

# Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal: kein Wunder, sondern Alltägliches!<sup>1)</sup>

Resilience As a Personality Trait: No Miracle, But an Every Day Occurrence!

Karena Leppert & Bernhard Strauß

## Themenschwerpunkt Resilienzforschung

### Zusammenfassung

Um das Phänomen der psychologischen Widerstandsfähigkeit zu beschreiben, wird in der wissenschaftlichen und populärwissenschaftlichen Diskussion das Konzept der Resilienz vielfältig verwendet. Resilienz wird teilweise mit divergenten entwicklungspsychologischen oder persönlichkeitspsychologischen Theorien erklärt. Dieser Artikel legt den Schwerpunkt auf eine Erläuterung der stabilen Persönlichkeitsaspekte von Resilienz. Trait-Resilienz bezeichnet eine dispositionelle kognitive Flexibilität der Affektverarbeitung, die für ein Ausbalancieren des emotionalen Wohlbefindens sorgt. Die Erfassung von Resilienz mit der RS-13 kann für eine individualisierte Diagnostik, etwa in der Psychotherapie, genutzt werden.

### Abstract

The concept of resilience is used in the scientific and general discussion as a term to describe the phenomenon of psychological resistance. Resilience is explained on the basis of a variety of partially diverging theories derived from developmental and personality psychology. This article focuses on a reflection of the personality trait aspects of resilience. Trait resilience denotes a dispositional cognitive flexibility of affect handling, causing a balanced emotional well-being. Resilience can be measured using the Resilience Scale (RS-13). Measuring resilience can be useful for an individualized assessment, e.g. within psychotherapy.

### 1. Einleitung

Im gegenwärtigen modernen Leben mit seinen komplexen Herausforderungen und Belastungen stellt sich häufig die Frage nach möglichen seelischen Schutzschildern,

Ressourcen oder nach Bewältigungsreserven: Resilienz scheint für diese Thematik ein guter Stichwortgeber zu sein. In den Printmedien und Internetdiensten existiert Resilienz als Allround-Konzept – für pädagogische Frühförderung, für kreatives Management, für Personal Training, für Gesundheitsberatung und Prävention usw. Aus den inflationären Angeboten zum Stichwort „Resilienz“ ergibt sich eine verwirrende Vielfalt an Modellen und Definitionen, was Resilienz ist oder sein könnte. Aber auch die Wissenschaft hält eine unüberschaubare Fülle an Publikationen zur Resilienz bereit. In den wissenschaftlichen Datenbanken PubMed und PsycINFO findet man zum Begriff „psychological resilience“ 2532 bzw. 5967 Literaturangebote (Stand 3/2013) und täglich kommen neue hinzu. Häufig wird Resilienz mit anderen psychologischen Konzepten wie Hardiness, Selbstwirksamkeit, Optimismus oder Salutogenese in Verbindung gebracht. Aber selbst wenn sich zum Teil gute Interkorrelationen zeigen (z.B. Almedom, 2005; Hinz et al., 2006), so sind diese Konstrukte inhaltlich mit dem Trait-Konzept von Resilienz nicht deckungsgleich und erfordern eine klare Abgrenzung.

Auf entwicklungspsychologische Positionen zu Resilienz soll hier nicht explizit eingegangen werden. Sie befinden sich jedoch teilweise im Widerspruch zum persönlichkeitspsychologischen Verständnis (s. Masten & Tellegen, 2012; Kessler et al., 2009; aber auch Leppert et al., 2013).

### 2. Resilienz als persönlichkeitspsychologisches Konzept

In den 1950er Jahren ließ sich das Ehepaar J. & J.H. Block durch psychoanalytische Fragestellungen (Fenichel, Lewin) zur Formulierung eines Persönlichkeitsmodells mit den beiden basalen Konstrukten Ego-Kontrolle (ego-control) und Ego-Resilienz (ego-resilience) anregen