also zu Lernerfahrungen, die wiederum die Persönlichkeit mitprägen und die Resilienz stärken. Hier zeigt sich erneut eine enge konzeptuelle Verknüpfung zu stresstheoretischen Konzepten (vgl. Kap. 2.1), wie z. B. dem transaktionalen Stressmodell (Lazarus & Folkmann 2015). Auch hier wird ein Lernprozess integriert, der ein Individuum dazu befähigt, zukünftig mit belastenden Situationen umzugehen. Über Rückmeldungen zum Erfolg oder Misserfolg lernt die Person im weiteren Verlauf, Stressbewältigungsstrategien selektiv nach ihrer Nützlichkeit einzusetzen.

Aus entwicklungspsychologischer Perspektive zeigt sich zudem, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften wie emotionale Stabilität, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit zwischen Jugend- und höherem Erwachsenenalter mit dem Alter zunehmen. Empirisch wurden diese Persönlichkeitsveränderungen mit einer erhöhten altersbedingten Resilienz in Verbindung gebracht (Staudinger & Greve 2015). Hieran anknüpfend sind auch Befunde zur sogenannten „earned security“ zu nennen. Diese findet sich bei Menschen, die aufgrund traumatischer Kindheits-erlebnisse zunächst keine sichere Bindungserfahrung machen, sich aber dennoch einen sicheren Bindungstyp „erarbeitet“ haben (Leuzinger-Bohleber 2009). Darüber hinaus wird Resilienz im höheren Alter ein weiterer Aspekt zugeschrieben, nämlich der des Verlustmanagements (Leppert et al. 2005; Staudinger & Greve 2015). Anpassung persönlicher Werte und Präferenzen, Veränderungen bestimmter Sichtweisen sind Beispiele dafür, wie man trotz Verlusten im Erwachsenenalter seine Lebenszufriedenheit erhalten kann (Brandtstädter 2006). Dementsprechend ist aus entwicklungspsychologischer Perspektive Resilienz kein unveränderliches Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine über die Zeit wandelbare und von Lernerfahrungen und sozialen Bedingungen abhängige Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Im Einklang mit dem Challenge-Modell wird sie durch die wiederholte Konfrontation mit Widrigkeiten gestärkt, welche für das Individuum eine mittlere Herausforderung darstellen.

4 Zusammenfassung und Diskussion

Resilienz wird meist beschrieben als die Fähigkeit einer Person, Krisen zu bewältigen. Die zunächst naheliegende Annahme, dass bei Menschen, welche sich solchermaßen als resilient erwiesen haben, eine spezifische Konstellation von Persönlichkeitseigenschaften vorliegt, erweist sich bei näherer Betrachtung als problematisch. Resilienz bezieht sich stets auf eine Belastung durch einen Stressor oder eine Krise und schließt eine Anpassungs- oder Bewältigungsreaktion des Individuums mit ein. Demnach hat Resilienz stets eine zeitliche und eine interaktive Dimension, was nicht nur die theoretische Definition, sondern auch die empirische Erfassung erschwert. Resilienz kann zudem auch im Verlauf einer Biografie je nach situativen Gegebenheiten und auch bereits erlebten Krisenerfahrungen variabel sein (Staudinger & Greve 2015).

Aufgrund der Komplexität des Resilienzprozesses herrscht bis heute in der Forschung keine Einigkeit darüber, ob Resilienz im engeren Sinne eine Persönlichkeitseigenschaft, ein Prozess oder ein Ergebnis ist (Southwick et al. 2014). Empirisch wird Resilienz dennoch regelhaft post facto an dem Ergebnis einer erfolgreichen Krisenbewältigung gemessen. Aufgrund dieser Tatsache wird argumentiert, dass es wenig Sinn macht, einer Person vor einer Krise eine resiliente Persönlichkeit zuzuschreiben (Mancini & Bonanno 2009). Masten (1994) weist auf die Diskrepanz zwischen dem alltäglichen Sprachgebrauch hin, in dem Resilienz häufig mit einer Eigenschaft gleichgesetzt wird, und der wissenschaftlichen Diskussion, in der Resilienz überwiegend nicht als Merkmal, sondern als Muster von verschiedenen Anpassungsvorgängen im Angesicht von Widrigkeiten verstanden wird. Dieser Widerspruch findet sich allerdings auch innerhalb der empirischen Forschung, wenn mittels Selbsterhebungsinstrumenten in Form von Fragebögen Aspekte einer Person erfasst werden, die standardisiert das individuelle Ausmaß an Resilienz erfassen sollen. So erfasst die Resilienzskala (z. B. Wagnild & Young 1993) Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal über die Faktoren „persönliche Kompetenz“ (Selbstvertrauen, Unabhängigkeit, Beherrschung, etc.; Beispiel-Item: „I usually manage one way or another“ [„Normalweise schaffe ich alles irgendwie“]) und „Akzeptanz des Selbst und des Lebens“ (Anpassungsfähigkeit, Toleranz, flexible Sicht auf sich und die Welt etc.; Beispiel-Item: „I am friends with myself“ [„Ich mag mich“]). Zwar gibt es Einigkeit darüber, dass personale Faktoren im interaktiven Resilienzprozess eine Rolle spielen, als Ressourcen, Schutz- oder Risiko-

faktoren oder als intrapersonale Mechanismen. Personale Ressourcen schließen Persönlichkeitsfaktoren im engeren Sinn mit ein, gehen aber über diese hinaus und umfassen auch z. B. soziale Unterstützung, physische Gesundheit oder Bildung. Insofern wäre es reduktionistisch, als personale Faktoren nur Persönlichkeitsmerkmale zu betrachten und nicht eine Persönlichkeit in Interaktion mit ihrem sozialen Umfeld, ihren früheren Krisenerfahrungen und der spezifischen Belastungssituation zu sehen (Staudinger & Greve 2015).

Wir halten es deshalb für wissenschaftlich nicht zielführend, eine „typische“ Persönlichkeitskonstellation als resilient zu bezeichnen. Die vorgestellten dispositionellen Persönlichkeitsmodelle der Ich-Stärke, Ego-resiliency und Hardiness wie auch die spezifischen Persönlichkeitsmerkmale und -konstellationen gehen zwar über die Aufzählung von Einzeldimensionen hinaus und beinhalten einen interaktiven und situativ flexiblen Aspekt der Emotionsregulation und Problembewältigung. Sie könnten demnach als günstige personale Bedingung für Resilienz betrachtet werden, zumal eine Nähe zu bekannten Schutz- und Risikofaktoren für psychische Erkrankungen wie Selbstbestimmung oder Neurotizismus besteht. Bisher konnte aber kein schlüssiges Persönlichkeitskonstrukt von Resilienz erstellt werden, welches gegenüber einzelnen Schutz- oder Risikofaktoren eine bessere Vorhersagekraft für die Bewältigung von Krisen hat. Hinzu kommt bei einer Definition von Resilienz, welche bestimmte Persönlichkeitsmerkmale einschließt, das Problem eines methodischen Zirkelschlusses: Es ist zu erwarten, dass Menschen, die vor einer Krise mit Problemen in einer bestimmten, als resilient bezeichneten Art und Weise umgehen – z. B. eher positive Affektivität kombiniert mit Optimismus und Selbstwirksamkeit – dies auch nach der Krise tun. Wenn diese Eigenschaften also auch das Ergebnis eines resilienten Anpassungsprozesses darstellen, an dem die Validität des Modells gemessen wird (z. B. Depression, gekennzeichnet durch gedrückte Stimmung, Interessenverlust und verminderten Antrieb), so erfolgt sehr wahrscheinlich eine empirische Bestätigung des Modells (Staudinger & Greve 2015).

Zwar ist es wahrscheinlich, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften den dynamischen Resilienzprozess günstig beeinflussen können. Von einem gefundenen statistisch-korrelativen Zusammenhang von Persönlichkeitsmerkmalen und Resilienz darf aber nicht vorschnell auf eine bestimmte Art der Kausalbeziehung in Form einer resilienten Persönlichkeit geschlossen werden. Wahrscheinlicher ist, dass im Verlauf des Krisengeschehens transaktionale Prozesse zwischen externalen und internalen Variablen ablaufen, die sich in ihrer Kombination

positiv auswirken können. Aus dieser Perspektive können Faktoren, unabhängig davon, ob es sich um internale Faktoren wie Persönlichkeitseigenschaften handelt, oder um externale Faktoren wie die Form der Einbindung in ein soziales System, nicht grundsätzlich als immer förderlich für Resilienz bezeichnet werden. Vielmehr scheinen adaptive Prozesse über Personen, Situationen sowie über die Zeit hinweg zu variieren. Eindeutige lineare Zusammenhänge, die alle Prozesse berücksichtigen, zeigen sich kaum (Fookan 2009). Resiliente Verläufe sind folglich nur longitudinal zu erfassen. Resilienz stellt kein monolithisches Konstrukt dar, das einmal erreicht und für immer bestehen bleibt (Zimmerman & Arunkumar 1994), sondern ist durch seine dynamische Interaktion zwischen internalen und externalen Faktoren charakterisiert (Southwick et al. 2014). Von einer pauschalen Generalisierung einer resilienten Persönlichkeit sollte aus dieser Perspektive Abstand genommen werden (siehe dazu auch Leys et al. 2018).

5 Ausblick

Obwohl die Multidimensionalität des Resilienzkonzepts in der Psychologie, Theologie oder Philosophie betont wird, bleibt es vermehrt bei einer eher einseitigen Betrachtung des Konzepts innerhalb der eigenen Disziplin. Eine stärkere interdisziplinäre Vernetzung könnte die zukünftige Entwicklung eines dynamischeren und hermeneutischeren Konzepts unterstützen. Diesen interdisziplinären Diskurs unterstützen wir aktuell im Rahmen des von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Projekts DFG-FOR 2686 „Resilienz in Religion und Spiritualität. Aushalten und Gestalten von Ohnmacht, Angst und Sorge“. Unser umfassenderes Ziel ist es, einen Ansatz zu finden, der die definitorische Unschärfe des Resilienzkonzepts überwindet. Dabei erachten wir es als wenig sinnvoll, den Begriff Resilienz durch ein Synonym oder anderes Konzept zu ersetzen, bevor die genannten konzeptionellen und methodischen Schwierigkeiten behoben werden (vgl. insbesondere Kap. 2.1 und 4). Viel zu groß ist die Gefahr, dass die bestehende definitorische Unschärfe lediglich auf einen neuen Begriff übertragen wird. Wir glauben, dass Resilienz ein erlernbares Konzept ist, dass sowohl situativ wie auch lebensperspektivisch über Prozesse vermittelt wird. Eine Reduktion auf einzelne Persönlichkeitseigenschaften ist demnach zu einfach (vgl. Kap. 4; Leys et al. 2018). Je nach Kontext können verschiedene personale oder auch umweltbezogene Faktoren gleichzeitig und/oder nacheinander aktiv sein. Auch wenn die theoretische Konzeption und empirische Operationalisierung eines

multidimensionalen Konstrukts eine Herausforderung darstellen mag, glauben wir, dass es ein fruchtbarer und notwendiger Schritt für die zukünftige Forschung ist.

Author contributions: NH und MR share first authorship. FG, NH and MR wrote the manuscript, NH and MR revised the manuscript. KM provided important intellectual content for a critical revision of the manuscript. All authors read and approved the final version of the manuscript.

Research funding: The research project „Dynamics of resilience in the life crisis: interdisciplinary clarification of terms and operationalization“, part of the research group DFG-FOR 2686 on „Resilience in religion and spirituality – Endurance and the formation of powerlessness, fear and anxiety“ is funded by the Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG, German Research Foundation) (Grant No. 348851031).

Competing interests: The authors have no conflicts of interest to declare.

Informed consent: No individuals were included in this research article.

Abkürzungen

Big Five: Fünf-Faktoren-Modell von Persönlichkeit (Raad 1998)
 NEO-FFI: NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (Borkenau & Ostendorf 1993)
 OPD-2: Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik 2 (Arbeitskreis OPD 2014)
 TCI: Temperament-Charakter-Inventar (Cloninger et al. 1993)

Literatur

- Allport G (1937) *Personality: a psychological interpretation*. New York: Holt.
- Antonovsky A (1993) The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine* 36:725–733.
- Arbeitskreis OPD (2014) *Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung*. Bern: Huber.
- Ashton MC, Kibeom L (2020) A review of personality/religiousness associations. *Current Opinion in Psychology* 40:1–55.
- Bandura A (1983) Temporal dynamics and decomposition of reciprocal determinism: a reply to Phillips and Orton. *Psychological Review* 90:166–170.
- Block J, Block J (1980) The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In: Collins W (Hg.) *Development of cognition, affect and social relations: the Minnesota symposia on child psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 39–101.
- Block J, Kremen A (1996) IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology* 70:349–361.
- Bolton K, Praetorius R, Smith-Osborne A (2016) Resilience protective factors in an older adult population: a qualitative interpretive meta-synthesis. *Social Work Research* 40:171–182.
- Bonanno G (2004) Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *The American Psychologist* 59:20–28.
- Borkenau P, Ostendorf F (1993) *NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI) nach Costa und McCrae*. Göttingen: Hogrefe.
- Brandtstädter J (2006) Action perspectives on human development. In: Damon W, Lerner R (Hg.) *Handbook of child psychology*. New York, NY: Wiley. 516–568.
- Cloninger C, Svrakic D, Przybeck T (1993) A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry* 50:975–990.
- Fingerle M (1999) Resilienz – Vorhersage und Förderung. In: Opp G, Fingerle M, Freytag A (Hg.) *Von den Stärken der Kinder. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. München: Ernst Reinhardt Verlag. 94–98.
- Fisseni H-J (2003) *Persönlichkeitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Fookien I (2009) Resilienz und posttraumatische Reifung. In: Maercker A (Hg.) *Posttraumatische Belastungsstörungen*. Heidelberg: Springer. 65–87.
- Fruyt F de, Wiele L de, van Heeringen C (2000) Cloninger's psychobiological model of temperament and character and the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences* 29:441–452.
- Funk S (1992) Hardiness: a review of theory and research. *Health Psychology* 11:335–345.
- Gil S, Caspi Y (2006) Personality traits, coping style, and perceived threat as predictors of posttraumatic stress disorder after exposure to a terrorist attack: a prospective study. *Psychosomatic Medicine* 68:904–909.
- Hengartner M, Tyrer P, Ajdacic-Gross V, Angst J, Rössler W (2018) Articulation and testing of a personality-centred model of psychopathology: evidence from a longitudinal community study over 30 years. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 268:443–454.
- Herrmann H, Stewart D, Diaz-Granados N, Berger E, Jackson B, Yuen T (2011) What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry* 56:258–265.
- John O (1990) The search for basic dimensions of personality. In: McReynolds P, Rosen J, Chelune Gordon J. (Hg.) *Advances in Psychological Assessment*. New York: Plenum Press. 1–38.
- Klein C, Berth H, Balck F (Hg.) (2011) *Gesundheit – Religion – Spiritualität. Konzepte, Befunde und Erklärungsansätze*. Weinheim: Juventa.
- Kobosa S (1979) Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology* 37:1–11.
- Korn L (2012) Resilienz – Eine interdisziplinäre Annäherung an Konzept und Forschung. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* 61:305–321.
- Lazarus R, Folkman S (2015) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leppert K, Gunzelmann T, Schumacher J, Strauss B, Brähler E (2005) Resilienz als protektives Persönlichkeitsmerkmal im Alter. *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie* 55:365–369.

- Leuzinger-Bohleber M (2009) Resilienz – Eine neue Forschungsperspektive auf frühe Entwicklungsprozesse. In: Leuzinger-Bohleber M, Canestri J, Target M, Ahumada J (Hg.) *Frühe Entwicklung und ihre Störungen: Klinische, konzeptuelle und empirische psychoanalytische Forschung*. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel. 18–32.
- Levold T (2006) Metaphern der Resilienz. In: Welter-Enderlin R, Hildenbrand B (Hg.) *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme. 230–254.
- Leys C, Arnal C, Wollast R, Rolin H, Kotsou I, Fossion P (2018) Perspectives on resilience: personality trait or skill? *European Journal of Trauma & Dissociation* 4:1–6.
- Luthar S (1991) Vulnerability and resilience: a study of high-risk adolescents. *Child Development* 62:600–616.
- Mancini A (2015) Are positive appraisals always adaptive? *The Behavioral and Brain Sciences*. 38:e113. doi.org/10.1017/S0140525X14001630. [Epub].
- Mancini A, Bonanno G (2009) Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal of Personality* 77:1805–1832.
- Masten A (1994) Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity. In: Wang M, Gordon E (Hg.) *Educational resilience in inner-city America: challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. 3–27.
- Masten A, Coatsworth J (1998) The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *The American Psychologist* 53:205–220.
- North C, Abbacchi A, Cloninger C (2012) Personality and posttraumatic stress disorder among directly exposed survivors of the oklahoma city bombing. *Comprehensive Psychiatry* 53:1–8.
- Oshio A, Taku K, Hirano M, Saeed G (2018) Resilience and Big Five personality traits: a meta-analysis. *Personality and Individual Differences* 127:54–60.
- Raad, B de (1998) Five big, big five issues: Rationale, content, structure, status, and crosscultural assessment. *European Psychologist* 3:113–124.
- Rauh H (2006) Resilienz und Bindung bei Kindern mit Behinderungen. In: Opp, Fingerle (Hg.) *Was Kinder stärkt – Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. München: Reinhardt.
- Richardson G (2002) The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology* 58:307–321.
- Richter C, Korsch D (Hg.) (2017) *Ohnmacht und Angst aushalten. Kritik der Resilienz in Theologie und Philosophie*. Religion und Gesundheit 1. Stuttgart: Kohlhammer.
- Richter C (2017) Einleitung: Ohnmacht und Angst aushalten. Zur Kritik und Ergänzung dominant aktiver Resilienzfaktoren. In: Richter C, Korsch D (Hg.) *Ohnmacht und Angst aushalten. Kritik der Resilienz in Theologie und Philosophie*. Religion und Gesundheit 1. Stuttgart: Kohlhammer. 9–31.
- Rutter M (2006) Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094:1–12.
- Saroglou V, Munoz-Garcia A (2008) Spirituality: an issue of personality traits and/or values. *Journal for the Scientific Study of Religion* 47:83–101.
- Schneewind K (2020) *Persönlichkeit* (online) (Zitierdatum: 26.06.2020). *Lexikon der Psychologie*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, abrufbar unter <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/persoenlichkeit/11379>
- Southwick S, Bonanno G, Masten A, Panter-Brick C, Yehuda R (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology* 5. doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338. [Epub].
- Stangl E (2017) *Resilienz durch Glauben?* (Dissertation). Philosophisch-Theologische Hochschule Sankt Georgen, Frankfurt a.M. Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag.
- Staudinger U, Greve W (2015) Resilience and aging. In: Pachana N (Hg.) *Encyclopedia of Geropsychology*. Singapore: Springer. 1–9.
- Stewart DE, Yuen T (2011) A systematic review of resilience in the physically ill. *Psychosomatics* 52 (3). doi.org/10.1016/j.psym.2011.01.036. [Epub].
- Waaktaar T, Torgersen S (2010) How resilient are resilience scales? The big five scales outperform resilience scales in predicting adjustment in adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology* 51:157–163.
- Wagnild G, Young H (1993) Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement* 1:165–178.
- Wald J, Taylor S, Asmundson GJ, Jang K, Stapleton J (2006) Literature review of concepts: Psychological Resiliency. Toronto: Defence R&D Canada.
- Werner E, Smith R (1982) *Vulnerable but invincible: a study of resilient children*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Windle G (2011) What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology* 21:152–169.
- Zimmerman M, Arunkumar R (1994) Resiliency research: implications for schools and policy. *Social Policy Report* 8:1–20.
- Zoellner T, Maercker A (2006) Posttraumatic growth in clinical psychology – a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review* 26:626–653.

Biografische Angaben

Nina Hiebel

Dr. Dipl.-Psych., Master of Advanced Studies – Psychotherapie mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie, ist Psychotherapeutin und arbeitet als Postdoktorantin in den Forschungsprojekten zum Thema „Resilienz“ an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Bonn. Weitere Forschungsschwerpunkte befassen sich mit neurokognitiven Kontrollfunktionen.

Lisa Milena Rabe

M.A., studierte Kulturanthropologie an der Universität Bonn. Neben ihrer Arbeit im Teilprojekt 5 der DFG-Forschungsgruppe „Resilienz in Religion und Spiritualität“ forscht sie im Rahmen einer Dissertation zu osteuropäischen Pflegekräften in Deutschland.

Katja Maus

M.A., Rehabilitationswissenschaften, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik für Palliativmedizin des Universitätsklinikums Bonn. Innerhalb der DFG-FOR 2686 ist sie in dem Teilprojekt „Resilienz und Kohärenz in der Palliativmedizin. Vergleichende Analyse zur Konstruktvalidität des Resilienzbegriffs“ tätig.

Franziska Geiser

Prof. Dr. med., Dipl.-Psych., ist Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Bonn. Bisherige Forschungsschwerpunkte sind Angststörungen, Psychotherapieforschung und Psychoonkologie. Als Mitglied der DFG-geförderten Forschungsgruppe „Resilienz in Religion und Spiritualität. Aushalten und Gestalten von Angst und Sorge“ beschäftigt sie sich mit einer interdisziplinären und hermeneutischen Resilienzauffassung, welche den dynamischen Aspekt des Resilienzprozesses und die Integration von Erfahrungen von Leiden, Ambivalenz und Negativität stärker berücksichtigt.