

Erscheint in: Ringeisen, T., Genkova, P., & Leong, F. T. L. (2020). *Handbuch Stress und Kultur*. Springer.

Resilienz im Kontext von Migration und Flucht

Sonja Mehl^{1,2}, Amalia Gilodi¹ & Isabelle Albert¹

¹Universität Luxemburg

²Zentrum für Psychotherapie Bodensee in Konstanz (APB Konstanz)

Keywords

Resilienz; Vulnerabilität; Migranten; Geflüchtete; Adaptation

Abstract

Im Rahmen von Migration ergibt sich insbesondere für Geflüchtete ein erhöhtes Risiko von ungünstigen Entwicklungen und Adaptationsverläufen, da sie nicht nur mit allgemeinen Herausforderungen der Anpassung an einen neuen kulturellen Kontext konfrontiert sind, sondern auch mit spezifischen Erfahrungen im Herkunftsland oder auf der Flucht, die potentiell traumatisch sein können. Dennoch zeigen sich signifikante psychische Beeinträchtigungen in der Folge nur bei einem Teil der Geflüchteten. Das Konzept der Resilienz, das in den letzten Jahren nicht nur in Bereichen der klinischen Psychologie, sondern auch in der entwicklungspsychologischen Forschung und verwandten Disziplinen zunehmend an Bedeutung gewonnen hat, scheint besonders fruchtbar, um solche interindividuellen Unterschiede im Umgang mit Flucht- und Migrationserfahrungen zu erforschen. Nach einer kurzen Einführung in die Arten der Migration und damit zusammenhängende Herausforderungen befasst sich der vorliegende Beitrag mit Resilienz im Kontext von Migration und Flucht, wobei eine kritische Auseinandersetzung mit stark auf individuelle Faktoren fokussierten Konzeptualisierungen angestrebt und eine stärker systemische Sichtweise vorgeschlagen wird, wie sie auch neueren Ansätzen zur psychologischen Resilienz entspricht.

1 Internationale Migration¹

Migration und Mobilität sind nicht erst ein Produkt der Moderne, sondern kennzeichnen die menschliche Existenz seit jeher. Zu allen Zeiten gab es aus unterschiedlichsten Gründen oder Notwendigkeiten heraus motivierte Wanderbewegungen, allerdings hat die Globalisierung hierzu definitiv leichtere Bedingungen geschaffen. Nach Schätzungen der UNO hat die Zahl der internationalen Migranten im Jahr 2019 einen Wert von 272 Millionen erreicht, was 3,5 Prozent der Weltbevölkerung entspricht (IOM 2019a). In der EU erreichte der Prozentsatz der Menschen, die in einem Land leben, dessen Staatsangehörigkeit sie nicht besitzen, im Jahr 2018 einen Anteil von 8 Prozent; dies entspricht einer Anzahl von 22,5 Millionen Nicht-EU-Bürgern, die in einem Mitgliedsstaat der EU wohnen. Hinzu kommen 17,6 Millionen europäische Bürger, die in einem anderen Land der EU leben (EC - JRC 2019).

¹ The second and third author are connected to the project “EMpowerment through liquid Integration of Migrant Youth in vulnerable conditions” (MIMY) where Amalia Gilodi is a doctoral student. MIMY has received funding from the European Union’s Horizon 2020 research and innovation programme under Grant Agreement No. 870700.

1.1 Definitionen und Arten von Migration

Migration ist ein komplexes Phänomen, wobei folgende Merkmale unterschieden werden können:

- Während *Binnenmigration* innerhalb eines Landes stattfindet, bezieht sich die *internationale Migration* auf das Überschreiten internationaler Grenzen.
- Weiterhin kann man zwischen einem *vorübergehenden* (z.B. Saisonarbeiter; Expatriates) und einem *dauerhaften* oder *auf unbestimmte Zeit* angelegten Umzug unterscheiden.
- Migration findet sowohl *vom Herkunftsland in ein Aufnahmeland* als auch umgekehrt *vom Aufnahmeland zurück in das Herkunftsland* (d.h. *Rückkehrmigration*) statt.
- Darüber hinaus wird Migration in der wissenschaftlichen Literatur und in der politischen Debatte je nach dem Grad der Freiwilligkeit charakterisiert. *Freiwillige Migration* (z.B. Studieren im Ausland) wird hierbei von *erzwungener Migration* (z.B. Flucht vor einem Krieg) unterschieden (Schlösser 2000), obwohl diese Kategorisierung in letzter Zeit stark kritisiert wurde (Erdal und Oeppen 2018; Crawly und Skleparis 2018).

Während Menschen beispielsweise aufgrund von Natur- oder Umweltkatastrophen, Hungersnöten, Konflikten, Krieg und Verfolgung gezwungen sein können, ihr Heimatland oder ihren gewohnten Aufenthaltsort zu verlassen (EMN 2018), können Gründe für eine freiwillige Migration ebenfalls vielfältig sein. Die wahrscheinlich größte Gruppe besteht aus Menschen, die aus ökonomischen Gründen und Gründen der Erwerbstätigkeit umziehen (d.h. Arbeitsmigranten). Diese können auf der Grundlage ihres Bildungs- und Erfahrungsniveaus weiter in hoch- oder geringqualifizierte Migranten kategorisiert werden, sowie sich bezüglich Art und Zeitpunkt der Beschäftigung unterscheiden (Castles 2000; Schwartz et al. 2010). Darüber hinaus können freiwillige Migranten auch aus familiären Gründen umziehen (z.B. zum Zwecke der Familienzusammenführung). Eine der in der bisherigen Migrationsforschung am wenigsten fokussierten und gleichzeitig hoch vulnerablen Gruppen stellen Personen dar, die im Aufnahmeland keinen legalen Status besitzen (Landale et al. 2015).

Darüber hinaus werden auch Generationen von Migranten unterschieden, wobei es je nach Land und kulturellem Kontext spezifisch ist, wer als Migrant betrachtet wird. Betrachtet man z.B. die Kinder von Immigranten, die im Wohnsitzland geboren wurden oder dort aufgewachsen sind, so würden Publikationen aus den USA diese eher der Gruppe einer ethnischen Minderheit zuordnen, während sie in der europäischen Literatur oft als Immigranten zweiter Generation definiert werden (Motti-Stefanidi und Masten 2013), auch wenn sie teilweise selbst gar nicht migriert sind.

Solche Kategorisierungen, die sich auch in nationalen Regularien (VISA und Aufenthaltsgenehmigungen) widerspiegeln (IOM 2019b), erfassen allerdings nicht das Zusammenspiel zwischen individuellen Handlungsentscheidungen, Zielen, Wünschen und Erwartungen von Migranten sowie den strukturellen Bedingungen und Umständen, die zur Migration führen beziehungsweise den Migrationskontext darstellen (siehe Carling und Collins 2018).

Abschließend lässt sich sagen, dass sich der Begriff „Migrant“ auf eine äußerst heterogene Gruppe bezieht, die Menschen mit einer Vielzahl unterschiedlicher Merkmale und Erfahrungen sowohl vor als auch nach der Migration umfasst (Bhugra 2004).

1.2 Herausforderungen im Rahmen von Migration

Migration kann als ein kritisches Lebensereignis betrachtet werden, das üblicherweise einen Adaptationsprozess am neuen Wohnort nach sich zieht. Migranten lassen nicht nur ihre gewohnte Umgebung, sondern oft auch Familie und Freunde im Herkunftsland zurück. Eine der zentralsten Entwicklungsaufgaben im Aufnahmeland stellt daher die Ausbildung neuer geographischer und sozialer

Bindungen dar (Juang et al. 2018), ohne dabei zwangsläufig die Bindungen zum Heimatland gänzlich aufgeben zu müssen (Berry 2017).

Allerdings unterschieden sich die individuellen Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben teilweise, je nach Art und Gründen der Migration. Beispielsweise kann mit dem vorübergehenden und unklaren Rechtsstatus von Asylsuchenden in Verbindung mit traumatischen Erfahrungen im Herkunftsland oder im Zusammenhang mit der Migration ein verstärktes Risiko von Problemen und ungünstigen Entwicklungen einhergehen (Schwartz et al. 2010, Tribe 2002). Umgekehrt stoßen hochqualifizierte Arbeitsmigranten möglicherweise auf weniger Hindernisse bei der Anpassung an ein neues Umfeld; dennoch können letztere den Prozess der Adaptation an den neuen Lebenskontext beispielsweise je nach ihrem ethnischen und kulturellen Hintergrund unterschiedlich erleben (Schwartz et al. 2010).

Hierbei spielen zudem unterschiedliche Rahmenbedingungen eine Rolle, wie beispielsweise individuelle Chancen auf dem Arbeitsmarkt und im Bildungssystem, sowie der soziale, politische und kulturelle Kontext.

Im Folgenden soll auf verschiedene Herausforderungen hingewiesen werden, mit denen Migranten mehr oder weniger stark konfrontiert sein können:

- Erstens stehen Migranten vor der Aufgabe, sich kulturspezifische Fähigkeiten und Kenntnisse anzueignen, um im Aufnahmeland kompetent handeln zu können (Motti-Stefanidi und Masten 2013). Migrantinnen und Migranten verfügen im Vergleich zu Einheimischen zunächst (oder in der Folge der Migration) über ein geringeres Sozialkapital (z.B. auf dem Arbeitsmarkt und in den für die Arbeitssuche erforderlichen sozialen Netzwerken), Humankapital (z.B. Sprachkenntnisse, um ihre Aufgaben erfolgreich zu erfüllen) und kulturelles Kapital (z.B. Kenntnis der kulturellen Normen, die die Interaktionen am Arbeitsplatz regeln).
- Mögliche Unterschiede und Widersprüche zwischen den kulturellen Normen und Werten aus dem Herkunftsland und denen, die das Zielland charakterisieren, können zu inter- und intrapersonalen Schwierigkeiten führen (Stevens und Vollebergh 2008; Schwartz et al. 2010; Suárez-Orozco et al. 2018). Diese werden auch mit dem Begriff des akkulturativen Stress umschrieben (Berry 2006, S. 296) als "a stress reaction to life events that are rooted in the experience of acculturation". Es hat sich gezeigt, dass akkulturativer Stress auch mit Unsicherheit, Angst und depressiven Symptomen im Kontext der Migration zusammenhängt (Berry 2006). Der Umgang mit unterschiedlichen kulturellen Werthaltungen und Erwartungen kann auch in den Beziehungen zwischen Mitgliedern der ersten und zweiten Einwanderergeneration eine Schwierigkeit darstellen, insbesondere wenn sich Kinder und junge Migranten im Vergleich zu ihren Eltern schneller an den Kontext des Aufnahmelandes anpassen (z.B. durch schnelleres Erlernen der Sprache), was zu Konflikten zwischen den Generationen und einer sogenannten Akkulturationskluft führen kann (Suárez-Orozco et al. 2018; Stevens und Vollebergh 2008; Motti-Stefanidi und Masten 2013). In diesem Zusammenhang sollten schlussendlich auch die Akkulturationsstrategien von Migranten erwähnt werden, also das Ausmaß, zu dem Migranten ihre Herkunftskultur beibehalten oder die des Aufnahmelandes übernehmen (Akkulturationsstrategien; siehe Berry 2005). Je nach Akkulturationsstrategie sind unterschiedliche soziale und psychologische Ergebnisse zu erwarten (Schwartz et al. 2010), allerdings ist die Übernahme einer bestimmten Akkulturationsstrategie nicht nur eine Frage der persönlichen Präferenz, sondern wird auch von den strukturellen Merkmalen der Aufnahmegesellschaft beeinflusst (Jasinskaja-Lahti et al. 2003; Berry 2005).
- Nicht zuletzt werden drittens also die Herausforderungen, denen sich Migranten stellen müssen, auch durch den Aufnahmekontext bestimmt. Hierbei spielen Akkulturationserwartungen des Aufnahmelandes eine Rolle, die ihren Ausdruck etwa in der jeweiligen Migrationspolitik,

vorherrschenden politischen Ideologien und Einstellungen der einheimischen Bevölkerung gegenüber Migranten und Migration finden. Hiermit können auch Erfahrungen der Diskriminierung sowie der bereits erwähnte Akkulturationsstress verbunden sein (Jasinskaja-Lahti et al. 2003; Suárez-Orozco et al. 2018; Stevens und Vollebergh 2008).

1.3 Mögliche negative Folgen von Migration und Resilienz

Innerhalb der heterogenen Gruppe von Migranten gibt es große Unterschiede in der Art und Weise, wie Migration und Akkulturation im Aufnahmeland erlebt werden. Dennoch steht Migration im Allgemeinen mit den genannten Herausforderungen der Anpassung und einem gewissen Maß an Stress in Verbindung, was kurz- oder langfristige negative Auswirkungen auf das psychosoziale und physische Wohlbefinden der Migrierten haben kann.

Die Meta-Analyse von Pascoe und Smart Richman (2009) untersucht zum Beispiel die umfangreiche Literatur zu negativen gesundheitlichen Folgen von wahrgenommener Diskriminierung. Dazu gehören psychische Belastung und depressive Symptome, sowie körperliche Reaktionen, die beispielsweise mit anhaltend erhöhten Cortisol-Spiegeln verbunden sein können (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen). In ähnlicher Weise wurde auch festgestellt, dass eine wahrgenommene Diskriminierung sich negativ auf das akademische Selbstkonzept und die Schulleistungen von Jugendlichen mit Migrationshintergrund auswirken kann (Motti-Stefanidi und Masten 2013; Suárez-Orozco et al. 2018).

Jugendliche mit Migrationshintergrund stehen einer Reihe spezifischer Herausforderungen gegenüber, da sie zusätzlich zur Akkulturation auch mit ähnlichen Entwicklungsaufgaben wie Gleichaltrige aus dem Aufnahmeland konfrontiert sind (Motti-Stefanidi und Masten 2013). In diesem Zusammenhang haben Masten (2015) sowie Suárez-Orozco und Kollegen (2018) ein integratives Rahmenmodell der Resilienz vorgelegt, in dem unterschiedliche, ineinandergreifende Systemebenen in einer entwicklungspsychologischen Perspektive Berücksichtigung finden.

Die Forschung zur Resilienz hat in den letzten drei Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewonnen. Dabei lassen sich eine Reihe von unterschiedlichen Definitionen finden, die allerdings alle gemeinsam die Kernbegriffe der Widrigkeiten einerseits und der positiven Adaptation andererseits beinhalten (Fletcher und Sarkar 2013). Resilienz wird dabei von unterschiedlichen Autoren im Zusammenhang mit alltäglichen Widrigkeiten („daily hassles“) als auch in Bezug auf kritische Lebensereignisse und traumatische Erfahrungen verwendet. Auf konzeptueller Ebene lassen sich weiterhin Unterschiede in der Beschreibung von Resilienz als Persönlichkeitseigenschaften, als Prozess oder als Ergebnis feststellen. In Abgrenzung zum Coping mit Stress kann man Resilienz als einen vorgeschalteten Aspekt betrachten, der an verschiedenen Ebenen des Umgangs mit Stress ansetzt, beispielsweise bereits an der Stresswahrnehmung selbst, und ebenfalls bei der Auswahl bestimmter Bewältigungsstrategien zum Tragen kommt (Fletcher und Sarkar 2013). Abzugrenzen vom Begriff der Resilienz ist auch das posttraumatische Wachstum (Tedeschi und Calhoun 2004). Während sich eine resiliente Reaktion dadurch auszeichnet, dass nach Erleben von Widrigkeiten eine Adaptation zum psychischen Ausgangsniveau stattfindet bzw. dieses beibehalten wird, soll es beim posttraumatischen Wachstum durch den Umgang mit einschneidenden Erfahrungen zu einer Erweiterung psychischer Ressourcen kommen (Mangelsdorf 2020).

Wie oben gezeigt wurde ist der Migrationsprozess in der Tat von einer Reihe von Herausforderungen begleitet und kann daher ein belastendes Unterfangen sein. Einige Gruppen werden unweigerlich mehr Stressfaktoren ausgesetzt sein und sich daher nach der Migration in Bedingungen wiederfinden, die anfälliger für Stress und Widrigkeiten sind als andere (z.B. Asylsuchende). Wie eingangs erwähnt stellt die Gruppe der Geflüchteten hierbei eine besondere Risikogruppe dar – sowohl in den alltäglichen Herausforderungen, die sich durch die Migration und Adaptation an einen neuen Lebenskontext ergeben,

sowie durch etwaige traumatische Erfahrungen im Herkunftsland oder auf der Flucht. Im Folgenden soll diese Gruppe näher beleuchtet und auf die besondere Bedeutung von Resilienz in diesem Rahmen eingegangen werden.

2. Vulnerabilität und Resilienz von Geflüchteten

Die UN-Menschenrechtskonvention von 1951 definiert Flüchtlinge als Personen, die aus der begründeten Furcht, aufgrund ihrer Ethnizität, Religion, Nationalität, Mitgliedschaft in einer bestimmten sozialen Gruppe oder einer politischen Überzeugung verfolgt zu werden, sich außerhalb des Landes, dessen Staatsangehörigkeit sie besitzen, befinden und den Schutz dieses Landes aufgrund der genannten Befürchtungen nicht in Anspruch nehmen können bzw. wollen (UNHCR 1951: Artikel 1A(2)). Als Asyl-Suchende werden Personen bezeichnet, die hoffen, den rechtlichen Status als Flüchtling sowie damit verbundenen Schutz zu erhalten, die jedoch auf eine Entscheidung bezüglich ihres Antrags auf Asyl warten müssen. Zwischen beiden Gruppen zu unterscheiden ist aus dem Grund wichtig, dass Asyl-Suchende durch den Warteprozess beträchtlichen zusätzlichen Belastungen ausgesetzt sind (Tribe 2002). Der folgende Abschnitt behandelt die besonderen Faktoren der Vulnerabilität, die Asyl-Suchende und Flüchtlinge betreffen und inwiefern diese sich negativ auf deren psychische Gesundheit auswirken können.

2.1 Akkulturativer Stress und Faktoren der Vulnerabilität

Sich in den sprachlichen, sozialen und kulturellen Strukturen eines fremden Landes zurechtzufinden, verlangt, wie bereits oben beschrieben, Personen eine erhebliche psychosoziale Anpassungsleistung ab (Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) 2010). Zahlreiche Herausforderungen wie das Erlernen einer neuen Sprache, der Erwerb neuer Arbeitsfertigkeiten, die Konfrontation mit einem neuen System sozialer Normen und Werte, sowie der Umgang mit sozialer Isolation und Diskriminierung können akkulturativen Stress auslösen (Berry, 1998). In welchem Ausmaß Personen akkulturativen Stress erleben und inwieweit dieser sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann, hängt von verschiedenen demographischen und psychosozialen Faktoren, wie z.B. Merkmalen der Herkunfts- sowie Aufnahmegesellschaft und der Art der Migrationserfahrung ab (Berry et al. 1987; Trinh et al. 2009).

Hinsichtlich der psychologischen Anpassung an einen neuen kulturellen Kontext spielt es eine wichtige Rolle, ob Personen aus ihrer eigenen, freiwilligen Entscheidung heraus migriert sind. Geflüchtete unterscheiden sich dahingehend von anderen Migrantengruppen, dass letztere normalerweise eine positive Entscheidung getroffen haben, in ein anderes Land zu ziehen. Dies ermöglicht freiwilligen Migranten, ihren Umzug systematisch zu planen und sich praktisch und psychisch darauf vorzubereiten. Geflüchtete dagegen mussten ihre Heimat meist kurzfristig und unter lebensbedrohlichen Umständen verlassen, oft ohne ihr Ziel genau zu kennen und unter dem Risiko, ihre bisherige Lebensgrundlage zu verlieren (Tribe 2012).

Eine solche Migrationserfahrung ist häufig von kritischen Lebensereignissen bestimmt, die das bisherige Weltbild einer Person zutiefst erschüttern, zunächst kaum zu bewältigen erscheinen und emotionale Krisen auslösen können (Fillip und Aymanns 2018). Dazu gehören u.a. Entwurzelungserfahrungen, der Verlust wichtiger Bezugspersonen sowie lebensbedrohliche und traumatische Erlebnisse durch Krieg und Verfolgung. Weitere Belastungen, denen Flüchtlinge und insbesondere Asyl-Suchende ausgesetzt sind, können eine ungesicherte Aufenthaltssituation, fragliche Zukunftsorientierung, Identitätskrisen, familiäre Konflikte, sozioökonomische Probleme, soziale Isolation und Diskriminierung sein (Zeeb und Razum 2006 BPTK 2010, Von Lersner und Kizilhan 2017). Tabelle 1 fasst die verschiedenen belastenden Ereignisse und Situationen zusammen, denen Flüchtlinge im Laufe ihrer Migrationserfahrung häufig gegenüberstehen.

Tabelle 1: *Mögliche Belastungen im Laufe einer unfreiwilligen Migration (nach Tribe 2002 und BPTK 2010)*

Fluchtursachen	Verluste durch Migration	Schwierigkeiten im Aufnahmeland
<ul style="list-style-type: none"> • Traumatische Kriegserfahrungen • Verletzungen der Menschenrechte • Verfolgung aufgrund von politischen Überzeugungen, Religion, Geschlecht, Ethnizität etc. • Bedrohung des eigenen Lebens und des Lebens wichtiger Bezugspersonen 	<ul style="list-style-type: none"> • Heimatverlust und Entwurzelung • Kultureller Kontext und Identität • Sprache • Berufliche Perspektiven • Rollenbilder und Identitätsverständnis • Trennung oder Verlust von Familienmitgliedern und anderen Bezugspersonen • Soziale Netzwerke • Zukunftspläne • Weltbild und Überzeugungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Multiple Veränderungen • Psychologische und praktische Anpassung an eine unbekannte kulturelle Umwelt • Verständigungsprobleme • Unsichere Aufenthaltssituation und Zukunft • Prekäre Arbeits- und Wohnsituation • Sozioökonomische Schwierigkeiten • Familiäre Spannungen und Konflikte • Stereotypisierung, Ausgrenzung, soziale Isolation • Diskriminierung, Rassismus, Anfeindungen

2.2 Mögliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Die oben genannten Faktoren der Vulnerabilität, die mit einer unfreiwilligen Migrationserfahrung einhergehen, führen zu vermehrtem Erleben von akkulturativen Stress und erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen (Berry et al. 1987; Fazel et al. 2005).

Beispielsweise ist akkulturativer Stress mit depressiven Symptomen assoziiert (Suinn 2009; Bäärnhielm und Mösko 2012). Weiterhin setzen die beschriebenen traumatischen Erlebnisse und kritischen Lebensereignisse im Herkunftsland und während der Flucht die Betroffenen enormen psychischen Belastungen aus und können zahlreiche psychiatrische Erkrankungen zur Folge haben. Dazu gehören, depressive Störungen, Panik- und andere Angststörungen, somatoforme Störungen sowie Traumafolgestörungen (z.B. posttraumatische Belastungsstörung) bis hin zu andauernden Persönlichkeitsveränderungen nach Extrembelastung (Steel et al., 2009; Bäärnhielm und Mösko, 2012).

Inwieweit akkulturativer Stress und migrationsassoziierte kritische Lebensereignisse Individuen psychisch beeinträchtigen oder bis hin zur Entstehung einer psychischen Erkrankung führen, hängt neben dem Ausmaß der Belastungen von den persönlichen Ressourcen der Individuen und ihrer Resilienz ab (Fazel et al. 2005; BPTK 2010). Im folgenden Abschnitt soll das Konzept der Resilienz und seine Bedeutung für die psychische Gesundheit und Akkulturation von Flüchtlingen erörtert werden.

2.3 Resilienz und ihre Bedeutung in der Flüchtlingsversorgung

Obwohl Menschen, die vor Krieg und Verfolgung fliehen müssen, häufig eine Vielzahl traumatischer Ereignisse erleben, trägt der Großteil der Flüchtlinge keine signifikanten psychischen Folgestörungen davon (Rosner et al. 2003; Fazel et al. 2005). Eine solche Widerstandskraft, dank derer Personen trotz extrem widriger Umstände zwar evtl. vorübergehend, jedoch nicht anhaltend psychisch beeinträchtigt werden, wird mit dem Konzept der Resilienz erklärt. Bonanno (2005) definiert Resilienz als die Fähigkeit, angesichts traumatischer Ereignisse ein relativ stabiles, gesundes Niveau an psychologischer Funktionalität aufrechtzuerhalten.

So legen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen nahe, dass die meisten Flüchtlinge eine erstaunliche Stärke und Resilienz und an den Tag legen und allen Widrigkeiten zum Trotz verhältnismäßig gut in ihrem neuen Umfeld zurechtkommen (Hutchinson und Dorsett 2012; Simich und Andermann 2014). Das im öffentlichen Diskurs vorherrschende Bild des „traumatisierten Flüchtlings“ kann dies jedoch überschatten (Papadopoulos 2001). Da die klinische-psychologische Forschung westlicher Länder sich bis vor einigen Jahren hauptsächlich auf psychopathologische Aspekte konzentrierte, geschieht es leicht, dass Beteiligte psychosozialer Versorgungssysteme einen allzu starken Fokus auf Traumatisierung und psychische Beeinträchtigung legen (Papadopoulos 2001). Dies kann im schlimmsten Fall Resilienz und inhärente Bewältigungsfähigkeiten unterminieren und eine gesellschaftliche Integration weiter erschweren (Hutchinson und Dorsett 2012).

Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter und andere Mitglieder von Versorgungssystemen stehen vor der Herausforderung, einerseits sensibel mit traumatischen Erfahrungen umzugehen, zu erkennen, wann therapeutische Intervention diesbezüglich angemessen bzw. vonnöten sind, und andererseits „normale Reaktionen auf eine abnormale Situation“ als solche anzuerkennen (Tribe 2002; American Psychological Association 2009). Ein wichtiger Aspekt kultursensibler Therapie ist es, nicht nur die Vulnerabilität und belastende Vergangenheit seines Gegenübers zu sehen, sondern seine persönlichen, kulturellen und sozialen Ressourcen wahrzunehmen und zu fördern (BPTK 2010, Von Lersner und Kizilhan 2017). Der folgende Abschnitt geht darauf ein, welche internen und externen Faktoren sich förderlich auf die Resilienz geflüchteter Personen auswirken können.

2.4 Faktoren der Resilienz im Kontext von Migration und Flucht

Forscher gehen davon aus, dass Resilienz sich durch ein Zusammenspiel verschiedener persönlicher, kognitiv-affektiver, familialer und sozialer Schutzfaktoren entwickelt (Lyssenko et al. 2010). Dabei sind sowohl interne Faktoren wie Persönlichkeitseigenschaften, Überzeugungen und kognitive Vorgänge, externe Faktoren wie die Lebenssituation, als auch die Interaktion dieser in Form interpersoneller und kollektiver Faktoren von großer Wichtigkeit. Tabelle 2 fasst einige Resilienzfaktoren unter diesen Kategorien zusammen.

Tabelle 2: *Faktoren der Resilienz*

(Nach Hutchinson und Dorsett 2012; Berry et al. 1987; Von Lersner und Kizilhan 2017)

Persönliche (Interne) Ressourcen	Interpersonelle und Kollektive Ressourcen	Externe Ressourcen
<ul style="list-style-type: none"> • Kognitive Flexibilität/Anpassungsfähigkeit • Intellektuelle Ressourcen • Optimismus, Positive Einstellung • Entschlossenheit, Ausdauer, Selbstwirksamkeit • Akzeptanz • Hoffnung, positive Zukunftsorientierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitige Unterstützung unter Freunden und in erweiterten sozialen Netzwerken • Familiärer Zusammenhalt • Zusammenhalt der ethnischen Gemeinschaft • Religion und Spiritualität; Unterstützung durch die religiöse Gemeinschaft • positive Kontakterfahrungen im Aufnahmeland 	<ul style="list-style-type: none"> • Bildung • Wirtschaftliche Ressourcen • Sicherheit im Aufnahmeland • Verbesserung der Lebenssituation durch Migration • Unterstützung durch gesundheitliches und soziales Versorgungssystem • Therapeutische Interventionen

Individuen, die über persönliche Eigenschaften wie Intelligenz und kognitive Flexibilität verfügen, fällt es leichter, ihre Migration in ein anderes Land und Anpassung an eine neue Kultur als Herausforderung und Chance statt allein als Stressor zu betrachten (Lazarus und Folkmann 1984). Weitere Eigenschaften wie Entschlossenheit, Ausdauer und der Glaube an die eigene innere Stärke können Personen laut mehrerer Studien ebenfalls helfen, widrigen Umständen zu trotzen. Weitere Studien fanden, dass kognitive Vorgänge wie Akzeptanz, eine optimistische Einstellung und positive Zukunftsorientierung Resilienz stärken können (Hutchinson und Dorsett 2012).

Als besonders starker Faktor der Resilienz, der sowohl auf individueller als auch kollektiver Ebene wirkt, wurde durch mehrere Studien Religiosität bzw. Spiritualität identifiziert (Green und Elliot 2010). Ihre Religion kann Personen ein Gefühl von Struktur, Kontrolle und Sinnhaftigkeit in ihrem Leben vermitteln, Akzeptanz und kognitive Umstrukturierung fördern und soziale Unterstützung durch die religiöse Gemeinschaft bieten (Hutchinson und Dorsett 2012). Auf interpersoneller Ebene agiert reziproke soziale Unterstützung, also sowohl wenn sie erfahren als auch geleistet wird, als einer der wichtigsten Resilienzfaktoren. Daher ist es in der Flüchtlingsversorgung von großer Wichtigkeit, Ressourcen durch die Familie und erweiterte ethnische Gemeinschaft Raum zu geben (Berry et al. 1987; Lyssenko et al. 2010; Hutchinson und Dorsett 2012; Von Lersner und Kizilhan 2017).

Wichtig ist außerdem eine Betrachtung der Resilienz als dynamischen, lebenslangen Prozess der Interaktion zwischen Individuum und Kontext, der über verschiedene Lebensbereiche und -phasen variieren kann (Kunzler et al. 2018). Ungar (2008) weist außerdem darauf hin, dass unterschiedliche Ressourcen kultur- und kontextspezifische Bedeutung für die Förderung von Resilienz haben können.

2.5 Gefahren des Resilienzbegriffs

Pulvirenti und Mason (2011) warnen davor, dass die Verwendung eines zu oberflächlich konzeptualisierten Resilienzbegriffes nicht sinnvoll sei, und sich beispielsweise für von Gewalt bedrohte geflüchtete Frauen sogar nachteilig auswirken könnte.

Um sich von einem pathologisierenden Menschenbild abzugrenzen, wird in der Resilienzforschung Wert darauf gelegt, persönliche Stärken und Ressourcen hervorzuheben. Bisherige Forschungsdesigns zielten meist darauf ab, persönliche Faktoren zu identifizieren, die Individuen bei der Bewältigung von Widrigkeiten helfen. Dabei bestehe allerdings die Gefahr, einen zu starken Fokus auf interne oder individuelle Aspekte der Resilienz zu legen und dabei die ausschlaggebende Rolle institutioneller, struktureller und sozialer Einflüsse zu vernachlässigen (Pulvirenti und Mason 2011). Das Missverständnis von Resilienz als persönliche Eigenschaft kann im Kontext neoliberaler Systeme dazu führen, dass die Verantwortung für Wohlergehen und psychische Gesundheit, selbst in Situationen äußerster Vulnerabilität, gänzlich dem Individuum übergeben wird (Clark 2005). Dies könnte es politischen Strömungen, die Geflüchteten gegenüber feindselig gestimmt sind, erleichtern, gegen die Bereitstellung dringend benötigter Ressourcen und Unterstützung zu argumentieren.

Ein mittlerweile bedeutender Anteil an Forschung plädiert inzwischen für einen kritischen Umgang mit dem Begriff der Resilienz und lehnt normative und individualisierte Definitionen desselben ab (Luthar et al. 2000; Mohaupt 2008). Vielmehr könne Resilienz nicht ohne die Berücksichtigung kultureller Besonderheiten und multipler externer Faktoren erfasst werden und müsse als ein Prozess verstanden werden, der nur durch kollektive Verantwortung ermöglicht werden könne (Pulvirenti und Mason 2011).

3. Fazit

Abschließend kann festgehalten werden, dass Migration mit einer Reihe von Herausforderungen verbunden ist, die insbesondere im Kontext von Flucht außerordentliche Anpassungsleistungen erfordern und potentiell mit ungünstigen Entwicklungsverläufen einhergehen können, insbesondere bei Vorhandensein zahlreicher Belastungsfaktoren wie u.a. traumatischer Erfahrungen vor, während und/oder nach der Flucht. Der Begriff der Resilienz bietet im Unterschied zu einer Defizitperspektive die Möglichkeit, positive Entwicklungsverläufe zu beschreiben und zu erklären, welche trotz der beschriebenen Belastungsfaktoren erstaunlich häufig zu beobachten sind. Bei der Auseinandersetzung mit Resilienz sollte beachtet werden, dass personelle, kollektive und Kontextfaktoren miteinander interagieren und in einer systemischen Perspektive betrachtet werden müssen. Die Verwendung eines Resilienzbegriffes sollte dabei also keinesfalls nur individuelle und in der jeweiligen Person liegende Faktoren berücksichtigen, sondern immer eine systemische Perspektive einnehmen und auch den kulturellen und zeitlichen Kontext in Betracht ziehen.

Ausblick

Im Folgenden werden einige Ideen für konkrete Handlungsempfehlungen vorgestellt, wie verschiedene Akteure (z.B. Behörden, freie Träger, Bildungseinrichtungen, etc.) Menschen mit Migrationserfahrung begegnen könnten, um die Entfaltung persönlicher und kollektiver Resilienz in einem strukturellen Kontext zu fördern.

Da der Fokus in individualistisch geprägten Kulturen vermehrt auf Einzelpersonen liegt, wird beispielsweise auch in Deutschland besonderer Wert auf *persönliche (interne) Resilienzfaktoren* gelegt. Hierbei sollte beachtet werden, dass die inhärenten Ressourcen von Individuen sich insbesondere dann entfalten können, wenn (durch *externe Ressourcen*) Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Ernährung und

Obdach erfüllt sind. Dies sicherzustellen könnte insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, die sich inmitten ihrer Persönlichkeitsentwicklung befinden, als soziale Verantwortung der aufnehmenden Gesellschaft betrachtet werden. Es sollte also auch die ausschlaggebende Rolle institutioneller, struktureller und sozialer Einflüsse Beachtung finden, statt zu stark auf individuelle Bewältigungsstrategien zu fokussieren (Pulvirenti und Mason 2011).

Weiterhin könnten Bildungseinrichtungen, Ämter und Behörden darauf achten, migrierten bzw. geflüchteten Personen gegenüber eine ressourcen- statt defizitorientierte Haltung einzunehmen. In diesem Sinne könnte eine migrierte Person also beispielsweise nicht in erster Linie als „traumatisierter Flüchtling“ betrachtet werden, welcher durch die Migrationserfahrung Defizite und Probleme mit sich bringt, sondern als ganzheitliche Person mit ihren individuellen Ressourcen und Stärken, die die Aufnahmegesellschaft bereichern kann, wenn sie die Chance dazu erhält.

Nichtsdestotrotz sollte auch ohne pauschal zu pathologisieren je nach Einzelfall anerkannt werden, wenn infolge der beschriebenen multiplen Belastungsfaktoren die psychische Gesundheit gefährdet oder bereits beeinträchtigt ist. Auch in diesem Fall können *interne Resilienzfaktoren* im Rahmen von (möglichst kultursensiblen) psychotherapeutischen Interventionen gestärkt werden. In diesem Kontext sollte im Hinblick auf Resilienz als dynamischer, lebenslanger Prozess der Interaktion zwischen Individuum und Kontext wiederum beachtet werden, dass gewisse Schwankungen über verschiedene Lebensbereiche und -phasen (sowohl bei Personen mit als auch ohne Migrationshintergrund) zu erwarten sind. Durch Missverständnisse des Resilienzbegriffs und die Präsenz außergewöhnlicher Einzelbeispiele in den Medien können teilweise unerfüllbare Erwartungen an eine uneingeschränkte Widerstandsfähigkeit von Personen mit Migrationserfahrung aufkommen.

Da wie oben diskutiert auch interpersonelle und kollektive Ressourcen als Faktoren der Resilienz agieren, sollte durch verschiedene Akteure ebenfalls Wert auf die Förderung dieser gelegt werden. Auf dieser Ebene ist es von großer Wichtigkeit, haltgebenden Elementen durch die Familie und erweiterte ethnische Gemeinschaft Raum zu geben. Hierbei spielen Offenheit, Toleranz und interkulturelles Interesse der jeweiligen Aufnahmegesellschaft eine wichtige Rolle, da diese es ermöglichen können, kulturell bedeutsame Ressourcen zu nutzen. Nicht nur der soziale Zusammenhalt innerhalb kultureller Gruppen, sondern insbesondere der positive Austausch zwischen Migranten und Einwohnern des Aufnahmelandes kann Resilienz auf interpersoneller Ebene stärken. Hier können beispielsweise Gemeinden, lokale Vereine, NGOs und religiöse Gemeinden unterschiedlicher Konfessionen durch gemeinsame Aktivitäten, Feste, Begegnungsstätten, soziale Projekte etc. ein zunehmendes Gemeinschaftsgefühl und somit die Resilienz aller Beteiligten fördern.

Literatur

- American Psychological Association. (2009). *Working with refugee children and their families: An update for mental health professionals*. Retrieved April 15, 2011, from <http://www.apa.org/pubs/info/reports/refugees-health-professionals.pdf>
- Bäärnhielm, S., & Mösko, M. (2012). Cross-cultural training in mental health care – challenges and experiences from Sweden and Germany. *European Psychiatry, 27*, 70–75.
- Berry, J. W. (1998). Acculturation and health: Theory and research. In S. S. Kazarian & D. R. Evans (Eds.), *Cultural clinical psychology: Theory, research, and practice* (pp. 39-57). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations, 29*(6 SPEC. ISS.), 697–712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- Berry, J. W. (2017). Theories and models of acculturation. In S. Schwartz & J. Unger (Eds.), *Oxford handbook of acculturation and health* (pp. 15 – 28). Oxford: Oxford University Press.
- Berry, J. W., Kim, U., Minde, T., & Mok, D. (1987). Comparative studies of acculturative stress. *International Migration Review, 21*(3), 491-511.
- Bonanno, G. A. (2005). Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist, 3*(60), 265-667.
- Bundespsychotherapeutenkammer (2010). *BPTK-Standpunkt: Reformbedarf in der psychotherapeutischen Versorgung von Migranten*. Zugriff am 10. Jan. 2019. Verfügbar unter <https://www.bptk.de/publikationen/bptk-standpunkt/>.
- Carling, J., & Collins, F. (2018). Aspiration, desire and drivers of migration. *Journal of Ethnic and Migration Studies, 44*(6), 909–926. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2017.1384134>
- Castles, S. (2000). International migration at the beginning of the twenty-first century: global trends and issues. *International Social Science Journal, 52*(165), 269–281. <https://doi.org/10.1111/issj.12185>
- Clark, J. (2005). Rethinking Mental Health and Community Development in Australian Refugee Settlement. *New Community Quarterly, 3*(1), 27-30.
- Crawley, H., & Skleparis, D. (2018). Refugees, migrants, neither, both: Categorical fetishism and the politics of bounding in Europe's 'migration crisis.' *Journal of Ethnic and Migration Studies, 44*(1), 48–64. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2017.1348224>
- Erdal, M. B., & Oeppen, C. (2018). Forced to leave? The discursive and analytical significance of describing migration as forced and voluntary. *Journal of Ethnic and Migration Studies, 44*(6), 981–998. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2017.1384149>

European Commission, Joint Research Centre, *Atlas of Migration 2019*, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2019, EUR 29961 EN, ISBN 978-92-76-12957-8, doi:10.2760/28316

European Migration Network. (2018). Asylum and Migration: Glossary 6.0. *Home Affairs, May*, 459. https://ec.europa.eu/home-affairs/sites/homeaffairs/files/what-we-do/networks/european_migration_network/docs/interactive_glossary_6.0_final_version.pdf

Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: A systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 1309–1314.

Filipp, S.-H., & Aymanns, P. (2018). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen: Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens* (2., aktualisierte Auflage). Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Green, M., & Elliott, M. (2010). Religion, health, and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 49(2), 149-163.

Hutchinson, M., & Dorsett, P. (2012). What does the literature say about resilience in refugee people? Implications for practice. *Journal of Social Inclusion*, 3(2), 55-78.

IOM (2019a). *World Migration Report 2020*, UN, New York, <https://doi-org.proxy.bnl.lu/10.18356/b1710e30-en>

IOM (2019b). *Glossary on Migration INTERNATIONAL INTERNATIONAL MIGRATION MIGRATION LAW LAW N° 34 N° 34*. www.iom.int

Jasinskaja-Lahti, I., Liebkind, K., Horenczyk, G., & Schmitz, P. (2003). The interactive nature of acculturation: Perceived discrimination, acculturation attitudes and stress among young ethnic repatriates in Finland, Israel and Germany. *International Journal of Intercultural Relations*, 27(1), 79–97. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(02\)00061-5](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(02)00061-5)

Juang, L. P., Simpson, J. A., Lee, R. M., Rothman, A. J., Titzmann, P. F., Schachner, M. K., Korn, L., Heinemeier, D., & Betsch, C. (2018). Using attachment and relational perspectives to understand adaptation and resilience among immigrant and refugee youth. *American Psychologist*, 73(6), 797–811. <https://doi.org/10.1037/amp0000286>

Kunzler, A.M., Gilan, D.A., Kalisch, R., Tüscher, O., & Lieb, K. (2018). Aktuelle Konzepte der Resilienzforschung. *Nervenarzt*, 89, 747–753 (2018). <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0529-x>

Landale, N. S., Hardie, J. H., Oropesa, R. S., & Hillemeier, M. M. (2015). Behavioral Functioning among Mexican-origin Children: Does Parental Legal Status Matter? *Journal of Health and Social Behavior*, 56(1), 2–18. <https://doi.org/10.1177/0022146514567896>

Le, T. N., & Stockdale, G. (2008). Acculturative Dissonance, Ethnic Identity, and Youth Violence. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.14.1.1>

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Lysenko, L., Rottmann, N., & Bengel, J. (2010). Resilienzforschung. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 53(10), 1067-1072.
- Mangelsdorf, J. (2020). Posttraumatisches Wachstum. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19, 21–33. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00525-5>
- Masten, A. S. (2015). Pathways to Integrated Resilience Science. *Psychological Inquiry*, 26(2), 187–196. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1012041>
- Mohaupt, S. (2009). Resilience and social exclusion. *Social Policy and Society*, 8(1), 63-71.
- Motti-Stefanidi, F., & Masten, A. S. (2013). School success and school engagement of immigrant children and adolescents: A risk and resilience developmental perspective. *European Psychologist*, 18(2), 126–135. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000139>
- Pascoe, E. A., & Smart Richman, L. (2009). Perceived discrimination and health: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135(4), 531. <https://doi.org/10.1037/a0016059>
- Pulvirenti, M., & Mason, G. (2011). Resilience and Survival: Refugee Women and Violence. *Current Issues in Criminal Justice*, 23(1), 37-52
- Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., & Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research. *American Psychologist*, 65(4), 237–251. <https://doi.org/10.1037/a0019330>
- Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & van Ommeren, M. (2009). Association of Torture and Other Potentially Traumatic Events With Mental Health Outcomes Among Populations Exposed to Mass Conflict and Displacement: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA*, 302(5), 537–549.
- Stevens, G. W. J. M., & Vollebergh, W. A. M. (2008). Mental health in migrant children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 49(3), 276–294. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01848.x>
- Suárez-Orozco, C., Motti-Stefanidi, F., Marks, A., & Katsiaficas, D. (2018). An integrative risk and resilience model for understanding the adaptation of immigrant-origin children and youth. *American Psychologist*, 73(6), 781–796. <https://doi.org/10.1037/amp0000265>
- Suinn, R. M. (2009). Acculturation: Measurements and review of findings. In N.-H. Trinh, Y. C. Rho, F. G. Lu, & K. M. Sanders (Hrsg.), *Current clinical psychiatry. Handbook of mental health and acculturation in Asian American families* (S. 3-23). Totowa, NJ, US: Humana Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.

- Tribe, R. (2002). Mental health of refugees and asylum-seekers. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(4), 240–246. <https://doi.org/10.1192/apt.8.4.240>
- Ungar, M. (2008). Putting resilience theory into action: Five principles for intervention. In L. Liebenberg & M. Ungar (Eds.), *Resilience in action* (pp.17-38). Toronto: University of Toronto Press.
- UNHCR (1951) *The 1951 Refugee Convention*. Geneva: UNHCR.
- Von Lersner, U., & Kizilhan, J. I. (2017). *Kultursensitive Psychotherapie* (Vol. 63). Hogrefe Verlag.
- World Migration Report 2020. (2019). *UN*. <https://doi.org/10.18356/b1710e30-en>
- Zeeb, H., & Razum, O. (2006). Epidemiological research on migrant health in Germany. An overview. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 49(9), 845-852.