

***Die resiliente Gesellschaft – eine kollektive Antwort auf
kollektive Probleme***

**Donya Gilan
Isabella Helmreich**

Aus: Erich Marks, Claudia Heinzemann, Gina Rosa Wollinger (Hrsg.):
Krisen & Prävention
Ausgewählte Beiträge des 28. Deutschen Präventionstages
Forum Verlag Godesberg GmbH 2024

978.3.96410.049.8 (Printausgabe)
978.3.96410.050.4 (eBook)

Die resiliente Gesellschaft – eine kollektive Antwort auf kollektive Probleme

5

Donya Gilan & Isabella Helmreich

5.1 Einführung

Resilienz ist längst nicht mehr ein Phänomen, das lediglich auf individueller Ebene Betrachtung findet. In Forschung und Praxis erlangt ebenso die gesellschaftliche Ebene zunehmend an Relevanz. Gerade die psychologische Resilienz im Umgang mit gesellschaftlichen Umbrüchen wie in Krisenzeiten, aber auch das Wechselspiel zwischen individueller sowie gesellschaftlicher Resilienz entwickelten sich schnell zu einem neuen Forschungsbereich (Gilan et al., 2021). Auch aufgrund der ökonomischen Relevanz steht die Frage danach, wie Menschen trotz steigender Belastung und erhöhtem Stresserleben in einer sich zunehmend verändernden Umwelt psychisch gesund bleiben im Fokus aktueller Studien (Ahrens et al., 2021; Gilan et al., 2020; Pellerin et al., 2022; Veer et al., 2021; Wiedemann et al., 2022). Dabei findet das Konzept der Resilienz nicht nur bei Individuen Anwendung, sondern lässt sich disziplin- und systemübergreifend auf unterschiedlichste Kontexte und Zielgruppen anwenden, z. B. auf ganze Unternehmen oder spezifische Subgruppen wie Führungskräfte, auf Städte, Kommunen, Bildungs- oder Ökosysteme. Aktuell rückt die Betrachtung der Förderung der von Fathi (2019) geprägten Multi-Resilienz in den Fokus der Forschung. Multi-Resilienz beschreibt die Robustheit von ganzen Gesellschaften im Angesicht unterschiedlicher Krisenkontexte, welche sie nicht nur reaktions- sondern ebenso problemlösungsfähiger macht (Fathi, 2019).

Im Hinblick auf die COVID-19-Pandemie lässt sich dieses Konzept folgendermaßen verdeutlichen. Die von der WHO als globale Pandemie deklarierte Krise der körperlichen Gesundheit führte zu einem erhöhten Stressniveau bis hin zu psychischen Erkrankungen bei gleichzeitigen Einschränkungen der Hilfssysteme innerhalb der Bevölkerung, wobei spezifischen Bevölkerungsgruppen wie beispielsweise Eltern besonders stark belastet waren (Ahrens et al., 2021; Brailovskaia et al., 2021; Li et al., 2022; Mata et al., 2021; Skoda et al., 2021). Im Umgang mit der veränderten Lebenslage haben sich darüber hinaus welt-



Dr. Donya Gilan

ist Psychologin und Bereichsleiterin am Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LR) in Mainz



Dr. Isabella Helmreich

ist Psychologin und wissenschaftliche Leiterin am Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LR) in Mainz

Die resiliente Gesellschaft

weit eine Reihe veränderter individueller und kollektiver Verhaltensweisen etabliert. Zu nennen sind hier u. a. Solidarität, geringere Mobilität, reduzierter Konsum sowie die Einschränkung und Veränderung sozialer Kontakte (COSMO, 2022). Es zeigt sich: Die Normalität kann aufgebrochen werden. Menschen sind in der Lage, ihr tägliches Verhalten unter bestimmten Umständen zügig zu verändern und sich flexibel an neue Gegebenheiten anzupassen. Krisen als kollektive Probleme könnten demnach zur Schwächung oder Stärkung der psychischen Gesundheit (z. B. Stärkung der Selbstwirksamkeit im Umgang mit dem Virus) und der Gesellschaft führen (Hubenschmid et al., 2022; Manchia et al., 2022; Rubin & Wessely, 2020; Schäfer et al., 2022). Von welchen Einflussfaktoren die Richtung der Veränderungen genau abhängt, ist bisher noch nicht ausreichend geklärt. Jedoch ist die Schlussfolgerung angebracht, dass es kollektive Antworten auf kollektive Probleme geben muss.

Im vorliegenden Beitrag wird zunächst eine kurze Einführung in die Resilienzförderung auf individueller und kollektiver Ebene gegeben, Wirkzusammenhänge zwischen individueller und kollektiver Resilienzförderung erklärt sowie allgemeine und individuelle Förderungsmaßnahmen vorgestellt. Ferner wird eine mögliche gesellschaftliche Transformation hin zu mehr Multi-Resilienz auf allen Ebenen präsentiert.

5.2 Resilienzförderung auf individueller Ebene

Die individuelle Resilienz, als das gängigste Konzept, beschreibt die Fähigkeit des Individuums, die eigene psychische Gesundheit während oder nach stressreichen Ereignissen aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen (Kalisch et al., 2017; Kalisch et al., 2015; siehe auch den Beitrag von Dreßing in diesem Band). Resilienz lässt sich somit nur im Kontext von Stressoren (= Auslösern einer Stressreaktion) erfassen und drückt sich in der erfolgreichen Bewältigung dieser aus. Für den individuellen Umgang mit Widrigkeiten unterscheiden Lepore und Revenson (2006) drei Formen. Der Ausgleich negativer Einflüsse kennzeichnet demnach die Resistenz. Eine zweite Umgangsform ist die *Regeneration*, bei der es nach einer kurzfristigen Belastung zur Erholung des Individuums kommt. Die dritte Form, mit Widrigkeiten umzugehen, ist die *Rekonfiguration*, die Anpassung an veränderte Bedingungen. Im Konkreten kann damit die Veränderung eigener Einstellungen, Verhaltensweisen oder die Aneignung gesundheitsförderlicher Kompetenzen einhergehen. Hierunter fällt auch das Konzept der Posttraumatischen Reifung, die als eine positive persönliche Entwicklung infolge der traumatischen Belastung definiert wird.

Ein resilienter Verlauf ist nicht die Ausnahme, sondern eher die Norm. Sowohl Untersuchungen an Personen, die individuellen Makrostressoren (z. B. Verkehrsunfall, lebensbedrohliche Erkrankung) ausgesetzt waren (z. B. Bonanno et al., 2011; Galatzer-Levy et al., 2018), als auch Stressoren auf gesellschaftlicher Ebene wie der Corona-Pandemie (z. B. Schäfer et al., 2022) konnten zeigen, dass etwa 35 % bis 67 % der untersuchten Personen psychisch gesund, also resilient, blieben. Auch wenn es aktuell keinen Forschungskonsens hinsichtlich der Operationalisierung von Resilienz gibt (Chmitorz et al., 2018; Sisto et al., 2019), besteht jedoch relative Übereinstimmung darüber, dass Resilienz im Rahmen eines bio-psycho-sozialen Modells begriffen werden muss (Feder et al., 2019). Folgende drei

Die resiliente Gesellschaft

Komponenten sollten dabei berücksichtigt werden: 1) die (Epi-)Genetik, d. h. eine eventuell vorliegende genetische Disposition, 2) Resilienz als kontextspezifischer multikausaler Prozess, der multiple biologische, psychologische und umweltbezogene Systeme und Kontexte miteinbezieht, sowie 3) Resilienz als Outcome (Wiedergewinnung der psychischen Gesundheit). Fortlaufende Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass zwar eine genetische Disposition für Resilienz besteht (ca. 30-50 %; vgl. Amstadter et al., 2014), sich große Teile jedoch erst durch die Bewältigung von stressvollen Herausforderungen im Wechselspiel zwischen Lebensumwelt und (neuro-)biologischen, psychologischen und sozialen Ressourcen herausbilden (= Resilienz als Prozess und als Outcome). Im Rahmen dieses bio-psycho-sozialen Modells ist die Identifikation und Beschreibung relevanter Komponenten und Verläufe (sog. Trajektorien) von Resilienz sowie die Untersuchung des Zusammenspiels von internen und externen Faktoren, insbesondere auch sozioökologischen und gesellschaftlichen Faktoren (vgl. Feder et al., 2019) ein sich immer mehr ausweitendes Forschungsfeld.

Zu relevanten Faktoren, die auf individueller Ebene die psychische Widerstandsfähigkeit stärken, gibt es in der psychologischen Resilienzforschung bereits zahlreiche empirische Erkenntnisse (Bengel & Lyssenko, 2012; Gilan et al., 2021; Helmreich et al., 2017). Die Faktoren soziale Unterstützung, Optimismus, Selbstwirksamkeit, kognitive Flexibilität oder aber auch aktives Coping gelten dabei als besonders evidenzbasiert und resilienzfördernd. Der Kohärenzsinn (Antonovsky, 1987), also die Welt als verstehbar, handhabbar und sinnhaft zu erleben, steht auch immer mehr als ein zentraler und womöglich übergeordneter Resilienzfaktor im Fokus der Forschung. Menschen mit einem hohen Kohärenz erleben können Krisen besser einordnen und die negativen Folgen besser abpuffern. Immer mehr wird jedoch auch das sogenannte „Resilienz-Paradoxon“ deutlich (Bonanno, 2021). Die prognostische Vorhersagekraft der einzelnen Resilienz-Faktoren ist beschränkt, da viele der Resilienzfaktoren miteinander interagieren oder zum Teil starke konzeptuelle Überlappungen haben, sich gegenseitig hemmen bzw. durch übergeordnete kognitive und neuronale Schutzmechanismen im Gehirn, den sogenannte übergeordneten Resilienzmechanismen (Kalisch et al., 2017; Kalisch et al., 2015), vermittelt werden. Ein positiver Bewertungsstil, also die Einstellung, auch in schwierigen Situationen wie z. B. der Coronapandemie einen positiven Blick zu bewahren, kann ein möglicher übergeordneter Resilienzmechanismus sein. Verfügt man über einen solchen Bewertungsstil, werden negative Aspekte zwar wahrgenommen, jedoch durch positivere Sichtweisen oder Umdeutung ersetzt. Eine solche Fähigkeit aktiviert weitere Resilienzmechanismen wie z. B. aktives Coping oder das Aufsuchen oder Geben von sozialer Unterstützung, die dann wiederum die Resilienz insgesamt stärken (Gilan et al., 2021).

Die aktive Stärkung solcher Resilienzmechanismen und -mechanismen kann dazu beitragen, dass dadurch gesunde Hirnfunktionen stabilisiert werden oder ein ‚Reset‘ stattfindet und als effektive Ansatzpunkte für Interventionsmaßnahmen genutzt werden (Gilan et al., 2021; Kalisch et al., 2017; Kalisch et al., 2015; Linz et al., 2020). Solche übergeordneten Resilienzmechanismen im Gehirn lassen sich beispielsweise durch spezielle Interventionen und innovative Methoden, z. B. Smartphone-basierte Ecological Momentary Interventions (EMI) (vgl. Marciniak et al., 2020) oder Elektroenzephalografie (EEG) basiertes

Die resiliente Gesellschaft

Neurofeedbacktraining der Amygdala (z. B. Keynan et al., 2019), trainieren. Hierbei handelt es sich um eine Untersuchungsstrategie, mit deren Hilfe das Verhalten und Erleben von Menschen anhand von Smartphones oder Tablets unmittelbar in natürlichen Umgebungen erfasst wird. Das EMA ermöglicht durch die Art der Durchführung eine dynamische, alltagsnahe Untersuchung, die weniger anfällig für Verzerrungen ist als klassische retrospektive Befragung und eine hohe ökologische Validität aufweist. Immer mehr geht auch der Trend hin zu personalisierter und individualisierter Medizin und Psychotherapie, indem mit innovativen Methoden (neuro-)biologische Systeme (z. B. das Mikrobiom oder tieferliegende Gehirnstrukturen) positiv beeinflusst werden (z. B. mittels neuerer Methoden wie die Transkranielle Magnetstimulation (TMS) oder die Transkranielle Ultrasound-Stimulation (TUS)).

Resilienzstärkende Maßnahmen können in unterschiedlichen Kontexten (z. B. Arbeitskontext, Schule) und Zielgruppen (von der Allgemeinbevölkerung bis hin zu klinischen Populationen) angewandt werden und insbesondere dazu genutzt werden, vulnerable Individuen – sowohl auf (neuro-)biologischer als auch psychologischer Ebene – zu identifizieren und entsprechend zu fördern. Wichtig ist jedoch zu beachten, dass Resilienz kontextspezifisch ist, sich also auch je nach Kontext (z. B. privater versus Arbeitskontext) und zur Verfügung stehenden Ressourcen (internen sowie externen) sowie Lebensbedingungen unterschiedlich entwickeln kann und gegebenenfalls auch spezifisch gefördert werden muss. Aktuelle psychologische Interventionen zur Resilienzförderung setzen vor allem an den internen und externen Schutzfaktoren an, also den Resilienzfaktoren bzw. -mechanismen. Durch verschiedene Methoden werden diese gestärkt, um im Rahmen einer Art Stressimpfung (engl.: stress inoculation) den negativen Auswirkungen der Stressorexposition (z. B. der Überstimulation des Stresssystems) bzw. Risikofaktoren (z. B. Erkrankungen, sozioökonomische Benachteiligung) vorzubeugen bzw. diese abzuschwächen.

Da es bisher noch keinen Gold-Standard bzgl. Inhalt und Operationalisierung von Resilienztrainings gibt, werden unter diesem Begriff Interventionen verschiedenster Art und methodischer Fundierung für heterogene Populationen (von gesund bis hin zu psychisch/körperlich erkrankt oder traumatisiert) zusammengefasst (Chmitorz et al., 2018; Helmreich et al., 2017). Dazu werden entsprechende Techniken eingesetzt, die darauf abzielen, das neurobiologische Stresssystem positiv zu beeinflussen wie z. B. durch achtsamkeitsbasierte Verfahren oder kognitive Techniken. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Reviews und Metaanalysen zur Effektivität von Resilienzinterventionen in unterschiedlichen Populationen wie z. B. Arbeitnehmer (Robertson et al., 2015; Vanhove et al., 2015), Gesundheitsfachkräfte (Kunzler et al., 2020) oder Schulkinder (Dray et al., 2017). Die vorliegende Evidenz weist darauf hin, dass mit solchen spezifischen Interventionen die Resilienz generell gestärkt und das Stressempfinden sowie psychische Symptome wie Angst oder Depressivität – je nach Zielgruppe – signifikant reduziert werden können. Über unterschiedliche Stichproben hinweg werden geringe bis moderate Effektstärken auf Resilienz bis zu 6 Monaten nach Interventionsende erzielt. Wie groß und nachhaltig der Effekt ist, bleibt aktuell jedoch noch unklar, da bisher keine ausreichende Datengrundlage vorliegt, tendenziell zeigen sich aber auch hier positive Effekte.

Die resiliente Gesellschaft

Durch die globalen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts (z. B. Klimaveränderungen, erzwungene Migration, Konnektivität) verschiebt sich der Fokus von der individuellen Resilienz und rein verhaltenspräventiven Ansätzen immer mehr auf verhältnispräventive Ansätze, die an den entsprechenden Bedingungen und Kontextfaktoren ansetzen (Settingansatz), sowie auf gesellschaftliche Prozesse und sozioökologische Faktoren, die dazu beitragen, Organisationen und ganze Gesellschaften resilient zu halten. Hier wird auch immer deutlicher, wie wichtig der Einbezug kontextspezifischer Faktoren (z. B. Wohnumfeld, Klima) und kultureller Veränderungen (z. B. Fragmentierung auf räumlicher und sozialer Ebene, Wertewandel) ist, um Organisationen und Gesellschaften zukunftsfähig zu halten und zu gestalten und kollektive Resilienz zu fördern (siehe hierzu auch den Beitrag von Lukas & Tackenberg in diesem Band).

5.3 Resilienzförderung auf kollektiver Ebene

Die kollektive Resilienz und die Förderung dieser ist ein definitorisch lückenhaftes, junges und immer noch wenig beforschtes Konzept. Die Fähigkeit eines Sozialsystems, „Shocks und Stressfaktoren zu absorbieren und gleichzeitig seine wesentlichen Strukturen und Funktionen beizubehalten“ (Wilson et al., 2020, S. 200), kommt einer möglichen Definition am nächsten. Diese Definition stellt damit den Aspekt der Krisenbewältigung in den Vordergrund. Wie schon die definitorische Unschärfe nahelegt, existieren viele verschiedene Ansätze zur Messung und Bewertung dieser kollektiven Resilienz, was die Ermittlung wirksamer Förderansätze zur Stärkung der kollektiven Resilienz erschwert (Gilan et al., 2021). Allgemein werden im Bereich der sozialwissenschaftlichen Resilienzforschung weitgehend die sogenannten „harten Faktoren“ wie beispielsweise sozioökonomischer Status oder Alter beleuchtet, während die „weicheren Faktoren“ wie Psyche, Kultur, Religion und Sozialisation kaum eine Berücksichtigung finden. Die kollektive Selbstwirksamkeitserwartung, gesellschaftliche Kontrollüberzeugung und der soziale Zusammenhalt bilden jedoch mögliche übergeordnete Faktoren für die kollektive Resilienz (Gilan et al., 2021). Nach Glynn (2021) konnten inzwischen drei Untersuchungsansätze zur kollektiven Resilienz identifiziert werden: *Kultivieren von institutionellem Vertrauen, Zusammenkommen als Gemeinschaft und Präsentation von Resilienzvorbildern (Calling out heroes)*. Im ersten Ansatz spielen in der Vermittlung von Werten die Institutionen eine zentrale Rolle. Bei „Vertrauen in die Institutionen“ werden diese als sinnstiftend bzw. bedeutungsvoll wahrgenommen, wohingegen bei Misstrauen eine gegensätzliche Wirkung eintritt. Bezogen auf die COVID-19-Pandemie muss das institutionelle Vertrauen wieder zurückgewonnen werden, da ein starkes Misstrauen in die Politik und die öffentlichen Institutionen entstanden ist. Der zweite Ansatz, „Zusammenkommen als Gemeinschaft“, findet nach Glynn (2021) über soziale Medien oder in persona mit dem Ziel, zu gedenken, Beileid zu bekunden oder zu protestieren statt. Ein Beispiel wäre hier der „*Boston Strong*“ als ein wichtiger Hashtag nach dem Anschlag 2015 sowie dazugehörige Tweets wie: „*Whoever did this to Boston, did it to make us weaker, to give in. But little do they know, it only made us stronger*“. Der letzte Untersuchungsansatz zur kollektiven Resilienz, „Präsentation von Resilienzvorbildern: „*Calling out heroes*“, dient nach ihm vor allem der Stärkung des Positiven, um das Negative abzuschwächen. Diese Strategie wurde zum Beispiel in der COVID-

Die resiliente Gesellschaft

19-Pandemie durch Sichtbarmachung der Leistung von Personen des täglichen Lebens, die mit besonderen Herausforderungen in ihrem (Berufs-)Alltag konfrontiert waren, z. B. Gesundheitspersonal/ Verkaufende, angewendet.

Zur Messung bzw. Bewertung kollektiver Resilienz wird aktuell auf zwei Ansätze zurückgegriffen. Zum einen handelt es sich dabei um „CART“ (Pfefferbaum et al., 2013). Das *Communities Advancing Resilience Toolkit* ist eine evidenzbasierte Intervention, die Resilienz von Gemeinschaften verbessern soll. Sie bringt Interessensvertreter:innen aus verschiedensten Disziplinen zusammen, um Probleme anzugehen, beschreibt die Konstrukte, das Transformationspotenzial, die Verbundenheit und Fürsorge, die Ressourcen und das Katastrophenmanagement, mit dem Ziel, die kollektive Resilienz messbar zu machen. Eine resiliente Gemeinschaft zeichnet sich hierbei durch die Fähigkeit aus, die Umwelt durch gezieltes, kollektives Handeln zu verändern, mit der Voraussetzung, dass die Gemeinschaft als Ganzes effektiv mit Widrigkeiten umgehen und aus Widrigkeiten lernen muss.

Ein weiterer Ansatz ist der von Patel et al. (2017), der neun Faktoren zur Messung bzw. Bewertung kollektiver Resilienz benennt. Der erste Faktor umfasst das (1) lokale Wissen über ortsspezifische Schwachstellen und Anfälligkeiten, sinnvolle Problemanalyse bzgl. der Infrastruktur/ Katastrophenvorsorge sowie Wissen über die Funktion entscheidender Prozesse in der eigenen Gemeinschaft. Mit dem zweiten Faktor sind (2) gemeinschaftliche Netzwerke und Beziehungen zur Herstellung von Verbundenheit und Vernetzung zwischen den Mitgliedern einer Gemeinschaft sowie Vertrauen und Orientierung an gemeinsamen Werten gemeint. (3) Kommunikation als gemeinsamer Wissensraum und Ort zum Austausch sowie dem Aufbau einer gemeinsamen Kommunikationsinfrastruktur (Risikokommunikation, Kommunikationskompetenzen für Entscheidungsträger:innen und alle anderen) ist unter dem dritten Faktor zusammengefasst. Der vierte Faktor (4) Gesundheit ist als das psychische und körperliche Wohlbefinden definiert und subsummiert in diesem Sinne das Gesundheitswesen und die Gesundheitsversorgung mit dem Ziel, diese so aufzustellen, dass Katastrophenresilienz gewährleistet wird, indem Angebote aufrechterhalten werden können bzw. psychologische Angebote zur Krisenintervention und Reduktion von psychischen Belastungen zu schaffen und zu erweitern. Faktor fünf adressiert die (5) Governance bzw. Führung und beinhaltet nicht nur die Governance-Infrastruktur, sondern ebenso die Beteiligung und kompetente Unterstützung der Gemeinschaft bei der strategischen Planung, Reaktion und Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit. Der sechste der neun Faktoren umfasst (6) Ressourcen, die materiell (z. B. Wasser, Nahrung, Medikamente) und immateriell (z. B. Wertschätzung, Trost) sein können und allen zur Verfügung stehen bzw. zugänglich sind. Ein wichtiges Stichwort ist hier die Verteilungsgerechtigkeit, denn nur, wenn die Gemeinschaft es schafft, hier eine ausgewogene Balance bei der Vergabe der Ressourcen zu finden, wird sie krisenrobust reagieren können. (7) Wirtschaftliche Investitionen, die eine moderierende Wirkung auf direkte und indirekte Kosten haben, stellen den siebten Faktor dar. Faktor acht bezeichnet die (8) Bereitschaft bzw. Preparedness, also die Vorbereitung auf mögliche Szenarien auf verschiedenen Ebenen (Individuum, Familie, Community, Regierung) durch Planspiele und Krisenvorsorgepläne, während der neunte Faktor (9) mentale Einstellungen in Form von Gefühlen, Gedanken und Einstellungen gegenüber den Unsicherheiten abbildet (Patel et al., 2017)

Die resiliente Gesellschaft

5.4 Wirkzusammenhänge zwischen individueller und kollektiver Resilienz(-förderung)

Die Förderung der individuellen Resilienz steht im Wechselspiel mit der gesellschaftlichen Resilienz, da erstere die zweite positiv beeinflusst (Fathi, 2019; Fathi, 2020). Somit lässt sich die individuelle Resilienz als Grundlage für eine gesellschaftliche Krisenbewältigung verstehen. Durch Krisen wie Naturkatastrophen oder Massentragödien werden durch die gemeinsame Bedrohungswahrnehmung und Gruppenidentität sowohl die Solidarität als auch der soziale Zusammenhalt einer Gesellschaft gestärkt. Dieser positive Effekt ist jedoch abhängig von der wahrgenommenen Führung, der Befolgung von gruppenbezogenen Normen sowie der Dauer der Bedrohung bzw. Krise. Eine Studie von Lalot et al. (2021) während der COVID-19-Pandemie verdeutlicht, dass ein ausgeprägtes Vertrauen in die Politik die bedrohungssteigernde Wirkung von Unsicherheit schwächt und damit die wahrgenommene Bedrohung signifikant reduziert. Vertrauen in Institutionen kann somit, wie durch Glynn (2021) bestärkt, als kollektiver Resilienzfaktor betrachtet werden, der durch Verletzungen die kollektive und individuelle Resilienz beeinträchtigen kann. Darüber hinaus konnte ebenso aufgezeigt werden, dass durch Naturkatastrophen oder Pandemien verursachte ökonomische Unsicherheit mit reduziertem psychologischem Wohlbefinden von Individuen einhergeht (Godinić & Obrenovic, 2020). Folglich kann man von einem reziproken Wirkzusammenhang zwischen individueller und kollektiver Resilienz ausgehen (Linley & Joseph, 2004). Kollektive Mechanismen wirken somit auf die Resilienz des Individuums ein. Resiliente Individuen bilden somit die wichtigste Grundlage für die Bewältigung gesellschaftlicher Krisen und können eher als gesellschaftsbezogene Faktoren zur kollektiven Resilienz beitragen.

An dieser Stelle wird der Begriff der *Multi-Resilienz* relevant (Fathi, 2020), worunter die Förderung einer Grundrobustheit verstanden wird, die Gesellschaften in unterschiedlichsten Krisenkontexten reaktions- und problemlösungsfähig hält. Fathi bestimmt dabei vier Orientierungspunkte der Multi-Resilienz, wobei der erste durch die *Integration dezentraler und zentralistischer Entscheidungsfindung* abgedeckt wird. Konkret ist damit die flexible Umsetzung zentralistischer, d. h. (bundes)länderübergreifender, sowie dezentraler Maßnahmen vor Ort in den Gemeinden und Landkreisen, der Zusammenschluss von Expert:innen aus verschiedenen Fachgebieten zur effizienten und fundierten Ermittlung von Lösungen für drängende gesellschaftliche Herausforderungen (im Sinne einer „kollektiven Intelligenz“) sowie Solidarität und kollektiver Zusammenhalt in der Bevölkerung gemeint. Für diesen Prozess ist es äußerst wichtig, dass eine richtige Balance beider Seiten beibehalten wird (vor allem auf internationaler Ebene). Zweitens, die *kollektive Intelligenz*, worunter das Nutzen von innovativen Lösungen und vergangenen Erfahrungen zur Entwicklung von *Best Practices* durch interdisziplinäre Forschungsgruppen, -konferenzen, agile Arbeitsgruppen, fachübergreifende Think Tanks und Multi-Stakeholder-Dialoge (z. B. mit Vertreter:innen aus Privatwirtschaft, Politik, Zivilgesellschaft und Wissenschaft) verstanden wird. Beispielhaft für kollektive Intelligenz ist der „#WirvsVirus“-Hackathon zu nennen. Von der deutschen Bundesregierung wurde dabei gemeinsam mit einer Reihe von Digitalinitiativen ein Design- und Programmierwettbewerb veranstaltet. 42.000 Teilnehmende der Zivilbevölkerung versuchten innerhalb weniger Tage, verschiedene Aufgaben

Die resiliente Gesellschaft

und Probleme zu lösen. Die Themen deckten unter anderem die Auswirkungen der Corona-Krise ab, etwa die Erfassung und Übermittlung neuer Infektionsfälle, die psychische Gesundheit der Menschen in der Krise, die Verteilung von Hilfsmitteln, Nachbarschaftsunterstützung oder die Digitalisierung der öffentlichen Verwaltung. Einen weiteren Orientierungspunkt stellt der *kollektive Zusammenhalt* dar. Darunter fällt vor allem das Solidaritätsprinzip, also das Bewusstsein darüber, „an einem Strang zu ziehen“ und die gemeinsamen Herausforderungen zu überwinden. Bezogen auf die COVID-19-Pandemie entwickelten sich hier verschiedene Formen der solidarischen Hilfe, bspw. Nachbarschaftshilfen, Watchgroups für solidarische Aktionen oder Initiativen. „CoView19“ als eine solidarische Aktion hat es sich zum Beispiel zur Aufgabe gemacht, Verschiebungen im gesellschaftlichen Umgang, Diskurse und Gesetzeslagen zu beobachten und zu dokumentieren. Jede Form dieser solidarischen Hilfe lieferte dabei insgesamt einen Beitrag zur Umsetzung der politischen Maßnahmen, worunter auch die Ausgangssperre und die Maskenpflicht fallen. Zur Multi-Resilienz gehört zudem die Fähigkeit von Gesellschaften, mit *Ungewissheiten und Neuem souverän umzugehen*. Dazu müssen einerseits Best Practices aus vergangenen Erfahrungen abgeleitet, neue, prozessoffene Lösungen und Ansätze (Emerging und Innovative Practices) entwickelt und unvorhersehbare und unerwünschte Nebenwirkungen antizipiert werden. Die *individuelle Resilienz*, als der letzte genannte Orientierungspunkt nach Fathi (2020), beinhaltet wiederum die Stressbewältigungsfähigkeit des Individuums.

5.5 Maßnahmen zur Förderung individueller Resilienz mit dem Potenzial kollektive Resilienz zu stärken

Zur Förderung der individuellen Resilienz mit dem Potenzial, die kollektive Resilienz zu stärken, lassen sich neben den schon vorgestellten Maßnahmen, weitere bestimmen. Der soziale Identitätsansatz als ein weiteres grundlegendes Konzept besagt, dass Individuen neben der persönlichen über weitere soziale Identitäten verfügen. Je nachdem, zu welcher Gruppe oder Kategorie sich Individuen zugehörig fühlen, können z. B. die Identitäten ‚Frau‘, ‚Fan eines Fußballvereins‘ ebenso angenommen werden wie die Identität ‚Studentin‘ (Drury et al., 2016; Drury et al., 2019). Das von Drury et al. (2019) aufgestellte soziale Identitätsmodell der kollektiven Resilienz in Notfällen und Katastrophen (SIMCR) legt darüber hinaus nahe, dass die Förderung des Erlebens einer gemeinsamen Bedrohung zur Wahrnehmung und Stärkung der sozialen Identität beiträgt, was wiederum prosoziales Verhalten und somit letztlich die kollektive Wirksamkeit und Resilienz fördern kann. Eine gemeinsame soziale Identität ist bei Überlebenden ein medierender Mechanismus zwischen der Wahrnehmung eines geteilten Schicksals und unterstützendem Verhalten in Notfällen. Untersucht wurden dabei unterschiedliche Katastrophen wie Erdbeben, Großbrände, Katastrophen in Stadien und Unwetterkatastrophen. Ein gemeinsames Schicksal sagt eine gemeinsame soziale Identität vorher. Dieser Umstand führt wiederum dazu, dass die Intention, anderen zu helfen, sowie die Erwartung, Hilfe zu erhalten, wächst. Vorhersagbar ist im Rahmen dessen ebenso der Umstand, dass sich betroffene Individuen als

Die resiliente Gesellschaft

Gemeinschaft koordinieren. Eine solche gemeinsame soziale Identität dient als psychologische Basis sogenannter *Desaster Communities* (Drury et al., 2019). Zur Förderung von Resilienz auf kollektiver Ebene lassen sich basierend auf der Sozialpsychologie einige Handlungsvorschläge zusammentragen. Demnach ist das Verständnis über gruppenpsychologische Prozesse bei der Konzipierung von Notfallplänen wichtig, da es zahlreiche Fehlannahmen zu Reaktionen wie bspw. zur Massenpanik gibt (d. h. bei Katastrophen werden oftmals die realitätsfernen Bilder eines sozialen Zusammenbruchs, Plünderung, Chaos, Gewalt oder Panik vermittelt, siehe dazu auch den Beitrag von Lukas & Tackenberg in diesem Band).

Darüber hinaus ist es relevant, die Werte und Normen der jeweiligen Risikogruppe zu kennen und zu berücksichtigen. Am besten eignen sich hierfür inklusive Praktiken, die die Öffentlichkeit einbeziehen und zeigen, dass Behörden Vertrauen in die Selbstorganisation von Bürger:innen haben. Dadurch kann kollektive Wirksamkeit gestärkt werden. Gemeinschaftliche Gruppen können gefördert werden, sodass sich diese bereits im Vorfeld bilden. Ein weiterer Handlungsvorschlag ist die Priorisierung informativer und umsetzbarer Risiko- und Krisenkommunikation. Damit ist gemeint, dass praktische Informationen in verständlicher Sprache erfolgen, die zu Handlungen befähigen. Inkludiert sind dabei ebenso zeitnahe Informationen, die transparent machen, was bekannt ist und was nicht. Die durch die Katastrophe erworbene gemeinsame Identität gilt es aufrechtzuerhalten, indem Gruppen- oder Gemeinschaftsveranstaltungen von Behörden gefördert werden und die Autonomie der betroffenen Gruppe gestärkt wird. Hierzu empfiehlt beispielsweise die Bertelsmann Stiftung in ihrem Bericht zum gesellschaftlicher Zusammenhalt in Baden-Württemberg nach der Corona-Pandemie Gelegenheiten und Orte der Begegnung zu schaffen (z. B. in Stadtbibliotheken, Stadtteilzentren, Mehrgenerationenhäusern, Quartiersläden), Dialog- und Teilnehmungsformate wie Bürgerdialoge oder bürgerschaftliche Engagement vor Ort zu unterstützen sowie gesellschaftliche Veranstaltungen wie Feste wieder aufleben zu lassen (Boehnke et al., 2022). Eine größere solidarische Gemeinschaft kann ebenso durch Kampagnen und Aktionen, wie etwa dem Silent Walk, mobilisiert werden (Drury et al., 2019).

Der Resilienzforscher Florian Roth prägt die beiden Begriffe *bounce back* und *bounce forward*. Das Ziel resilienzfördernder Maßnahmen soll weniger die Rückkehr in den Zustand vor einem gesellschaftlichen Schockereignis (*bounce back*) sein, sondern vielmehr eine zunehmende Anpassung und fortschreitende Veränderung (*bounce forward*) an sich stetig wandelnde Umweltbedingungen. *Bounce back* meint also die Rückkehr zum ursprünglichen Status, während *bounce forward* eine kontinuierliche Anpassung bei sich zeitgleich verändernden Umweltbedingungen darstellt. Im Sinne des *bounce back* ist ein System nach einer Krise leistungsfähiger und langlebiger. Der Politik wird dabei die Aufgabe zugeschrieben, die in der Gesellschaft vorhandenen Ressourcen und Wissensbestände zu nutzen und auszubauen sowie soziale Innovationen zu fördern. Ebenso gehört die Stärkung der Infrastruktur durch regulatorische Vorgaben zu den Aufgaben der Politik. Insbesondere durch den Umstand, dass komplexe Systemzusammenhänge vor einer Krise

Die resiliente Gesellschaft

schwer vorhersehbar sind, sind neben der Politik ebenso Beteiligte aus Wirtschaft, Wissenschaft, Medien, Kultur sowie die Bevölkerung gefragt. Da die Zivilgesellschaft eine enorme Fähigkeit zur Selbstorganisation hat, gilt es, diese miteinzubeziehen (Roth, 2020).

5.6 Individuelle Resilienzförderung im Kontext von Krisen

Krieg, COVID-19-Pandemie, die wirtschaftliche Lage und der Klimawandel: Eine Krise reiht sich an die nächste. Dieser Umstand, der sich auch als Dauerkrisen-Modus betiteln lässt, belastet viele Menschen. Aktuelle Studienergebnisse zeigen, dass beispielsweise fast die Hälfte der Jugendlichenangaben, Stress zu erleben, sowie unter Antriebslosigkeit, Erschöpfung und Langeweile, Depressionen und Niedergeschlagenheit sowie Hilflosigkeit und Suizidgedanken zu leiden (Schnitzer & Hurrelmann, 2022). Ansätze und Trainings im Kontext der Bewältigung von Krisen sind mehr denn je wichtig geworden. Hinsichtlich der Resilienzförderung im Kontext von Krisen haben sich unterschiedliche Interventionen erprobt. Darunter das *“Pandemic Resilience Training”*. Dabei handelt es sich um eine einstündige Gruppensitzung, die während der H1N1 Influenza-Pandemie stattfand. Im Anschluss an das Training berichteten die Teilnehmer:innen über verbessertes Coping (Aiello et al., 2011). Ein weiteres Beispiel sind die *“Social Reconnection Groups”*. Dabei handelt es sich um ein 10-wöchiges Programm während der Ebola-Pandemie. Teilnehmer:innen berichteten danach über einen verbesserten Umgang mit Trauer und von der Rückkehr zu Alltagsaktivitäten (Morelli et al., 2019). Insgesamt konnten Kunzler et al. (2021) in ihrem Review aufzeigen, dass durch Interventionen positive Auswirkungen begünstigt werden können, z. B. konnten die Menschen besser mit den Belastungen durch den Ausbruch hochansteckender Krankheiten bzw. Pandemien zurechtkommen. Für zukünftige Krisenszenarien ist es daher von großer Relevanz, Vorsorgepläne mit Resilienzinterventionen zur Stärkung der psychischen Gesundheit auszuarbeiten und zu implementieren.

5.7 Wie kann Multi-Resilienz in der Gesellschaft verankert/gefördert werden?

Studien, die sich mit der kollektiven Resilienz in Krisenzeiten beschäftigen, zeigen, dass die kollektive Wirksamkeit vom Grad der Akzeptanz entsprechender Maßnahmen abhängt. Bezüglich des individuellen Verhaltens spielen wahrgenommene soziale Normen eine bedeutende Rolle, da das eigene Verhalten an das der Gemeinschaft angepasst wird. Doch ebenso die Berichterstattung über Medien sowie Behörden sind ein entscheidender Faktor, weshalb konstruktive Verhaltensweisen sichtbar gemacht werden sollten. Die Studienergebnisse zeigen, dass Instruktionen eher eingehalten werden, wenn sie von jemandem kommen, dem/der eine gemeinsame Identität zugesprochen wird (vgl. *Eine:r von uns*). Ein großer Range an inklusiven Vorbildern kann dabei helfen, verschiedenen Gruppen eine Identifikation zu ermöglichen. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass eine ungleiche Verteilung von Lasten und Risiken das Gefühl des gemeinsamen Schicksals hindern kann. Es konnte ebenso gezeigt werden, dass die Aufrechterhaltung sozialer Bezie-

Die resiliente Gesellschaft

lungen zur Vermeidung von Isolation führt. Solidarische Verhaltensweisen und neu entstehende Gemeinschaften sollten öffentlich hervorgehoben werden, um ein Gefühl der gemeinsamen Identität zu erschaffen. Im Gegenteil dazu sollte nicht der Mythos der kollektiven Panik kultiviert werden bzw. unsolidarisches Verhalten (leere Regale) ohne Kontext präsentiert werden, da dies zu Unsicherheiten und Verhaltenskaskaden führen kann. Vielmehr sollten konstruktive Verhaltensweisen sichtbar gemacht werden. Die öffentliche Verwaltung sollte es vermeiden, bestimmten gesellschaftlichen Gruppen Privilegien zu erteilen und dabei auch die soziale Ungleichheit berücksichtigen, die durch Maßnahmen entstehen kann (z. B. Wegfall von Nebenverdienstmöglichkeiten bei Studierenden im Lock-down). Außerdem muss die Wichtigkeit der Aufrechterhaltung von sozialen Beziehungen, die existenzielle Sicherheit und ein Gefühl der gemeinsamen Identität vermittelt und hervorgehoben werden. Soziale Isolationen, die durch Anweisungen zum zuhause bleiben verursacht werden, sind (wenn möglich) zu vermeiden (Elcheroth & Drury, 2020).

Resiliente Gesellschaften gleichen einem gesellschaftlichen Immunsystem, das für Krisen bzw. Katastrophen gewappnet ist. Die Begriffe *bounce forward* und *bounce back* betiteln zwei gesellschaftliche Funktionen. Besonders relevant ist dabei die Funktion des *bounce forward*, die für die Generierung von Wachstum, Fortschritt und Transformationsprozesse steht, wobei es sich um das Ziel resilienzfördernder Maßnahmen handelt (Roth, 2020). Dieses Immunsystem funktioniert nicht ohne den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Auch wenn das Konzept des gesellschaftlichen Zusammenhalts selbst noch nicht abschließend erforscht und in unterschiedlichen Ansatzpunkten und Modellen betrachtet wird, so versteht das Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) gesellschaftlichen Zusammenhalt als friedliches und respektvolles Zusammenleben der Bürger:innen. Als Basis sieht es einen Grundkonsens gemeinsamer Werte und Regeln des sozialen Miteinanders und Vertrauen in Institutionen, welches mit politischer Bildung geschärft werden soll. Schließlich braucht ein funktionierender gesellschaftlicher Zusammenhalt mündige, informierte und engagierte Bürger:innen, die für sich und die Gesellschaft Verantwortung übernehmen (<https://www.bmi.bund.de/DE/themen/heimat-integration/gesellschaftlicher-zusammenhalt/gesellschaftlicher-zusammenhalt-node.html>). Im Sinne des BMI besteht die Förderung des sozialen Zusammenhalts demzufolge in einer Förderung aller genannten Aspekte. Hinsichtlich der COVID-19-Pandemie konnte aufgedeckt werden, dass auch kollektive Mechanismen wie etwa Gemeinwohlverhalten, prosoziales Verhalten, kollektives Verantwortungsbewusstsein, Vertrauen in Politik und zentrale Institutionen auf individueller Ebene von Bedeutung sind. Mechanismen steuern hier die Akzeptanz und Umsetzung der Corona-Regeln, die wiederum unmittelbar auf das Pandemiegeschehen wirken. Gleichzeitig ist die Krise als Brennglas zu betiteln, da es zu einer Verdeutlichung der aktuellen Missstände in unserer Gesellschaft kommt: Missstände im Gesundheitssystem, fehlende Digitalisierung etc. Dennoch: Eine resiliente Gesellschaft ist lernfähig.

Die resiliente Gesellschaft

5.8 Reflexion und Ausblick

Die meisten Ansätze zur Resilienzförderung beziehen sich auf Individuen und spezifische Gruppen. Unklar bleibt dabei, wie sich die einzelnen Faktoren zur Stärkung der individuellen Resilienz auf eine kollektive Ebene übertragen lassen. Zwar kann auf individueller Ebene von Selbstwirksamkeit und auf gesamtgesellschaftlicher Ebene von kollektiver Resilienz die Sprache sein, unklar bleibt dennoch, wie es sich mit anderen Resilienzfaktoren verhält. Insgesamt gilt, dass die Stärkung der individuellen Resilienz die kollektive Resilienz stärkt.

Von Seiten der Resilienzforschung wird Resilienzförderung für ein breites Klientel (vor allem für vulnerable Gruppen) gefordert. Darüber hinaus sollte der gesellschaftliche Zusammenhalt gestärkt werden. Dies kann u. a. durch verlässliche, transparente und kontinuierliche (Krisen-) Kommunikation erfolgen. Zu den Forderungen gehören ebenso die Förderung sozialer Projekte zur Unterstützung des sozialen Miteinanders sowie der Abbau sozialer Ungerechtigkeit zur Verhinderung von Armut sowie der Aufbau und die Förderung von kulturellen/spirituellen "Begegnungsmöglichkeiten". Das Zukunftsinstitut (2023) bezeichnet die Resilienz als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe: Im Bezugsrahmen Mensch soll der wichtigste Gegentrend zur Digitalisierung, die Achtsamkeit, stärker gefördert werden (d. h. mehr Raum für Erholung und Regeneration) sowie eine Wir-Kultur, wodurch die Ich-Entfaltung stärker in Wir-Kontext verschoben wird (diese sogenannte Co-Individualisierung stellt den nächsten Evolutionsschritt der Individualisierung statt). Das Kommunizieren von Werten, das Stiften von Sinn und die Ermöglichung von Kreativität stellen weitere Vorschläge dar. Im Bezugsrahmen Gesellschaft schlägt das Zukunftsinstitut, wie schon teilweise eingangs erwähnt, die Erschaffung von Begegnungsräumen, Kompetenzförderung, Bilden von Wissensnetzwerken und Ermöglichen von Partizipation vor. Gerade das Brücken bauen, also der Aufbau von Verbindungen zwischen verschiedener Gesellschaftssphären, das Stärken von Kooperationen zwischen Organisationen, Unternehmen und Institutionen können wichtige Parameter bei aufkommenden Krisen (z. B. durch einen beschleunigten Informationsaustausch) darstellen. Im Bezugsrahmen Wirtschaft sollen offene Ökosysteme geschaffen werden, die einen aktiven Austausch mit allen Stakeholdern ermöglichen, mit dem Ziel, Lern- und Entwicklungsfähigkeiten des gesamten Systems zu nutzen (siehe hierzu auch den Beitrag von Maaß-Emden in diesem Band). Zusätzlich sollen die Menschen im Unternehmen durch den Aufbau und Stärkung einer Vertrauenskultur (mit den Prinzipien der Stärkung und Kultivierung von Selbstorganisation und Metaskills) ermächtigt werden. Auch stellen die Schärfung der Unternehmensvision und die Anpassung der unternehmerischen Strategie entscheidende Weichen für eine resiliente Organisation.

Zum Schluss lässt sich festhalten, dass trotz des anhaltenden Dauerkrisen-Modus die gegenwärtigen Herausforderungen als Chance betrachtet werden sollten, um das große Ziel, die sogenannte Multi-Resilienz, anzustreben und zu kultivieren. Die resiliente Gesellschaft kann somit als kollektive Antwort auf kollektive Probleme verstanden werden.

Die resiliente Gesellschaft

Literatur

- Ahrens, K. F., Neumann, R. J., Kollmann, B., Brokelmann, J., von Werthern, N. M., Malyschau, A., ... Reif, A. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on mental health in Germany: longitudinal observation of different mental health trajectories and protective factors. *Translational Psychiatry, 11*(1), 392. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01508-2>
- Aiello, A., Khayeri, M. Y., Raja, S., Peladeau, N., Romano, D., Leszcz, M., ... Schulman, R. B. (2011). Resilience training for hospital workers in anticipation of an influenza pandemic. *Journal of Continuing Education in the Health Professions, 31*(1), 15-20. <https://doi.org/10.1002/chp.20096>
- Amstadter, A. B., Myers, J. M., & Kendler, K. S. (2014). Psychiatric resilience: longitudinal twin study. *Br J Psychiatry, 205*(4), 275-280. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.130906>
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass Publishers.
- Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Schriftenreihe zu Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 43*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Boehne, K., Dragolov, G., Arant, R., & Unzicker, K. (2022). *Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Baden-Württemberg 2022*. Bertelsmann Stiftung.
- Bonanno, G. A. (2021). The resilience paradox. *Eur J Psychotraumatol, 12*(1), 1942642. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annu Rev Clin Psychol, 7*, 511-535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Bralovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Banos, R. M., ... Margraf, J. (2021). The association between depression symptoms, psychological burden caused by Covid-19 and physical activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain. *Psychiatry Res, 295*, 113596. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113596>
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., ... Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience - A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clin Psychol Rev, 59*, 78-100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- COSMO. (2022). *Kenntnis und Umsetzung präventiver Maßnahmen. COSMO - COVID-19 Snapshot Monitoring*. <https://projekte.uni-erfurt.de/cosmo2020/web/topic/wissen-verhalten/30-schutzmassnahmen/#wahrgenommene-kontaktreduktion>
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., ... Wiggers, J. (2017). Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 56*(10), 813-824. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780>
- Drury, J., Brown, R., González, R., & Miranda, D. (2016). Emergent social identity and observing social support predict social support provided by survivors in a disaster: Solidarity in the 2010 Chile earthquake. *European Journal of Social Psychology, 46*(2), 209-223. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ejsp.2146>
- Drury, J., Carter, H., Cocking, C., Ntontis, E., Tekin Guven, S., & Amlôt, R. (2019). Facilitating Collective Psychosocial Resilience in the Public in Emergencies: Twelve Recommendations Based on the Social Identity Approach [Policy and Practice Reviews]. *Frontiers in Public Health, 7*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00141>

Die resiliente Gesellschaft

- Elcheroth, G., & Drury, J. (2020). Collective resilience in times of crisis: Lessons from the literature for socially effective responses to the pandemic. *British Journal of Social Psychology*, 59(3), 703-713. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/bjso.12403>
- Fathi, K. (2019). *Resilienz im Spannungsfeld zwischen Entwicklung und Nachhaltigkeit: Anforderungen an gesellschaftliche Zukunftssicherung im 21. Jahrhundert*. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-26941-8>
- Fathi, K. (2020). Die multi-resiliente Gesellschaft: Orientierungspunkte für die Corona-Krise und darüber hinaus. *Forschungsjournal Soziale Bewegungen*, 33, 22-36. <https://doi.org/10.1515/fjsb-2020-0004>
- Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The Biology of Human Resilience: Opportunities for Enhancing Resilience Across the Life Span. *Biol Psychiatry*, 86(6), 443-453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>
- Galatzer-Levy, I. R., Huang, S. H., & Bonanno, G. A. (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clin Psychol Rev*, 63, 41-55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008>
- Gilan, D., Helmreich, I., & Hahad, O. (2021). *Resilienz - die Kunst der Widerstandskraft. Was die Wissenschaft dazu sagt*. Herder.
- Gilan, D., Röthke, N., Blessin, M., Kunzler, A., Stoffers-Winterling, J., Müssig, M., ... Lieb, K. (2020). Psychomorbidity, Resilience, and Exacerbating and Protective Factors During the SARS-CoV-2 Pandemic. *Dtsch Arztebl International*, 117(38), 625-632. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0625>
- Glynn, M. A. (2021). '15 Days to Slow the Spread': Covid-19 and Collective Resilience. *Journal of Management Studies*, 58(1), 265-269. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/joms.12644>
- Godinić, D., & Obrenovic, B. (2020). Effects of Economic Uncertainty on Mental Health in the COVID-19 Pandemic Context: Social Identity Disturbance, Job Uncertainty and Psychological Well-Being Model. *International Journal of Innovation and Economic Development*, 6(1), 61-74.
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults (Protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 2. Art.No.: CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527>
- Hubenschmid, L., Helmreich, I., Köber, G., Gilan, D., Frenzel, S. B., van Dick, R., & Lieb, K. (2022). Effects of general and corona-specific stressors on mental burden during the SARS-CoV-2 pandemic in Germany. *Front Public Health*, 10, 991292. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.991292>
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., ... Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 784-790. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>
- Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, e92. <https://doi.org/10.1017/S0140525X1400082X>
- Keynan, J. N., Cohen, A., Jackont, G., Green, N., Goldway, N., Davidov, A., ... Hendler, T. (2019). Electrical fingerprint of the amygdala guides neurofeedback training for stress resilience. *Nature Human Behaviour*, 3(1), 63-73. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0484-3>
- Kunzler, A. M., Helmreich, I., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & K., L. (2020). Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 7. Art. No.: CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527.pub2>

Die resiliente Gesellschaft

- Kunzler, A. M., Stoffers-Winterling, J., Stoll, M., Mancini, A. L., Lehmann, S., Blessin, M., ... Lieb, K. (2021). Mental health and psychosocial support strategies in highly contagious emerging disease outbreaks of substantial public concern: A systematic scoping review. *PLoS One*, *16*(2), e0244748. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244748>
- Lalot, F., Abrams, D., & Travaglino, G. A. (2021). Aversion amplification in the emerging COVID-19 pandemic: The impact of political trust and subjective uncertainty on perceived threat. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *31*(2), 213-222. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/casp.2490>
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research & practice* (pp. 24-46). Lawrence Erlbaum.
- Li, J., Bünning, M., Kaiser, T., & Hipp, L. (2022). Who suffered most? Parental stress and mental health during the COVID-19 pandemic in Germany. *Journal of Family Research*, *34*(1), 281-309. <https://doi.org/10.20377/jfr-704>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress*, *17*(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Linz, S., Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., Lieb, K., & Kubiak, T. (2020). Interventionen zur Resilienzförderung bei Erwachsenen - Eine narrative Übersichtsarbeit. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, *70*(1), 11-21. <https://doi.org/10.1055/a-0830-4745>
- Manchia, M., Gathier, A. W., Yapici-Eser, H., Schmidt, M. V., de Quervain, D., van Amelsvoort, T., ... Vinkers, C. H. (2022). The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. *Eur neuropsychopharmacol*, *55*, 22-83. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.10.864>
- Marciniak, M. A., Shanahan, L., Rohde, J., Schulz, A., Wackerhagen, C., Kobylńska, D., ... Kleim, B. (2020). Standalone Smartphone Cognitive Behavioral Therapy-Based Ecological Momentary Interventions to Increase Mental Health: Narrative Review. *JMIR Mhealth Uhealth*, *8*(11), e19836. <https://doi.org/10.2196/19836>
- Mata, J., Wenz, A., Rettig, T., Reifenscheid, M., Mohring, K., Krieger, U., ... Naumann, E. (2021). Health behaviors and mental health during the COVID-19 pandemic: A longitudinal population-based survey in Germany. *Soc Sci Med*, *287*, 114333. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114333>
- Morelli, M., Cyrus, G., Weissbecker, I., Kpangbai, J., Mallow, M., Lechner, A., ... Feuchte, F. (2019). Recovering from the Ebola crisis: 'Social Reconnection Groups' in a rural Liberian community. *Global Mental Health (Camb)*, *6*, e17. <https://doi.org/10.1017/gmh.2019.13>
- Patel, S. S., Rogers, M. B., Amlôt, R., & Rubin, G. J. (2017). What Do We Mean by 'Community Resilience'? A Systematic Literature Review of How It Is Defined in the Literature. *PLOS Currents*, *9*. <https://doi.org/10.1371/currents.dis.db775aff25efc5ac4f0660ad9c9f7db2>
- Pellerin, N., Raufaste, E., Corman, M., Teissedre, F., & Dambrun, M. (2022). Psychological resources and flexibility predict resilient mental health trajectories during the French covid-19 lockdown. *Scientific Reports*, *12*(1), 10674. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14572-5>
- Pfefferbaum, R. L., Pfefferbaum, B., Van Horn, R. L., Klomp, R. W., Norris, F. H., & Reissman, D. B. (2013). The Communities Advancing Resilience Toolkit (CART): an intervention to build community resilience to disasters. *Journal of Public Health Management and Practice*, *19*(3), 250-258. <https://doi.org/10.1097/PHH.0b013e318268aed8>
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *88*, 533-562. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/joop.12120>

Die resiliente Gesellschaft

- Roth, F. (2020). *Bouncing forward - Wie Erkenntnisse aus der Resilienzforschung in der Corona-Krise helfen können*. Retrieved 18.02.2021 from <https://www.isi.fraunhofer.de/de/blog/2020/resilienz-corona-krise.html>
- Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ*, 368, m313. <https://doi.org/10.1136/bmj.m313>
- Schäfer, S. K., Kunzler, A. M., Kalisch, R., Tüscher, O., & Lieb, K. (2022). Trajectories of resilience and mental distress to global major disruptions. *Trends Cogn Sci*, 26(12), 1171-1189. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.09.017>
- Schnetzer, S., & Hurrelmann, K. (2022). *Trendstudie: Jugend in Deutschland. Jugend im Dauerkrise-Modus - Klima, Krieg, Corona*. <https://simon-schnetzer.com/jugend-in-deutschland-trendstudie-sommer-2022/>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglino, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas)*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Skoda, E.-M., Spura, A., De Bock, F., Schweda, A., Dörrie, N., Fink, M., ... Teufel, M. (2021). Veränderung der psychischen Belastung in der COVID-19-Pandemie in Deutschland: Ängste, individuelles Verhalten und die Relevanz von Information sowie Vertrauen in Behörden. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 64(3), 322-333. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03278-0>
- Vanhove, A., Herian, M., Perez, A., Harms, P., & Lester, P. (2015). Can resilience be developed at work? A metaanalytic review of resilience-building programme effectiveness. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(2), 278-307.
- Veer, I. M., Riepenhausen, A., Zerban, M., Wackerhagen, C., Puhlmann, L. M. C., Engen, H., ... Kalisch, R. (2021). Psycho-social factors associated with mental resilience in the Corona lockdown. *Translational Psychiatry*, 11(1), 67. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-011150-4>
- Wiedemann, A., Stochl, J., Neufeld, S. A. S., Fritz, J., Bhatti, J., Hook, R. W., ... Consortium, N. (2022). The impact of the initial COVID-19 outbreak on young adults' mental health: a longitudinal study of risk and resilience factors. *Scientific Reports*, 12(1), 16659. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-21053-2>
- Wilson, R. S., Herziger, A., Hamilton, M., & Brooks, J. S. (2020). From incremental to transformative adaptation in individual responses to climate-exacerbated hazards. *Nature Climate Change*, 10, 200-208. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41558-020-0691-6>
- Zukunftsinstitut. (2023). *Resilienz: Zukunftskraft für Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Planet*. Retrieved 14/02 from <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/resilienz-fuer-mensch-gesellschaft-wirtschaft-und-planet/>

Die resiliente Gesellschaft

Zur weiteren Vertiefung

- ▶ Fathi, K. (2019). *Resilienz im Spannungsfeld zwischen Entwicklung und Nachhaltigkeit: Anforderungen an gesellschaftliche Zukunftssicherung im 21. Jahrhundert*. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-26941-8>
- ▶ Fathi, K. (2020). Die multi-resiliente Gesellschaft: Orientierungspunkte für die Corona-Krise und darüber hinaus. *Forschungsjournal Soziale Bewegungen*, 33, 22-36. <https://doi.org/10.1515/fjsb-2020-0004>
- ▶ Liu, J.J.W., Reed, M., & Girard, T.A. (2017). Advancing resilience: An integrative, multi-system model of resilience. *Personality and Individual Differences*, 111, 111-118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.007>
- ▶ Manyena, B., O'Brien, G., O'Keefe, P., & Rose, J. (2011). Disaster resilience: a bounce back or bounce forward ability? *Local Environment* 16(5), 417–424. <https://doi.org/10.1080/13549839.2011.583049>
- ▶ Obrist, B., Pfeiffer, C., Henley, B. (2010). Multi-Layered Social Resilience: A New Approach in Mitigation Research. *Progress in Development Studies* 10(4), 283-293.

Mediathek



Zur Sache Rheinland-Pfalz vom 8.9.2022 | ARD-Mediathek



Leibniz-Gemeinschaft: Podcast "Tonspur Wissen": Krisenresilienz



Frustrationstoleranz im Job - Ethik Heute (ethik-heute.org)



Pandemie, Klimawandel – und jetzt der Ukraine-Krieg: Resilienz in Krisenzeiten · Leipziger Zeitung (l-iz.de)

Inhalt

Vorwort	9
<i>Der Deutsche Präventionstag und ständige Veranstaltungspartner</i>	
Mannheimer Erklärung des 28. Deutschen Präventionstages	11
I. Expertisen zum Schwerpunktthema	
<i>Rita Haverkamp, Christoph Gusy, Tjorven Harmsen</i>	
Krisen und ihre Prävention aus interdisziplinärer Perspektive	19
<i>Pia-Johanna Schweizer</i>	
Systemische Risiken	39
<i>Harald Dreßing</i>	
Die Bedeutung psychischer Resilienz im Zusammenhang mit Krisen	57
<i>Donya Gilan, Isabella Helmreich</i>	
Die resiliente Gesellschaft – eine kollektive Antwort auf kollektive Probleme	73
<i>Jan-Philip Maaß-Emden</i>	
Organisationale Resilienz. Rahmenbedingungen zur Entwicklung und Erhaltung einer unternehmerischen Widerstandsfähigkeit	91
<i>Manuela Freiheit, Andreas Uhl, Andreas Zick</i>	
Krisen und Krisenverarbeitung	113
<i>Friedrich Gabel</i>	
Krisenmanagement als Wertfrage	131
<i>Nikil Mukerji, Marina Moreno, Adriano Mannino</i>	
Zum rationalen Umgang mit Krisen – eine philosophische Perspektive	149
<i>Alexander Fekete, Chris Hetkämper, Carlotta Bauer</i>	
Resilienz im Kontext von Bevölkerungsschutz und Kommunen	169

<i>Holger Floeting</i>	
Stärkung städtischer Resilienz. Lernen aus der Krise	185
<i>Tim Lukas, Bo Tackenberg</i>	
Sozialraumorientierung im Bevölkerungsschutz. Community Resilience und soziale Anpassung in Krisen und Katastrophen	203
II. Vorträge	
<i>André Biermann</i>	
Covid-19 – Paradoxe Erwartungen an die Risikokommunikation	231
<i>Cathleen Bochmann</i>	
Kommunale Dialoge in Krisenzeiten	247
<i>Karen Brünger, Maximilian von Heyden, Vivien Voit</i>	
Schools That Care – Kinder im Fokus schulischer Prävention	259
<i>Dunya Elemenler</i>	
Homosoziale Gruppen in der gendersensiblen Präventionsarbeit	271
<i>Dieter Hermann</i>	
Das Sicherheitsaudit – ein Pfeiler der Sicherheitsarchitektur Mannheims	279
<i>Günther Bubenitschek, Dženeta Isaković, Yasemin Soylu</i>	
Was tun gegen Hass und Hetze?	289
<i>Leo Keidel</i>	
Der Amoklauf von Winnenden und die Präventionsarbeit	305
<i>Stefan Lenz</i>	
Über die Jugend und andere Krankheiten	315
<i>Jule Franziska Leisner</i>	
Polizeiliches Präventionsangebot für junge Menschen gegen Verschwörungsmythen	327
<i>Marina Martin</i>	
Armut macht krank, Krankheit macht arm	335

Andreas Mayer Die Cannabis-Legalisierung zu Genusszwecken aus polizeifachlicher Sicht	345
Lawrence Schätzle, Felix Munger Urbane Sicherheit in Zeiten des Klimawandels? Perspektiven aus zwei Städtenetzwerken	355
Johanna Friedrich, Magdalena Ortner Best practice – Proaktiver Opferschutz in Berlin	369
Torsten Siegemund, Anne-Marie Gallrein, Jana Peters Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Männer in Deutschland mit dem Fokus Gewalt im sozialen Nahraum	377
Ute Scholpp, Carsten Wanzel Gewalt gegen Polizeikräfte. Präventive Ansätze des Landeskriminalamtes Baden-Württemberg	391
Peter Holnick, Anna Rübensam, Katharina Theobald, David Weiser KoMeT – Kompetenz-Medien-Training: Mehr als nur Arbeitsstunden!	397
Jan Hendrik Trapp, Anna Rau, Lawrence Schätzle Stärkung städtischer Resilienz am Beispiel von Pandemien: Reflexionsraum für kommunales Krisenmanagement	405
Tanja Kramper, Angelika Treibel Flexible psychologische Hilfe für Kriminalitätsbetroffene	417
Vanessa Uttenweiler, Kim Zibulski Häusliche Gewalt: Polizeipraxis der Gefährdungsanalyse	429
Katharina Wabnitz Planetare Krisen sind Gesundheitskrisen – Zum transformativen Potenzial von (Gewalt-)Prävention und Gesundheitsförderung	437
Teresa Wagner, Franziska Simon-Erhardt, Christina Storck, Simone Pfeffer Kinder stärken in schwierigen Zeiten mit dem Programm ReSi+	451

Christoph Weller

Krisenkonflikte: Was hilft gegen Krisenprofiteure?

459

III. Der 28. Deutsche Präventionstag im Überblick

Tana Franke, Erich Marks

Zusammenfassende Gesamtdarstellung des
28. Deutschen Präventionstages

469

Merle Werner

Evaluation des 28. Deutschen Präventionstages

503

IV. Autor*innen

535