

erleben und lernen

Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen

2/2022

Resilienz

Facetten und Fördermöglichkeiten



- Grundlagen der Resilienzforschung und ihre Bezüge zu erlebnispädagogischen Lernprozessen
- Resilienzförderung
- Kann man Resilienz messen?
- Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen
- Einsatz erlebnispädagogischer Elemente zur Prävention sexualisierter und häuslicher Gewalt

Herausgeber:

Prof. Dr. Janne Fengler
 Prof. Dr. Michael Jagenlauf
 Prof. Dr. Werner Michl
 Dipl. Sozpäd. Holger Seidel

Redaktionsleitung:

Sibylle Schönert
 Alle Textbeiträge bitte an die E-Mail-Adresse
 redaktion@ziel.org!

Redaktion:

Prof. Dr. Michael Jagenlauf M.A., Klosterkamp
 43, 21337 Lüneburg, Tel.: 04131/5 63 43,
 Fax: 04131/8 36 65, E-Mail: Jagenlauf@
 t-online.de

Prof. Dr. Janne Fengler, Alanus Hochschule für
 Kunst und Gesellschaft, Fachbereich Bildungswissenschaft / Institut für Kindheitspädagogik,
 Villetstr. 3, 53347 Alfter, Tel.: 02222/9321-
 1511; E-Mail: Janne.Fengler@alanus.edu

Prof. Dr. Werner Michl M.A. (V.i.S.d.P.),
 Kellerbachstr. 7, 82335 Berg, Tel.: 08151/
 5 16 62, E-Mail: michl@hostmail.de

Holger Seidel, Gustav-Harms-Str. 30, 38122
 Braunschweig, Tel.: 0531/12 87 34 21, E-Mail:
 h.seidel@erlebnistage.de

e&I – erleben und lernen;

**internationale Zeitschrift für
 handlungsorientiertes Lernen**

**vereint mit der ZfE – Zeitschrift für
 Erlebnispädagogik**, 1981 von Prof. Dr.
 phil. habil. PhDr. Jörg W. Ziegenspeck (Uni
 Lüneburg) begründet und von ihm und Prof.
 Dr. Torsten Fischer (Fachhochschule des Mit-
 telstands (FHM), Berlin) 30 Jahre lang betreut.

Herausgeber-Beirat:

Peter Alberter, Regensburg; Dr. Barbara Bous,
 Memmingen; Kurt Daschner, München; Prof.
 Dr. Thomas Eberle, Glonn; Jürgen Einwanger,
 Innsbruck; Dr. Rüdiger Gilsdorf, Bad Kreuz-
 nach; Dr. Bettina Grote, Berlin; Bernd Heck-

mair, München; Dr. Jule Hildmann, Edinburgh;
 Manfred Huber, Gauting; Tobias Kamer, Bern;
 Prof. Dr. Ulrich Lakemann, Jena; Christine
 Mangold, Baad; Dr. Kilian Mehl, Bodnegg; Prof.
 Dr. Harald Michels, Düsseldorf; Dr. Albin Muff,
 Bamberg; Prof. Dr. F. Hartmut Paffrath, Augsb-
 urg; Andrea Scholz, Chemnitz; Dr. Martin
 Scholz, Augsburg; Prof. Dr. Peter Schettgen,
 Augsburg; Markus Streicher, Augsburg;
 Christiane Thiesen, Lindau; Prof. Dr. Wolfgang
 Wahl, Nürnberg; Stefan Westhauser, Kassel;
 Prof. Dr. Germo Zimmermann, Kassel; Rafaela
 Zwerger, Hinterzarten.

Erscheinungsweise und Bezugspreise:

6 Hefte: 15.2., 15.4., 15.7. (Doppelheft),
 15.10., 15.12. Jahresabonnement: € 64,-,
 Einzelhefte € 10,-/€ 20,-. Alle Preise zzgl.
 Versandkosten.

Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils
 um ein Jahr, wenn es nicht 6 Wochen vor
 Jahresende schriftlich gekündigt wird. Wir
 bitten bei Auslandsüberweisungen für Abo-
 Zahlungen darauf zu achten, dass der genaue
 Rechnungsbetrag unserem Konto gutgeschrieben
 wird. Abgezogene Bankgebühren müssen
 wir der Rechnung wieder aufschlagen.

Verlag und Anzeigen:

ZIEL GmbH, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg,
 Tel.: 0821/420 99 77, Fax 0821/420 99 78.
 E-Mail: anzeigen@ziel.org. Es gilt Anzeigen-
 Preisliste Nr. 13, gültig ab 01.01.2016

Layout, Satz, Grafik und Druck:

FRIENDS Menschen Marken Medien
 www.friends.ag

Gendering

Geschlechtersensible Sprache ist uns ein
 Anliegen. Wir verwenden daher das sub-
 stantivierte Partizip, die Nennung beider
 Geschlechter oder das Gender-*

Abonent*innenbetreuung:

ZIEL GmbH, **e&I** – erleben und lernen,
 Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.:
 0821/420 99 77, Fax 0821/420 99 78.
 E-Mail: e-und-l@ziel.org

Copyright © 2022, ZIEL GmbH, Augsburg:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen
 einzelnen Beiträge und Abbildungen sind ur-
 heberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der
 gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwer-
 tung ohne Einwilligung des Verlags strafbar.
 Erfüllungsort und Gerichtsstand: Augsburg.
 Beiträge, die mit Namen oder Initialen des
 Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht
 in jedem Falle die Meinung der Redaktion
 oder des Herausgebers dar. Für unverlangt
 eingesandte Manuskripte kann keine Haftung
 übernommen werden.

Zitiervorschlag: Fengler, J., Jagenlauf, M.
 (2022). Resilienz – Facetten und Förder-
 möglichkeiten. (**e&I** – erleben und lernen 2,
 Themenheft). Augsburg: ZIEL-Verlag.

Fotos: Von den Autoren und Autorinnen
 (außer anders gekennzeichnet).
 Titelbild: fotomaster/stock.adobe.com

ISSN 0942-4857

Vertriebskennzeichen B 130 20

Beilagenhinweis: Der Abonnementauflage
 liegen Prospekte der HHB Versicherungs-
 makler bei.

Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um
 freundliche Beachtung.

Weitere zum Hefthema passende e&I-Titel:

Bestellung unter www.e-und-l.de



3&4/2020

Auf der Suche nach anderen Inhalten?
e&I hat in über 25 Jahren so ziemlich jedes
 für die Erlebnispädagogik relevante Thema
 behandelt. Lass Dich überraschen, welche
 Artikel-Schätze wir haben!

Neugierig? Suche hier nach Themen:
www.e-und-l.de/suche



3&4/2017



2/2013



3/2010

e & I

Resilienz – Facetten und Fördermöglichkeiten

Resilienz als Widerstandskraft und als innere Stärke ist zweifellos ein Merkmal entwickelter Persönlichkeit und damit Herzstück der Erlebnispädagogik, deren ausgewiesenes Ziel Persönlichkeitsbildung ist. So liegt es auf der Hand, diese Ressource nach ihren Möglichkeiten und Potentialen zu befragen, Resilienz und resilientes Verhalten zu fördern. Für die Antworten auf diese Frage konnten wir namhafte Autorinnen und Autoren gewinnen, denen wir herzlich danken.

Ausführlich analysieren Christina Storck und Simone Pfeffer zunächst Begrifflichkeit und historische Aspekte und zeigen u. a. in einem Rahmenmodell, wie sich Risikofaktoren und Schutzfaktoren gegenseitig beeinflussen. Daran anschließend zeigen sie grundlegend auf, inwieweit Resilienzförderung in der Erlebnispädagogik wirksam werden kann. Anhand eines Beispiels für einen exemplarischen Forschungszugang erläutert sodann Sue Egli, wie Selbstwirksamkeit durch erlebnisorientiertes und erfahrungsbasiertes Lernen gefördert werden kann, um mit Stress und Überforderung resilient umzugehen, der Beitrag schließt mit 12 Erkenntnissen. In Form fünf sog. erlebnispädagogischer Praxistipps, wie z. B. dem Emotionsquadrat, stellt Jens Schreyer in einer übersichtlich strukturierten Weise Beispiele zur Förderung von Resilienz vor. Aus der Vielfalt der Möglichkeiten von Resilienzförderung in Kitas greifen Andrea Carl und Hannah Strauß z. B. „Wohlfühlorte“ heraus.

Im Mittelpunkt all dieser Möglichkeiten steht stets die Frage nach Wirkung und Reichweite erlebnispädagogischer Programme. Hierzu offeriert Klaus Fröhlich-Gildhoff zahlreiche Möglichkeiten, Resilienz zu messen, um sich dadurch des Erfolges engagierten pädagogischen Handelns versichern zu können, denn: Kinder und Jugendliche haben es wahrhaft verdient, in diesem Sinne höchstmöglich erfolgreich gefördert zu werden, und zwar jetzt, morgen und in Zukunft.

Mit diesem Heft wollen wir hierzu Hinweise und Anregungen geben – und wir schließen mit dem Plädoyer, dabei keinesfalls vorschnell aufzugeben, sondern sich davon für die eigene erlebnispädagogische Arbeit inspirieren zu lassen.

*Werner Gell, Janine Feyfer, Holger Seil
Andreas Jankaus, Sibylle Seitz*

akzent

- | | |
|----------|---|
| Seite 4 | Christina Storck und Simone Pfeffer
Grundlagen der Resilienzforschung und ihre Bezüge zu erlebnispädagogischen Lernprozessen |
| Seite 9 | Sue Egli
Resilienzförderung |
| Seite 14 | Klaus Fröhlich-Gildhoff
Kann man Resilienz messen? |
| Seite 17 | Jens Schreyer
Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen |
| Seite 22 | Andrea Carl und Hannah Strauß
Einsatz erlebnispädagogischer Elemente zur Prävention sexualisierter und häuslicher Gewalt |

vip – impuls

- | | |
|----------|---|
| Seite 24 | Rainald Baig-Schneider
Rettungsdienst und Erlebnistherapie |
|----------|---|

praxis

- | | |
|----------|---|
| Seite 27 | Jochen Hotstegs und Barbara Bous
Update Erlebnistherapie |
|----------|---|

service

- | | |
|----------|-----------|
| Seite 34 | Rezension |
|----------|-----------|

Grundlagen der Resilienzforschung ...

und ihre Bezüge zu erlebnispädagogischen Lernprozessen

von Christina Storck und Simone Pfeffer

In der Seemannssprache bezeichnet der englische Begriff „Outward Bound“, wie ein Schiff für die Fahrt auf offener See klar gemacht wird. Um den oftmals unwägbaren und bedrohlichen Bedingungen auf See Stand zu halten, sollte die Besatzung dazu in der Lage sein, abzuschätzen, wie sich Risiken, die eine Überforderung und Gefährdung darstellen, vermeiden lassen und wie Herausforderungen bewältigt werden können, so dass man unbeschadet aus ihnen hervorgeht. Die Mannschaft muss das Schiff während der Fahrt instand halten und Schäden, die beispielsweise ein schwerer Sturm Schiffsrumpf und Segeln zufügt, reparieren können. Mit anderen Worten: Das Schiff und die Besatzung werden widerstandsfähig bzw. „resilient“ gegen die Gefahren auf hoher See gemacht.

Die Erlebnispädagogik verwendet den Begriff „Outward Bound“, um aufzuzeigen, dass durch erlebnispädagogische Angebote junge Menschen auf ihre Fahrt ins Leben vorbereitet werden (vgl. Michl & Fengler, i. V.). Der Begriff „Outward Bound“ kann eine erste Vorstellung davon geben, dass Erlebnispädagogik und Resilienzforschung enge Bezüge zueinander aufweisen. Im vorliegenden Beitrag werden Befunde und Modelle der Resilienzforschung einführend dargestellt, die Schnittmengen zur Erlebnispädagogik beleuchtet und schließlich wird die Frage beantwortet, inwieweit das Konzept der Resilienzförderung für die Erlebnispädagogik fruchtbar sein kann.

Resilienz: Begriffliche Grundlagen und Schwerpunkte der Resilienzforschung

Der Begriff „Resilienz“

Etymologisch lässt sich der Resilienzbegriff vom lateinischen Wort „resilire“ ableiten, was „abprallen, zurückspringen“ bedeutet. Resilienz bezeichnet damit disziplinübergreifend die Fähigkeit, nach Belastung wieder in den Ursprungszustand zurück zu kehren bzw. wird als „Toleranz oder

Widerstandsfähigkeit von Systemen gegenüber Störungen“ definiert (Bengel & Mack, 2015, 32).

Aus psychosozialer Perspektive bezeichnet Resilienz die Möglichkeit erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen und beschreibt somit eine Bewältigungskompetenz (Bengel & Mack, 2015). Das kann bedeuten, dass das psychische Funktionsniveau auch unter Belastung erhalten bleibt (*Stressresistenz*), dass ein Individuum kurzfristig nach einer Belastungsphase wieder zum vorherigen Funktionsniveau zurückkehrt (*Regenerationsfähigkeit*) und/oder langfristig belastende bzw. traumatische Erfahrungen integrieren und die psychische Funktionsfähigkeit wiedererlangen kann (*Rekonfiguration*).

Fingerle (2011, 231) spricht hierbei von einem „Bewältigungskapital“. Der Begriff des Kapitals verdeutlicht, dass es sich bei diesem Verständnis von Resilienz nicht nur um eine individuelle Fähigkeit im Sinne „persönlicher Kompetenz“ handelt, sondern dass für die Bewältigung belastender und herausfordernder Lebenssituationen auch Umweltbedingungen wie beispielsweise materielle und soziale Ressourcen maßgeblich sind.

Pioniere der Resilienzforschung

Die Wurzeln der Resilienzforschung lassen sich anhand zweier unterschiedlicher Entwicklungslinien nachzeichnen: der „Kauai-Studie“ der Entwicklungspsychologinnen Emmy Werner und Ruth Smith, die als Pionierstudie der Resilienzforschung bezeichnet werden kann, und der „Positiven Psychologie“, die in den USA insbesondere durch Martin Seligman Auftrieb erhielt.

Werner und Smith (2001) untersuchten in einer Längsschnittstudie mit ihrer Forschergruppe über 40 Jahre lang den gesamten Geburtsjahrgang 1955 auf der Hawaiianischen Insel Kauai. Das Augenmerk der Studie lag auf körperlichen und psychosozialen Entwicklungsrisiken wie beispielsweise Armut, geringes Bildungsniveau, psychische Erkrankungen der Eltern oder anhaltende familiäre Konflikte. Die Untergruppe der Personen mit vier oder mehr Risikobedingungen entwickelte sich unterschiedlich: während 129 Kinder bereits im Schulalter schwere Lern- und Verhaltensprobleme zeigten, entwickelten sich die verbleibenden 72 Personen der Risikogruppe zu zuversichtlichen und leistungsfähigen Erwachsenen. Diese Gruppe wurde als resilient bezeichnet und es wurden protektive Faktoren identifiziert, die mit der positiven Entwicklung trotz widriger Umstände und Entwicklungsrisiken einhergehen (vgl. Zusammenfassungen z. B. in Rönnauböse & Fröhlich-Gildhoff, 2015; Pfeffer & Storck, 2018). Diese und weitere Schutz- bzw. Resilienzfaktoren wurden weltweit in Folgestudien bestätigt.



Bild: birdinparadise/stock.adobe.com

Als zweite Entwicklungslinie der Resilienzforschung können die Arbeiten des US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman angeführt werden (Seligman, 2011): Er gilt als einer der Begründer der „Positiven Psychologie“. Seligman wurde bekannt für seine Experimente zur gelernten Hilflosigkeit. Er interessierte sich für den Befund, dass einzelne Individuen sich trotz der Erfahrung, eine Situation nicht beeinflussen zu können, weiterhin bemühen, Einfluss zu nehmen. Seligman bezeichnete dies als „trait of optimism“ – also als eine stabile Eigenschaft der Persönlichkeit: die Auffassung, dass Misserfolg und schwierige Umstände zeitlich und situativ begrenzt und auch grundsätzlich veränderbar sind. Diese Grundüberzeugung, nicht vom Leben zerstört werden zu können, egal was passiert, und die Hoffnung auf eine Besserung in der Zukunft zu bewahren, stellt eine Art Schutzschild dar. Dieser Schutzschild, zusammen mit der Anpassungsfähigkeit, aus Fehlern lernen zu können und Andere um Hilfe bitten zu können, die Fähigkeit, die Intensität der eigenen Emotionen zu regulieren und die Reaktionen darauf kontrollieren zu können, bilden zusammen die Resilienz.

Es entstand ein Ansatz, den man auch als „salutogenetisch“ (vgl. Antonovsky, 1997) bezeichnen kann: Ausgehend von der Frage, was den Menschen gesund hält, und welche Fähigkeiten dazu beitragen, dass Menschen in extremen Belastungssituationen nicht nur „unbeschadet“ daraus hervorgehen, sondern sie als Chance zum Wachstum wahrnehmen, wurde Resilienz zu einem Konzept, aus dem eine Vielzahl an Förderansätzen hervorging. Die dargestellten Entwicklungslinien kennzeichnen einen Paradigmenwechsel innerhalb der Humanwissenschaften: von einer Erforschung von Problemen und der Entstehung von Erkrankungen hin zu einem stärkeren Fokus auf Ressourcen und Schutzfaktoren, die Menschen gesund halten.

Zentrale Fragen und Schwerpunkte der Resilienzforschung

Die Resilienzforschung lässt sich hinsichtlich ihrer Schwerpunktsetzung in unterschiedliche Zweige untergliedern (vgl. Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2015): Zu Beginn lag der Schwerpunkt



Bild: pixabay

auf den empirischen Grundlagen der Identifikation von Schutzfaktoren, der Konzeptualisierung des Resilienzbegriffs und der Ausarbeitung theoretischer Grundlagen. Die Untersuchung spezifischer Wirkmechanismen und Prozesse im Zusammenhang mit Resilienz bildet den zweiten Forschungszweig. Hierbei wird versucht der hohen Komplexität des Phänomens gerecht zu werden und das Zusammenspiel aus Merkmalen des Individuums und seiner Lebensumwelt näher zu beleuchten. Der dritte Forschungszweig umfasst die Entwicklung von Präventionsmaßnahmen zur Resilienzförderung und deren Wirkungsevaluation (Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann, 2009). Neuere Forschungsarbeiten beschäftigen sich darüber hinaus mit Mehrebenenmodellen von Einflussfaktoren, die neben psychosozialen Aspekten auch neurobiologische und epigenetische Aspekte einbeziehen.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Ableitung von Schutzfaktoren und die drei Ebenen der personalen, familiären und sozialen Schutzfaktoren auf eine breit gesicherte Basis empirischer Forschungsergebnisse gestellt sind. Zudem konnte sich die Erkenntnis durchsetzen, dass es sich bei Resilienz um einen dynamischen Anpassungsprozess handelt, bei dem Faktoren der Umwelt und der Person im Zusammenspiel wirksam werden. Dies widerspricht früheren Annahmen der Resilienz als stabilem Persönlichkeitskonstrukt.

Ein Rahmenmodell der Resilienz

Wie die bisherigen Ausführungen verdeutlichen, umfasst der Resilienzbegriff mehr als eine personenspezifische Eigenschaft. Resilienz ist vielmehr dynamisch und prozesshaft zu betrachten, d. h. sie entwickelt sich im zeitlichen Verlauf in der Mensch-Umwelt-Interaktion. Resilienz kann sich verändern, ist also variabel, d. h. in bestimmten Zeiten und Phasen können Menschen resilienter, in anderen verwundbarer sein. Beispielsweise tritt in Übergangsphasen häufiger eine erhöhte Vulnerabilität auf. Resilienz ist situationsspezifisch, also auf bestimmte Situationen und die dazugehörigen Stressoren bezogen, und sie ist multidimensional, d. h., dass Bewältigungsleistungen in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich ausgeprägt sein können (Bengel & Lyssenko, 2012).

Resilienz erschließt sich aus der Berücksichtigung zweier Komponenten: aus Risiken und deren positiver Bewältigung. Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen sich gegenseitig in ihrer Auswirkung auf Entwicklungsprozesse.

Ein Rahmenmodell der Resilienz lässt sich der Abbildung 1 entnehmen: In Situationen, die einen Stressor darstellen und die ein Individuum vor Herausforderungen stellt, sind Risikobedingungen und Schutzfaktoren am Bewältigungsprozess beteiligt und wirken zusammen. Es handelt sich dabei um einen transaktionalen Prozess zwischen der Person und ihrer (sozialen) Umwelt. Risiko- bzw. Vulnerabilitäts-

faktoren sind Merkmale, die die Wahrscheinlichkeit, dass Fehlanpassungen und Beeinträchtigungen auftreten, erhöhen. Schutzfaktoren (Überblick bei Bengel et al., 2009) helfen demgegenüber, risikoreiche Lebensumstände und stressreiche Situationen möglichst positiv zu bewältigen. Dabei sind sowohl personale als auch soziale Ressourcen bedeutsam, also in der Person des Kindes angesiedelte protektive Faktoren und Faktoren, die in der Umwelt des Kindes verortet sind.

Wie lässt sich Resilienz bei Kindern und Jugendlichen stärken?

Auf der Grundlage empirischer Befunde konnte gezeigt werden, dass Resilienz kein seltenes und außergewöhnliches Phänomen darstellt, sondern in jedem individuellen Entwicklungsprozess möglich ist. Masten (2001) bezeichnet sie als „ordinary magic“. Dies führt zur Frage, wie sich diese Magie entfalten kann. Was kann dazu beitragen, Resilienz zu fördern? Auf der Grundlage der oben skizzierten Forschungslinien lässt sich ein Kernbereich von Indikatoren identifizieren, die der gesunden seelischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen förderlich sind. Mit diesen können Fehlanpassungen in der

Entwicklung verhindert werden und damit die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung im Leben trotz Risikobedingungen erhöht werden. Dabei werden personale und soziale bzw. familiäre Schutzfaktoren unterschieden (Wustmann, 2009; Bengel et al., 2009). Zu den sozialen und familiären Indikatoren gehören beispielsweise mindestens eine stabile, emotional zugewandte Bezugsperson, ein wertschätzendes Klima innerhalb der Familie, soziale Beziehungen außerhalb der Familie und qualitativ gute Bildungsinstitutionen. Personale Faktoren werden weiter unterteilt in Faktoren, die ein Mensch von Geburt an aufweist, und im Sozialisationsprozess erworbene Faktoren (vgl. Pfeffer & Storck, 2018). Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff (2015, 17 ff.) benennen auf der Grundlage einer differenzierten Analyse vorliegender Studien und Überblicksarbeiten sechs erworbene Resilienzfaktoren, die besonders wichtig sind, um Entwicklungsaufgaben, Krisen und herausfordernde Alltagssituationen zu bewältigen:

- 1) Selbst- und Fremdwahrnehmung
- 2) Selbststeuerung
- 3) Selbstwirksamkeit
- 4) Soziale Kompetenzen
- 5) Aktives Bewältigungsverhalten
- 6) Problemlösefähigkeiten

Diese Resilienzfaktoren sind nicht als unabhängig voneinander zu verstehen. Vielmehr tritt bei der Entwicklung dieser Kompetenzen etwas auf, was Masten (2016) als einen Kaskadeneffekt beschreibt: Fortschritte bei der Entwicklung von Kompetenzen springen auf andere Entwicklungsbereiche über und erzeugen dort ebenfalls positive Effekte. Dies verdeutlicht, wie wirksam und wichtig ein Anstoßen positiver Entwicklungsprozesse in den genannten Bereichen sein kann – und dass dies auch im Anschluss an Übungen und Lernprojekte zu nachhaltigen (Weiter-)entwicklungen führen kann.

Resilienzförderung durch Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik hat den Anspruch, die Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Der Fokus der Wirksamkeitsforschung richtet sich auf zwei Aspekte, die dem Persönlichkeitskonstrukt zugeordnet werden: die Selbstwirksamkeitserwartung und das Selbstkonzept (Markus, Eberle & Fengler, 2018). Darüber hinaus lassen sich jedoch bei einer Analyse erlebnispädagogischer Lernprozesse enge Verknüpfungen zu den oben erwähnten Resilienzfaktoren aufzeigen:

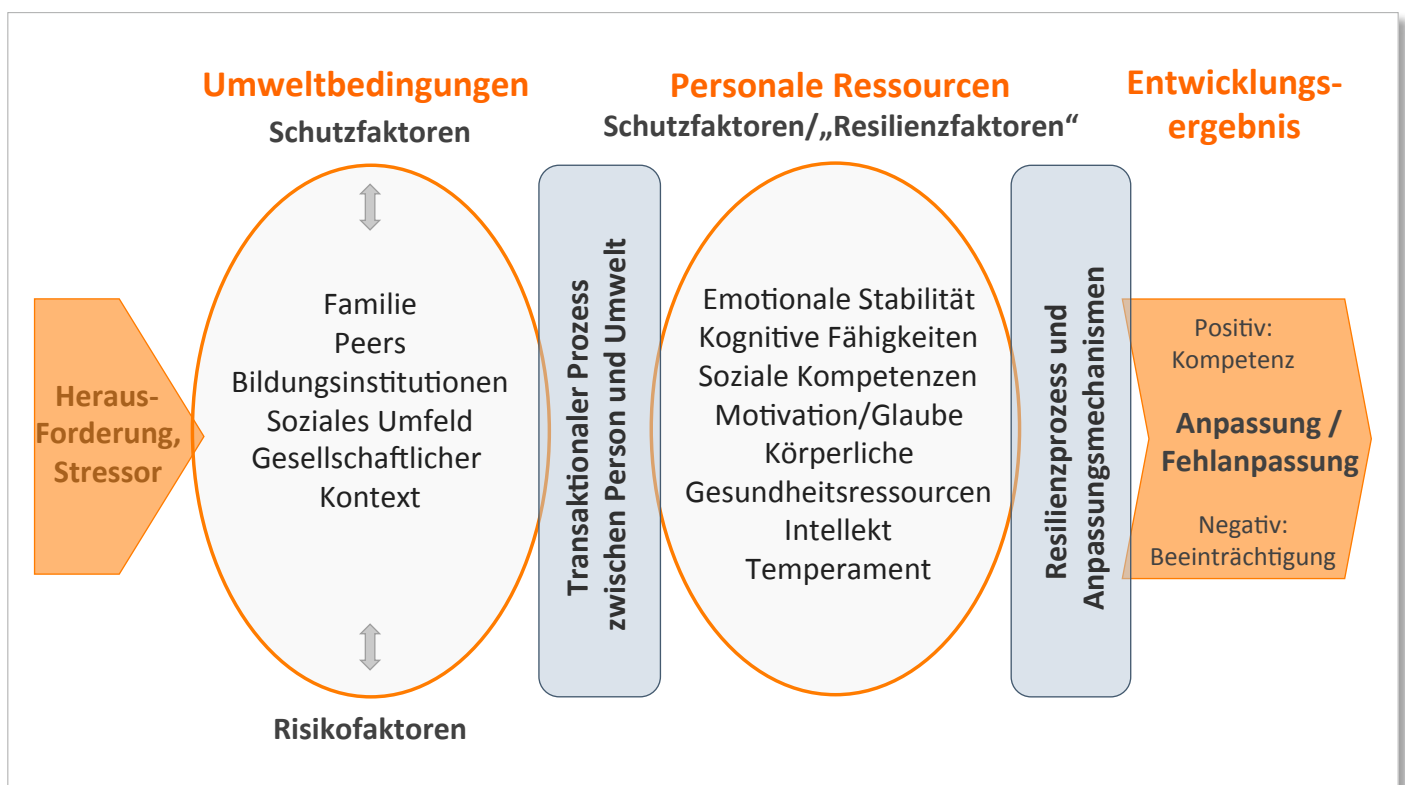


Abb. 1: Rahmenmodell der Resilienz nach Pfeffer, 2018; vereinfachte Darstellung in Anlehnung an Kumpfer, 1999; Wustmann 2009)

- 1) Selbstwahrnehmung wird über Reflexion und Feedback durch Andere gefördert. Zudem können Aktivitäten und das gemeinsame Erleben und Lernen in der Gruppe für die Wahrnehmung und die Gefühlszustände Anderer sensibilisieren und die Perspektivenübernahme verbessern.
- 2) Teilnehmende erfahren in erlebnispädagogischen Lernfeldern, dass sie herausfordernde Situationen aufsuchen, dadurch Spannung erzeugen und auf deren Intensität und Dauer selbst Einfluss nehmen können („challenge by choice“). Sie erlernen Strategien der Selbstberuhigung und der Spannungsreduktion. In einer Studie von Kümmel, Hampel & Meier (2008) konnte gezeigt werden, dass eine erlebnispädagogische Maßnahme (5-tägiges Camp im Klassenverband) im Vergleich zur Kontrollgruppe die Stressverarbeitung in sozialen Belastungssituationen und den Erholungs-Beanspruchungs-Zustand von Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 14 Jahren günstig beeinflusst. Insbesondere Mädchen konnten davon profitieren. Die Studie kommt zu der Schlussfolgerung, dass die untersuchte Maßnahme die Resilienz der Jugendlichen steigern konnte.
- 3) Auch auf die Selbstwirksamkeit konnten in der Studie von Kümmel et al. (2008) positive Effekte festgestellt werden. Markus, Eberle & Fengler (2018) kommen in einer Übersicht über Metaanalysen und Einzelstudien zu Effekten auf die Selbstwirksamkeit zu dem Schluss, dass Selbstwirksamkeitsüberzeugungen durch Erlebnispädagogik positiv verändert werden können.
- 4) Vielfältige erlebnispädagogische Lernprojekte zielen darauf ab, soziale Kompetenzen zu fördern. Beispielsweise kann die Aufgabe „Schafe und Schäfer“ (Kölsch & Pietsch, 2012) nur dann erfolgreich gemeistert werden, wenn die Gruppe eine geeignete Kommunikationsstrategie entwickelt. Auch Vertrauen in andere Gruppenmitglieder wird geschult, man muss sich trauen, „blind“ mit Augenbinde zu gehen. Kooperation und Kommunikation, Hilfe einholen und sich selbst in der Gruppe behaupten bilden in diesem Zusammenhang und in vielen anderen Lernprojekten zentrale Lernziele.

- 5) Aktive Bewältigungskompetenzen sind in nahezu jedem erlebnispädagogischen Lernprojekt erforderlich. Sie bestehen Rönkau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2015, 19) zufolge darin, „Situationen angemessen einschätzen, bewerten und reflektieren zu können – um dann die eigenen Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen“. Dazu gehört auch, realistisch einschätzen zu können, welche Situationen (zwischen Unter- und Überforderung) sich für die eigene Weiterentwicklung eignen, und diese so zu gestalten, dass man sie unbeschadet übersteht und aus ihnen lernen kann (vgl. „Risikokompetenz“ nach Fengler, 2019).
- 6) Problemlösungsaufgaben sind seit jeher ein fester Bestandteil in der Erlebnispädagogik und im Outdoor-Training (Michl & Fengler, i.V.). Sie sind definiert als herausfordernde Aufgaben, die es zu bewältigen gilt, was den engen Bezug zur Resilienz als Bewältigungskompetenz verdeutlicht. Die Erlebnispädagogik nutzt inspirierende Umgebungen, in denen die Problemlöseaufgaben eingebettet sind, um Motivation und Anreize für Veränderungsprozesse zu erhöhen.

Inwieweit kann Resilienzförderung in der Erlebnispädagogik wirksam werden?

Resilienzforschung identifiziert Schutzfaktoren, die dazu beitragen können, dass Menschen belastende Ereignisse und Traumata erfolgreich bewältigen und trotz vielfältiger Risikobedingungen positive Entwicklungsprozesse durchlaufen. Dabei wurden auf einer breit gesicherten empiri-

schen Basis Schutzfaktoren auf mehreren Ebenen ermittelt: neben personalen Faktoren sind Schutzfaktoren der (sozialen) Umwelt relevant.

Anspruch der Erlebnispädagogik ist es, Lernprozesse in verschiedenen Bereichen personaler und sozialer Kompetenzen anzustoßen (Wahl, 2018). Es sollen Erfahrungsmöglichkeiten geschaffen werden, die früher oder später ihre Wirkung entfalten. Ansätze zur Erklärung der Wirksamkeit der Erlebnispädagogik kreisen dabei um den Begriff der Persönlichkeitsentwicklung (ebd.). Persönlichkeitsentwicklung wird dabei als ein dynamischer Prozess der „wechselseitigen Beeinflussung von genetisch veranlagten Persönlichkeitsmerkmalen und Faktoren aus der Umwelt“ (Wahl, 2018, 28) verstanden. Welche Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung wie angestoßen und unterstützt werden sollen, bleibt weitgehend unklar. Empirische Evidenz gibt es wie erwähnt für positive Veränderungen des Selbstkonzepts und der Selbstwirksamkeit. Der Resilienz-begriff könnte durch die höhere theoretische Präzision und eine solide empirische Forschung zu Resilienzfaktoren gut geeignet sein, als Rahmenmodell für erlebnispädagogisch initiierte Lernprozesse zu dienen oder ggf. andere Konzeptualisierungen zu ergänzen.

Doch auch kritische Aspekte gibt es bei der Frage der „Nützlichkeit“ des Resilienzkonzepts für die Erlebnispädagogik zu berücksichtigen: Da erlebnispädagogische Lernprojekte nicht auf Veränderungen der Verhältnisse abzielen, können Veränderungen in Richtung Resilienz ausschließlich über die individuelle Ebene, die Ebene der so genannten „Resilienz-faktoren“, initiiert werden. Eine Nicht-Berück-

Berufsbegleitende Ausbildung
ERLEBNISTHERAPIE
Start: August 2022

Berufsbegleitende Ausbildung
ERLEBNISPÄDAGOGIK
Start: August 2022

Lust am erlebnistherapeutischen Arbeiten?
KAP-Erlebnistherapie sucht päd. Fachkräfte für interessante Reise- und Standortprojekte im Bereich Kinder- und Jugendhilfe

Jetzt bewerben und Infomaterial anfordern unter:
Tel.: +49 (0) 94 04 96 93 26
info@kap-outdoor.de
www.kap-outdoor.de



sichtigung von sozialen, familiären und Umweltfaktoren birgt jedoch die Gefahr in sich, dass der Anspruch einer Bewältigung von schwierigen und belastenden Lebenssituationen mit dem Konzept der Förderung individueller Kompetenzen dazu führt, dass die Verantwortung für die Bewältigung dem Individuum zugeschrieben wird. In diesem so verkürzten Resilienzverständnis könnte implizit die Botschaft verankert sein, dass es normal sei, auf ein belastendes Ereignis oder eine angstausslösende Situation mit Ruhe, Gelassenheit und Fokus auf die Selbstwirksamkeit zu reagieren. Wird Resilienz als erlernbar angesehen, so lädt dies dazu ein, Menschen auszugrenzen oder zu stigmatisieren, die es nicht schaffen mit schwierigen Herausforderungen „erfolgreich“ umzugehen (Illouz, 2020).

Ein weiterer diskussionswürdiger Aspekt betrifft den Anspruch, durch die Stärkung von Resilienzfaktoren aus Krisen wachsen zu können oder gestärkt daraus hervorzugehen. In erlebnispädagogischen Lernsettings wird dem Transfer eine große Bedeutung beigemessen. Eine Übertragung der Lernergebnisse auf den beruflichen oder privaten Alltag wird als das eigentliche Ziel des erlebnispädagogischen Arbeitens bezeichnet (Heckmair & Michl, 2018). Es stellt sich jedoch die Frage, ob erlebnispädagogisch initiierte Lernprozesse über diesen Anspruch des Transfers auf Alltagssituationen hinaus dazu beitragen können, Lebenskrisen und Herausforderungen bis hin zu Traumata besser zu bewältigen, und ob grundsätzlich eine Stärkung individueller Bewältigungsressourcen alleine ausreichend sein kann, um diese in Krisen und schweren Belastungssituationen zu aktivieren.

Insgesamt konnte aufgezeigt werden, dass sich im Forschungsfeld der Erlebnispädagogik zentrale Befunde finden, die auf eine positive Wirkung auf verschiedene

Resilienzfaktoren hinweisen. Die Schnittstellen sind deutlich: realistische Selbst-, Fremd- und Risikoeinschätzung ebenso wie Kompetenzen der Selbststeuerung, der Fähigkeit, sich Hilfe zu holen, zu kommunizieren und im Team zusammenzuarbeiten sowie Problemlösestrategien sind essentielle Bestandteile erlebnispädagogischer Lernprojekte. Resilienzforschung kann für die Erlebnispädagogik, ihre theoretische Fundierung und ihre Wirksamkeitsforschung interessante Impulse beisteuern, aus der neue Forschungsfelder erwachsen können.

Literatur

- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt.
- Bengel, J. & Mack, J. (2015). Posttraumatische (persönliche) Reifung aus der Perspektive der Resilienzforschung. In BZgA (Hrsg.). Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland. Konzepte, Strategien und Interventionsansätze der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Sonderband 01. Köln: BZgA.
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 43). Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Bengel, J., Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 35). Köln: BZgA.
- Fengler, J. (2019). Der Bildungswert unmittelbaren Erlebens: Mit Risikokompetenz und Erlebenskompetenz zur Selbstwirksamkeit. In S. Greubel & J. Schieren (Hrsg.), Kinder Kinder! Perspektiven auf kindliche Entwicklung, Förderung und pädagogische Haltung (33-55). Weinheim: Beltz.
- Fingerle, M. (2011). Die Verwundbarkeit des Resilienzkonzeptes – und sein Nutzen. In: Sonderpädagogische Förderung heute. 56(2), S. 122–135.
- Heckmair, B. & Michl, W. (2018). Erleben und Lernen. Einführung in die Erlebnispädagogik (8. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.

Illouz, E. (2020). Resilience. In D. Nehring, O. J. Madsen, E. Cabanas, C. Mills & D. Kerrigan (Eds.), *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures* (pp. 83-91). London: Routledge.

Kölsch, H. & Pietsch, M. (2012). *Seil-Settings. Teamtrainings erlebnisorientiert gestalten*. Weinheim: Beltz.

Kümmel, U., Hampel, P. & Meier, M. (2008). Einfluss einer erlebnispädagogischen Maßnahme auf die Selbstwirksamkeit, die Stressverarbeitung und den Erholungs-Beanspruchungs-Zustand bei Jugendlichen. *Zeitschrift für Pädagogik* 54 (4), 555-571.

Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publisher.

Markus, S., Eberle, T. & Fengler, J. (2018). Förderung von Selbstwirksamkeitserwartungen durch Erlebnispädagogik. In W. Michl & H. Seidl (Hrsg.), *Handbuch Erlebnispädagogik* (333-340). München: Ernst Reinhardt.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.

Masten, A. S. (2016). Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie. Das ganz normale Wunder entschlüsselt. Paderborn: Junfermann.

Michl, W. & Fengler, J. (in Vorbereitung). 500 Stichwörter zur Erlebnispädagogik: Insiderwissen für Outdoorhandeln. Weinheim: Beltz.

Pfeffer, S. (2018). Resilienz und Sicherheit. Zentrale Aufgaben in der pädagogischen Praxis. Vortrag auf der Fachtagung des AJS NRW e.V. und LVR Landesjugendamt Rheinland, Köln am 23.11.2018.

Pfeffer, S. & Storck, C. (2018). Resilienzförderung und Prävention sexualisierter Gewalt in Kitas. Das „ReSi“-Förderprogramm. Göttingen: Hogrefe.

Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: Kohlhammer.

Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Wahl, W. (2018). Bildung und Kompetenzerwerb. In W. Michl & H. Seidl (Hrsg.). *Handbuch Erlebnispädagogik* (S. 27-32). München: Ernst Reinhardt.

Werner, E.E. & Smith, R.S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife. Risk, Resilience, and Recovery*. Ithaca, London: Cornell University Press.

Wustmann, C. (2009). *Resilienz*. Berlin: Cornelsen Scriptor.

Autorinnen

Prof. Dr. Simone Pfeffer, Dipl. Soz., Professorin an der Fakultät Sozialwissenschaften der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm.

Kontakt: simone.pfeffer@th-nuernberg.de



Prof. Dr. Christina Storck, Dipl. Psych., Professorin an der Fakultät Sozialwissenschaften der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm.

Kontakt: christina.storck@th-nuernberg.de

