



Studiengang: Inklusionspädagogik 2013/2014

Dozentin: Dr. Marion Felder

Thema: Zeigen wir Resilienz und nehmen die Herausforderung an?

Christel Baldes  
Hauptstrasse 16  
55471 Keidelheim

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
1. Einleitung.....	3
1.1. Problemstellung.....	3
1.2. Fragestellung bearbeiten.....	3
1.3. Ziel und Struktur der Arbeit.....	3
2. Hauptteil .....	4
2.1. Begriffsbestimmung.....	4
2.2. Theoretische Ansätze .....	5
2.2.1. Kauai-Studie.....	5
2.2.2. Zentrale Merkmale.....	6
2.2.3. Risikofaktoren.....	6
2.2.4. Ressourcen und Schutzfaktoren.....	7
2.3. Fragestellung beantworten .....	8
2.3.1. Grenzen der Resilienz .....	13
3. Schlußbetrachtung .....	13
Literaturverzeichnis .....	19
Eidesstattliche Erklärung .....	20

## 1. Einleitung

### 1.1. Problemstellung

Mangelnde Resilienz im Erwachsenenalter ist zurück zu führen auf fehlende Faktoren in früher Kindheit. ([Resilienz, Corinna Wustmann, 2004](#)) Mangelnde Akzeptanz und Achtung, fehlende Wertschätzung, Unterstützung und Anleitungen führen dazu, dass sich das Selbstwertgefühl nicht optimal entwickeln kann. Oft fehlen vorteilhafte Erfahrungen mit Freunden und anderen Menschen sowie Vorbilder, die zeigen wie man mit Problemen und Konflikten umgehen kann. Eingeprägte Denkmuster und Glaubenssätze sind sehr hartnäckig. Sie halten sich deshalb so hartnäckig, weil sie bereits als Kind aufgenommen werden in einer Zeit, in der wir rückhaltlos offen sind und kritiklos glauben, was die Erwachsenen sagen. Auch negative Erlebnisse sind in dieser Phase besonders prägend. ([Praxisbuch Psychologische Kinesiologie, Dr. Christa Keding, 2013](#))

### 1.2. Fragestellung bearbeiten

Resilienzforscher sind überzeugt davon, dass resilientes Verhalten erlernbar ist und, dass unter bestimmten Voraussetzungen fast jeder Mensch sein seelisches Immunsystem stärken kann ([Resilienz, 2. Ausgabe \(Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse 2009\)](#) — auch wenn man nicht zu den Menschen gehört, denen Resilienz in die Wiege gelegt wurde Am besten sollten schon Kinder damit anfangen. Man soll ein Kind für das loben, was es leistet, und nicht für seine Eigenschaften. Die Zeichnung ist dir gut gelungen' ist besser als 'Du bist so begabt'. So lernt man bereits als Kind, Vertrauen in seine Kompetenzen zu entwickeln. Ein Kind sollte außerdem wissen, dass es immer verschiedene Sichtweisen auf eine Situation gibt. Und ist es wichtig, dass man bereits als Kind angeleitet wird, Freundschaften zu finden und zu pflegen.

([Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse 2009](#)).

### 1.3. Ziel und Struktur der Arbeit

Das Ziel und die Struktur meiner Arbeit ist eine Zusammenfassung meiner Sichtweise aus eigener „Lebens“erfahrung und langjähriger Berufserfahrung mit Menschen mit verschiedenen kulturellen Hindergründen. Dabei stellte ich oft fest, dass es gar nicht so einfach ist, Situationen vorbehaltlos zu akzeptieren, Kritik nicht persönlich zu nehmen, sich nicht als Opfer zu fühlen und die

Unterstützung anderer Menschen in Anspruch zu nehmen. Immer wieder erlebte ich, wie hartnäckig alte Denk- und Reaktionsmuster doch in mir sind und anderen sind. Wenn diese Muster auftauchen, erscheinen sie mir als die einzige Realität, als einzige Möglichkeit, so auf die Situation zu schauen. Erst mit etwas zeitlichem Abstand – nach zehn Minuten, zwei Tagen oder zwei Monaten – entsteht wieder etwas Raum im eigenen Geist. Erst in diesem Raum erkennt man andere Sichtweisen auf die Situation und ist in der Lage, neue Handlungsmöglichkeiten in Angriff zu nehmen. Ich kam zur Erkenntnis, dass unsere Probleme als Erwachsene in verwurzelten Werten, Einstellungen und Glaubenssätzen ihren Anfang nehmen und dies wiederum zu unklaren oder auch fehlenden Zielen, Visionsarmut und Konfliktsituationen führt.

## 2. Hauptteil

### 2.1. Begriffsbestimmung

„Resilienz“ stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden. Der Begriff beschreibt die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können ([Resilienz, Corinna Wustmann, 2004](#)).

Viele Menschen wachsen unter erschwerten Bedingungen auf. Sie sind von verschiedensten Belastungen betroffen, wie beispielsweise Armut durch die Arbeitslosigkeit der Eltern u. v. m. Diese Belastungen stellen ein Risiko dar und wirken sich auf die Entwicklung von Kindheitsbeinen aus. (Literatur)

Einige Menschen können den Belastungen kaum standhalten, andere jedoch entwickeln sich sehr gut. Solche, die sich trotz dieser Risikofaktoren gut entwickeln, werden als „resilient“ bezeichnet ([Resilienz, 2. Ausgabe \(Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse 2009\)](#)).

Zwei Aspekte sind Voraussetzung um von „Resilienz“ sprechen zu können:

1. Es besteht eine belastende Situation
2. Diese belastende Situation wird erfolgreich bewältigt ([Resilienz, 2. Ausgabe \(Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse 2009\)](#)).

## 2.2. Theoretische Ansätze

### 2.2.1. Kauai-Studie

Die Kauai-Studie gilt als die bekannteste und älteste Studie zur Untersuchung von Resilienz. Die amerikanische Psychologin Emmy Werner hat in ihrer Langzeitstudie der "Kauai-Studie" ([Werner & Smith, 2001](#)), den gesamten Geburtsjahrgang 1955 der Insel Kauai von ihrer Geburt an 40 Jahre lang begleitet und von der pränatalen Entwicklungsperiode an sowie im Alter von 1, 2, 8, 10, 18, 32 bis zum Alter von 40 Jahren untersucht. Insgesamt waren das 700 Kinder und schon in der pränatalen Entwicklungsperiode konnten eine Vielzahl biologischer und psychosozialer Risikofaktoren, kritischer Lebensereignisse, aber auch schützender Faktoren in der Entwicklung dieser Kinder identifiziert werden. ([Werner 2006, S. 35](#)).

Ca. 30 Prozent dieser Kinder wuchsen unter sehr schwierigen Bedingungen auf. Und bestand ein hohes Entwicklungsrisiko, da sie in chronischer Armut lebten oder in Familien hineingeboren wurden, die durch elterliche Psychopathologien und dauerhafter Disharmonie betroffen waren.

2/3 der Kinder, die mit zwei Jahren vier oder mehr Risikofaktoren ausgesetzt waren, entwickelten schwere Lern- und Verhaltenstörungen während der Schulzeit. Einige wurden in früher Jugend straffällig und hatten schwerwiegende psychische Probleme.

1/3 der untersuchten Kinder entwickelte sich jedoch trotz der erheblichen Risiken, denen sie ausgesetzt waren, zu zuversichtlichen, standhaften und fürsorglichen erwachsenen Menschen. Sie wiesen auf unterschiedlichen Ebenen schützende Faktoren auf, wie eine stabile Bindung zu einer Bezugsperson, stabile und harmonische Familienverhältnisse oder hohe soziale Kompetenzen.

Werner widerlegte so die Annahme, dass sich Kinder aus Risikofamilien zwangsläufig schlecht entwickeln. Sie erkannte bei ihnen soziale und individuelle Schutzfaktoren. So führt eine stabile Beziehung zu einer Vertrauensperson außerhalb der dysfunktionalen Familie, zu Halt und sozialem Vorbild zugleich. Außerdem mussten diese Kinder früh Verantwortung übernehmen, wurden also gefordert. Auch spielt auch das Temperament eine Rolle, denn die resilienten Kinder aus der Studie verfügten über ein eher

ruhiges, positives Temperament und verhielten sich gegenüber anderen Menschen offen. Ein weiteres erstaunliches Ergebnis der Kauai-Studie ist, dass die genannten Schutzfaktoren auch noch bei Erwachsenen wirken, denn ein großer Teil der Probanden, die im Jugendalter durch delinquentes Verhalten auffiel, konnte im Erwachsenenalter das eigene Leben in positive Bahnen lenken. ([Werner 2006, .](#))

### 2.2.2. Zentrale Merkmale

Als zentrale Merkmale von Resilienz gelten:

- Resilienz ist eine variable Größe; sie ist nicht stabil und voraussehbar
- Resilienz ist situationsspezifisch und kontextabhängig; das heißt nicht auf alle Lebensbereiche übertragbar, sondern situationsabhängig
- Der Mensch ist aktiver Gestalter seiner Lebenslage; er braucht jedoch von seinem Lebensumfeld Unterstützung zur Entwicklung der eigenen Resilienz
- Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess; sie ist mit Lernerfahrungen verbunden, welche sich auf die weitere Entwicklung des Menschen positiv auswirken

([Resilienz, Corinna Wustmann, 2004, .](#))

### 2.2.3. Risikofaktoren

Lange Zeit standen ausschließlich Risikofaktoren im Zentrum von Forschung und Wissenschaft sowie die Frage, welche Risiken sich auf die kindliche und menschliche Entwicklung negativ auswirken. Die Risiken wurden dabei in kindbezogene Risikofaktoren, so genannte Vulnerabilitätsfaktoren (Vulnerabilität = Verletzlichkeit), und in Risikofaktoren aus der Umwelt, die auch als Stressoren bezeichnet werden.

Vulnerabilitätsfaktoren sind:

- Prä-, peri und postnatale Faktoren; z. B. Frühgeburt
- Genetische Faktoren; z. B. Chromosomenanomalien
- Chronische Erkrankungen; z. B. Asthma
- Schwierige Temperamentsmerkmale
- Unsichere Bindungsorganisation
- Geringe kognitive Fertigkeiten

- Geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung  
Stressoren sind:

- Niedriger sozio-ökonomischer Status, chronische Armut
- Psychische Erkrankungen eines bzw. beider Elternteile
- Niedriges Bildungsniveau der Eltern
- alleinerziehender Elternteil
- Erziehungsdefizite sowie ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern
- Sehr junge Elternschaft (vor dem 18. Lebensjahr)
- Häufige Umzüge
- Traumatische Erlebnisse

[\(Resilienz, Corinna Wustmann, 2004, S. 38\)](#)

Ob ein Risikofaktor die Entwicklung eines Kindes beeinflusst, hängt von verschiedenen Faktoren ab [\(Scheithauer & Petermann 1999, S. 6 f\)](#):

- der Vulnerabilität des Kindes – erhöhte Verletzlichkeit in besonderen Lebensphasen wie z.B. beim Übergang von der Kindertagesstätte in die Schule
- der Häufung der Risikofaktoren (Kumulation)
- der Dauer und Kontinuität der Risikofaktoren
- der eigene (subjektive) Bewertung der Risikofaktoren

#### 2.2.4. Ressourcen und Schutzfaktoren

Aufgrund eines Paradigmenwechsel durch Forschungserkenntnisse (z.B. Kauai-Studie) und einer daraus resultierende salutogenetische Sichtweise entstand eine neue Perspektive, die den Fokus auf die Ressourcen und Schutzfaktoren eines Menschen legt und somit Grundlage der Resilienzforschung wurde.

Bei den Schutzfaktoren werden personale Ressourcen, familiäre und soziale Ressourcen unterschieden. Sie können Risiken mildern und entwicklungsfördernd wirken [\(Resilienz, Corinna Wustmann, 2004, S.44 ff.\)](#)

Die personalen Ressourcen werden nochmals in kindbezogene Ressourcen und Resilienzfaktoren unterschieden.

Unter Personale Ressourcen versteht man:

- das positives Temperament Erstgeborenes Kind
- die kognitive Fähigkeiten
- eine positive Selbstwahrnehmung

- Selbstwirksamkeitserwartungen
- soziale Kompetenzen
- aktive Bewältigungsstrategien
- Kreativität und Phantasie

Unter familiäre Ressourcen versteht man:

- die stabile Bindung zu mindestens einer Bezugsperson
- ein emotional warmes aber auch klar strukturiertes Erziehungsverhalten (autoritativer Erziehungsstil)
- die positive Beziehungen zu Geschwistern

Dabei spielen die Merkmale der Eltern eine wichtige Rolle:

- Soziale Ressourcen
- Soziale Unterstützung
- Qualität der Bildungsinstitution

Die Schutz- und Risikofaktoren stehen miteinander in Wechselwirkung und beeinflussen die Entwicklung eines Menschen nachhaltig. Je nach Lebenssituation und Anforderungen ist es wichtig, die Schutzfaktoren beim Kind selbst, in der Familie oder im weiteren Umfeld des Kindes zu stabilisieren und zu stärken ([Resilienz, 2. Ausgabe \(Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse 2009, S.9\)](#) wobei ein mehrdimensionaler Ansatz als außerordentlich wirksam gilt ([Resilienz, Corinna Wustmann, 2004, S.143](#)).

Auf den gesammelten Erkenntnissen der Wissenschaft aufbauend, wurden verschiedene Programme zur Prävention und Intervention entwickelt, die auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen.

### 2.3. Fragestellung beantworten

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen wie schwere Erkrankungen, eine Entlassung, den Verlust eines nahe stehenden Menschen durch Tod oder Trennung, Unfälle, Schicksalsschläge, berufliche Fehlschläge oder eine traumatische Erfahrung zu meistern. Resilienz ist eine Art seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwüstlichkeit, gewissermaßen das Immunsystem der Seele.

Ein Stehaufmännchen kann als Sinnbild für diese Eigenschaft gelten - diese Spielzeugfigur besitzt die Fähigkeit, ihre aufrechte Haltung aus jeder beliebigen



Lage wieder einzunehmen. Resiliente Menschen lassen sich von widrigen Lebensumständen, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen nicht unterkriegen. Sie können kreativ und flexibel in Krisen reagieren, in denen andere sich hilflos fühlen. Belastungen erleben diese Menschen eher als Herausforderung denn als Problem oder unlösbare Krise. Sie erholen sich schneller von Fehlschlägen und Niederlagen als Menschen, die über eine geringe Resilienz verfügen. Resilienz ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe der Entwicklung erlernt.

Folgende Resilienz-Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle:

- **Akzeptanz:** ich verleugne nicht die Wirklichkeit und damit verbundene unangenehme Gefühle des Ärgers oder der Trauer.
- **Selbstverantwortung:** ich sehe mich selbst nicht als ein Opfer der Umstände, sondern übernehme Verantwortung für mein Handeln und mein Leben.
- **Selbstwirksamkeit:** ich glaube daran, Einfluss auf mein Leben zu haben und etwas an der Situation ändern zu können.
- **Optimismus:** ich weiß, dass es schwere Zeiten im Leben gibt, aber glaube aber daran, dass sich die Dinge auch wieder zum Positiven wenden.
- **Lösungsorientierung:** ich schaue in die Zukunft und passe mich den veränderten Bedingungen an. Ich ziehe die richtigen Schlüsse aus dem, was passiert ist, und lerne daraus. Wenn notwendig, suche ich nach neuen Optionen, um glücklich zu sein.
- **Netzwerkorientierung:** ich bin bereit, Hilfe von außen anzunehmen, und baue Freundschaften auf, die mir in schweren Zeiten Unterstützung bieten.

[\(Resilienz, Corinna Wustmann, 2004,\)](#)

Diese Fähigkeiten werden hauptsächlich in der Kindheit erlernt. Jedoch nicht ausschließlich in der Kindheit, sondern auch als Erwachsener. Die Gene spielen auch eine Rolle, denn jeder Mensch hat eine unterschiedliche Veranlagung, die z. B. eine positive Lebenseinstellung begünstigt oder eher nicht. Jeder von uns kann seine Widerstandskraft trainieren und verbessern. Und dabei geht es nicht darum, sich „abzuhärten“ und unempfindlich gegenüber seinen eigenen Emotionen zu werden. Sondern es geht darum, einen besseren Umgang mit seelischen Schmerzen zu erlernen, damit man

über kurz oder lang auch gestärkt aus einer schweren Prüfung hervorgehen kann. [Resilienz, Corinna Wustmann, 2004](#))

Damit die seelische und körperliche Widerstandskraft bereits in früher Kindheit gefördert wird, benötigt man:

- eine enge emotionale Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, die Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt. Nichts kann den Menschen mehr stärken als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt
- Wertschätzung, Akzeptanz und Achtung, um ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.
- Individuelle Unterstützung, Hilfe und Anleitung.
- Vorbilder, die zeigen, wie mit Problemen und Konflikten umgegangen wird.
- positive Erfahrungen mit Freunden und anderen Menschen. (Literatur)

Da Resilienz erlernt wird, kann jeder Mensch seine Resilienz auch steigern, wenn es ihm daran mangelt. Laut der Resilienzforschung sind nachfolgende Resilienzfaktoren für eine gute seelische und körperliche Widerstandskraft wichtig:

- die Überzeugung, dass wir Einfluss auf unser Leben haben. Das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit ist die wichtigste Fähigkeit resilienter Menschen. Menschen mit einer guten Widerstandskraft übernehmen für ihr Leben und ihr Handeln die Verantwortung. Menschen mit einer geringen Resilienz sehen sich oft in der Opferrolle und fühlen sich deshalb hilflos und ohnmächtig.
- Selbstvertrauen: die Überzeugung, dass wir über genügend innere Stärke verfügen, um eine Lösung finden zu können.
- ein soziales Netzwerk: es ist wichtig, dass wir enge emotionale Bindungen zu anderen Menschen haben und wissen, wir sind nicht allein, d.h. stabile Beziehungen zu Freunden und Menschen, soziale Netzwerke, sind ganz wichtig.
- die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten.
- die Fähigkeit, den Blick auf die Lösung von Problemen zu richten.
- positive Erfahrungen der Krisenbewältigung in der Vergangenheit.

- eine optimistische Haltung. Wer optimistisch ist, betrachtet Krisen als vorüber gehend und ist der Überzeugung, dass sich alles zum Guten wenden wird. Dieser Optimismus hilft, besser mit Problemen und Krisen umzugehen.
- Bewegung in Form von Ausdauersport wie etwa Walken, Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren

Die Grundhaltung einer Person mit hoher Resilienz lautet: "Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und werde eine Lösung finden. Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem, die Niederlage oder den Fehlschlag zu bewältigen".

Krisen, Probleme und Niederlagen sind Bestandteil des Lebens eines jeden Menschen. Wir haben jedoch einen Einfluss darauf, ob wir uns von diesen unterkriegen lassen oder diese meistern. Ganz wichtig ist es, nicht in selbstschädliches Grübeln zu verfallen. Die Gedanken, die wir uns zu einem Geschehen machen, verursachen Gefühle – und diese wiederum leiten unser Handeln. Wenn ein Mensch glaubt, dass er vom Pech verfolgt sei, macht ihn das verzweifelt und lähmt seine Handlungsfähigkeit. Denkt er dagegen: 'Dieses Mal hatte ich Pech', ist seine Stimmung zuversichtlicher, und er hat Hoffnung, die Situation beherrschen und verbessern zu können. (Literatur)

Sorge für dich selbst, glaube an deine Kompetenz, baue soziale Kontakte auf, entwickle realistische Ziele, verlasse die Opferrolle, nimm eine Langzeitperspektive ein, betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem.

Besonders widerstandsfähige Menschen weisen eine entscheidende Parallele in ihren Handlungsmustern auf. Ihnen gelingt es deshalb so gut, schwere Krisen zu überstehen, weil sie es schaffen, ihren Krisen einen Sinn zu geben. Diese Menschen schauen bewusst danach, wie sie an dieser Krise persönlich wachsen können. Sie schauen bewusst nach etwas Positivem, geben ihrer Krise damit eine tiefere Bedeutung und schaffen es so, sie in ihre Lebensgeschichte zu integrieren. Das ist der zentrale Faktor, weshalb sie mit Krisen so gut zurechtkommen. Oft gelingt das erst im Nachhinein, manchmal auch erst, wenn schon viel Zeit verstrichen ist. Aber je häufiger man die Erfahrung macht, einer Krise im Rückblick einen Sinn abgewinnen zu können, desto leichter fällt es einem nach der nächsten Krise.

Besonders resiliente Menschen begreifen eine Krise also bewusst als Chance, um als Mensch zu wachsen und etwas dazuzulernen. Das klingt zwar wie eine schon oft gehörte Floskel, aber es ist offenbar trotzdem sehr viel Wahrheit darin verborgen. [Resilienz, Corinna Wustmann, 2004](#))

Oft hört man von Menschen, die schwere Lebenskrisen hinter sich bringen mussten, dass sie im Nachhinein sagen, die Krise war das Beste, was ihnen passieren konnte. Zum Beispiel wenn jemand schwer erkrankt und hinterher sagt:

„Die Krankheit hat mein Leben verändert. Wäre sie nicht gewesen, hätte ich wohl immer so weitergemacht.“

Oder wenn jemand seinen sicher geglaubten Job verliert und hinterher sagt:

„Hätte ich meinen Job damals nicht verloren, dann hätte ich niemals diesen neuen Weg eingeschlagen, der viel besser zu mir passt.“

Nicht immer gelingt es, dass man in einer Krise auch eine Chance sehen kann. Es gibt Schicksalsschläge, die es einem nahezu unmöglich machen, etwas Positives zu sehen. Und wenn der Schmerz einen beherrscht, dann ist man froh, wenn man den Tag hinter sich bringen kann, und verschwendet keinen Gedanken ans Morgen oder an die ferne Zukunft. Erst mit einigem zeitlichen Abstand, wenn die Schmerzen nicht mehr ganz so überwältigend sind, lässt sich in der Vergangenheit auch etwas Gutes oder Sinnvolles entdecken. Aber auch bei unerträglich erscheinenden Schicksalsschlägen oder Erfahrungen macht es immer Sinn, weiter bewusst nach den positiven Dingen Ausschau zu halten. Dadurch wird der Schmerz nicht verharmlost sondern er erhält seine absolute Berechtigung. Denn auch nach schweren Schicksalsschlägen können sich noch positive Dinge entwickeln. Auch, wenn es im Moment der tiefsten Krise nicht zu erkennen ist. Manchmal helfen leidvolle Ereignisse oft, den Autopiloten-Modus abzuschalten und noch mal genau auf das Leben zu schauen. Nicht selten zeigt eine solche Krise auf, was wirklich wichtig im Leben ist. Mit genügend Abstand blicken resiliente Menschen oft mit Wohlwollen auf die Zäsur in ihrem Leben zurück, weil sie viel für sich daraus ziehen konnten.

Wenn es also gelingt, Widrigkeiten als Chance zu begreifen und diese in die Lebensgeschichte zu integrieren, dann können Krisen langfristig besser bewältigt werden. Eine solche Denkweise kann man lernen. Man kann seine

Resilienz steigern, indem man einen besseren Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens einübt. Das Denkmuster besonders resilienter Menschen lautet: „An jeder Krise kann ich auch persönlich wachsen. Was kann ich also daraus für mich lernen? Was ist das „Geschenk“ darin?“

### 2.3.1. Grenzen der Resilienz

Auch wenn die Forschung die Erlernbarkeit der Resilienz vermittelt (Literatur), zeigen ihre Ergebnisse ebenso die Grenzen der Machbarkeit auf. Das wird deutlich, wenn man die Kernpunkte zum Resilienzwerb genauer unter die Lupe nimmt. Einige Leitsätze lassen sich mit viel Mühe umsetzen, geht es dabei doch um konkretes Verhalten wie die Sorge um sich selbst und den Aufbau sozialer Kontakte. Andere Aspekte jedoch finden hauptsächlich auf emotionaler Ebene statt und sind demnach nicht so leicht zu beeinflussen. Nicht alles ist beherrschbar und manches „Erleben“ ist so unerträglich, dass es anmaßend ist, von jedem Menschen resilientes Verhalten zu erwarten und vorauszusetzen.

Glaube an deine Kompetenz! Sei kein Opfer! Eine derartige Lebenseinstellung ist eben schwer von jemandem zu erwarten, der von Kindheit an auf der Verliererseite steht und dem das Leben keine Chance gibt. Nicht einmal große Begabung und Fleiß garantieren, dass man die Widrigkeiten des Lebens meistern kann – wenn die Chance dazu fehlt.

Damit aus einem benachteiligten Kind ein resilienter Erwachsener werden kann, gehört auch der Faktor „Glück“ dazu.

### 3. Schlußbetrachtung

Mit der Hilfe verständnisvoller und engagierter Vorbildern d. h. Eltern, Großeltern, Lehrer gelingt es persönliche Ziele zu erreichen. Selbst wenn man mehr oder minder gezwungen ist unvorteilhafte Ereignisse zu erleben, die das Leben schwer machen und sich in oft schweren Schicksalen, Probleme, welche in normalen Beziehungen auftreten, dann meistens noch verdichten.

Dann gibt man nicht so schnell auf. Im Gegenteil: man kann trotz aller Widerstände und Wirrnisse einen eigenen, erfolgreichen Weg gehen - ohne dabei andere Menschen besonders zu belasten.

Die Spannbreite an unvorteilhaften Ereignissen, mit denen sich Kinder bereits auseinander zu setzen haben, ist sehr breit. Dabei kann es sich um das Erleben von Krieg, Armut, Naturkatastrophen, Krankheiten, ungünstigen Familienverhältnissen und Vernachlässigung handeln, bis hin zu der Tatsache, dass man aufgrund eines bestimmten Merkmals in Kindergarten oder Schule gehänselt wird. Eine Behinderung oder chronische Krankheit bringt es zudem meist mit sich, dass sich der betroffene Mensch sein ganzes Leben lang mit den unmittelbaren (z.B. Schmerzen) und mittelbaren Konsequenzen (z.B. Ignoranz im Falle einer Behinderung) auseinander zu setzen hat.

Resiliente Menschen bemühen sich aktiv darum, Schwierigkeiten und Misserfolge zu überwinden. Umgekehrt ist es ein zentrales Merkmal hilfloser Menschen, dass sie sich einem Schicksal ausgeliefert fühlen, welches ihnen permanent übel mitspielt. Die Konsequenzen sind deutlich: Bei einem resilienten Kind bleiben mit dem Auftreten von Schwierigkeiten das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und eine grundlegend optimistische Zuversicht erhalten. Dagegen erleben hilflose Kinder bereits einfache Aufgaben als unüberwindbare Hindernisse (z.B. ein anderes Kind um etwas bitten). Diesen Kindern fehlt die Überzeugung in die Wirksamkeit ihrer Handlungen, weshalb sie beim Auftreten erster Schwierigkeiten oder Hindernisse sehr schnell aufgeben. Sie fühlen sich bedroht und erleben einen Kontrollverlust. Um sich wohl fühlen zu können, ist es für diese Kinder notwendig, die bestehenden Schwierigkeiten zu umgehen, in irgendeiner Form auszublenden oder zu kaschieren. Eine typische Form dafür wäre folgende Reaktion: ein Kind hält sich aufgrund einer Kritik seiner Erzieherin die Ohren zu, blickt und wendet sich von ihr ab und schreit: "Ich will nichts hören. Lass' mich in Ruhe. Ich will nichts hören. Ich kann nichts hören. Ich will nichts hören. Lass' mich in Ruhe". Derartige Formen einer selbstbezogenen Emotions- und Verhaltensregulation führen bei Kindern dazu, dass ihnen vielfältige und wichtige soziale Lernerfahrungen vorenthalten bleiben. Ein Defizit, das sie durch die ganze Kindheit, Pubertät und später im Erwachsenenalltag begleitet und prägt.

Jeder Mensch will sich wohl fühlen, will Stolz und Freude zeigen können, sich selbst motivieren, seine Impulse kontrollieren und Initiative zeigen, Er will keine Angst vor Fehlschlägen haben, gut mit Kritik umgehen können, selbständig sein, eigenen Schwächen und Stärken gut einschätzen können. Um dies zu

erreichen müssen wir bereits als Kinder ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln und uns als effektiv und kompetent in unserer Welt erleben.

Bereits in diesem Bereich bestehen bei vielen Eltern und auch beim pädagogischen Fachpersonal durchaus Wissensdefizite. Oft wird das Sich-Wohlfühlen des Kindes zu häufig überbetont und die Auseinandersetzung und Beachtung dessen, was ein Kind tut, dagegen zu stark vernachlässigt. Wird es mit Schwierigkeiten fertig? Zeigt es Beharrlichkeit? Besiegt es Frustration und Langeweile? Nimmt es eine Herausforderung an?

Es gibt keinen wirksameren Prozess für die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls als das Lehren erfolgreichen Handelns. Wenn Kinder Herausforderungen meistern, erfolgreich an etwas arbeiten, mit geeigneten Strategien Frustration und Langeweile besiegen und über sozial akzeptable Durchsetzungsfähigkeiten verfügen, dann wird durch dieses Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ein gutes Selbstwertgefühl als Nebenprodukt gelungenen Tuns entstehen und Stärken werden optimal zum Einsatz gebracht. Es werden viele Gelegenheiten wahrgenommen um sich zu beweisen und Erfolg zu haben.

Wichtige Bezugspersonen im Leben des Kindes dienen als resiliente Vorbilder dienen und leisten Unterstützung. Auf Erzieherinnen trifft dies ebenso zu wie auf Eltern, Lehrer, Trainer, Großeltern, Onkel und Tanten.

Für die Entwicklung eines jeden Menschen ist es wichtig sich bereits als Kind, sich als "Verursacher" wahrzunehmen, denn Menschen verfolgen das fundamentale Motiv, sich als wirksam und damit als "Verursacher" zu erleben ([Decharms 1971](#)). Regelmäßige Gespräche für Problembesprechungen in denen dabei bestimmte Stärken des Kindes thematisiert werden und vor allem die Anstrengungsbereitschaft und den Willen des Kindes betont wird, fördern Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

Wenn der Mensch bereits als Kind lernt Arbeitsaufgaben auswählen, die mit einem hohen, aber realistischen Anspruch verbunden sind, z.B. einem behinderten Kind beim Essen zu helfen oder etwas für die Mutter selbst zu basteln, dann entwickelt sich soziale Kompetenz. Lernen wir bereits als Kind zu planen und sich Ziele setzen sowie kooperatives und gemeinsames Problemlösen, dann können wir später besser Ziele definieren, umsetzen und erreichen.

Sobald wir Regeln aufstellen, sollten wir auch zur Diskussion bereit sein und uns dabei auch auf Änderungen einlassen, wenn sie berechtigt sind.

Beziehen wir doch die Kinder bei der Einschätzung ihrer eigenen Arbeit mit ein (Was glaubst du, wieso ist dir das besonders gut gelungen? Hättest du etwas besser oder anders machen können?).

Geben wir Kindern die Chance, Führungsaufgaben und Verantwortung zu übernehmen (z.B. die Gruppe auf den Weg in den Turnraum anzuführen).

Akzeptieren wir, wenn ein Mädchen Fußball spielen oder ein Junge gerne tanzen möchte! Seien wir resiliente Vorbilder!

Seien wir uns über unsere unmittelbare Funktion als Vorbild bewusst. Dies kann sich besonders deutlich in unserer Sprache vermitteln und achten des Weiteren darauf, in der Kommunikation mit dem Kind eine verursacherspezifische Sprache zu verwenden. Vermeiden wir das Erteilen von Befehlen, Kommandos und Anweisungen, ebenso wie unaufrichtiges Schmeicheln, um beispielsweise einem Kind schneller über einen Misserfolg hinweg zu helfen. Denken wir auch öfter darüber nach, ob es Sinn macht, ein Kind als "dickköpfig" zu beschreiben, oder ob wir in Zukunft lieber von "hartnäckig" oder "durchsetzungsfreudig" sprechen.

Hören wir zudem den Kindern so oft wie möglich aktiv zu, denn diese Form aufmerksamer Zuwendung ist für das Kind eine verursacherspezifische Erfahrung, dann wir "spiegeln" den emotionalen Zustand des Kindes wider, geben Erklärungen über die Situation und das emotionale Empfinden des Kindes und möglicherweise Maßnahmen zum angemessenen Umgang mit der Situation. Diese Vorgehensweise hilft dem Kind beim Aufbau seiner emotionalen Selbstregulation und ist damit ein wesentlicher Pfeiler resilienten Verhaltens.

Achten wir auf resiliente Aspekte ebenso in der Auswahl von Geschichten. Verwenden wir neben den klassischen Märchen (diese haben ihren eigenen, besonderen Wert) auch Geschichten, in welchen die Hauptfiguren durch ihre eigene Anstrengung, Überlegung und Inanspruchnahme berechtigter Hilfe ihr Ziel erreichen.

Viele Geschichten beinhalten antiresiliente Aspekte, da den Hauptakteuren häufig der Weg durch Randfiguren oder mystische Wesen geebnet wird.



Typisches Beispiel hierfür stellt die Walt-Disney-Verfilmung "Cinderella" dar. Dabei werden den Kindern u.a. folgende Botschaften vermittelt:

(1) Jeder und alles wird letztendlich seine gerechte Strafe bekommen. Gerechtigkeit wird sich selbst einstellen.

(2) Warte auf jemand Stärkeren/ Geschickteren, der wird dir dein Problem schon lösen!

Leider können wir weder erwarten, dass sich Gerechtigkeit in der Lebensrealität von selbst einstellt, noch das helfende Figuren aus dem Nichts auftauchen. Derartige Botschaften fördern passives Verhalten und vermitteln die Einstellung, dass es nicht nötig sei, eigene Ressourcen zu aktivieren und Verantwortung zu übernehmen, um Ziele zu erreichen.

Es ist wichtig, Themen aus einer Geschichte herauszugreifen, welche mit resilienten Verhaltensweisen in Zusammenhang stehen, wie beispielsweise Durchhaltevermögen, Verantwortungsübernahme, Probleme lösen oder eine Herausforderung annehmen. Dazu gibt es gewöhnlich in jeder Geschichte genügend Möglichkeiten.

Loben und kritisieren wir Kinder stets in Bezug auf ein bestimmtes Verhalten und betonen hierbei, welche Konsequenzen das Verhalten des Kindes in seiner Umwelt hervorruft, damit sich das Kind auch hier als Verursacher erfährt. Fordern wir bei Kritik das Kind auf, über mögliche Alternativen nachzudenken. In ähnlicher Weise gilt es, die Leistungen eines Kindes zu kommentieren: Ermutigen wir es bei einem Misserfolg in erster Linie dazu, sich mehr anzustrengen und entwerfen nicht die Persönlichkeit des Kindes durch die Vergabe von verallgemeinernden und stabilen Erklärungen (z.B. "Das ist nicht deine Stärke").

Auf eine mögliche Gefahr des Resilienzkonzepts sei am Schluss noch verwiesen: Ein junges Kind kann sich gegen seine bestehenden Familienverhältnisse nicht oder in nur sehr geringem Ausmaße zur Wehr setzen - vor allem wenn ihm die Unterstützung fehlt. Wir können sich jedoch gegen offensichtliche Unzulänglichkeiten in der Institution zur Wehr setzen. Verweisen Sie deshalb kritisch auf Mängel in den organisatorischen oder personellen Abläufen und stellen Sie konstruktive Lösungsansätze vor. Unzulänglichkeiten dürfen nicht kaschiert werden. Wenn dies der Fall ist, würde

unter dem Deckmantel der Hilfe ein System stabilisiert werden, das im Grunde einer Reform bedarf.

Wir wissen nicht, wie wir uns tatsächlich verhalten werden.

Auch wenn wir uns in diesen Resilienz-Faktoren üben, bleibt natürlich eine nicht unerhebliche Ungewissheit, wie wir wirklich reagieren, wenn es „hart auf hart“ kommt. Vielleicht fühlen wir uns dann viel schwächer als vorher gedacht, oder aber wir erleben uns deutlich stärker und standfester als wir es uns selber zugetraut hätten. Aber ich denke, dass es sehr hilfreich ist, schon in kleinen Krisensituationen zu schauen, wie wir im Wissen um diese Resilienz-Faktoren unsere seelischen Widerstandskräfte stärken und Kindern bereits einen soliden Start bieten können.

In diesem Sinne bleibt noch viel zu tun.

Wir zeigen Resilienz und nehmen die Herausforderung an!

Zitat von Goethe

*„Behandle die Menschen so, als wären sie, was sie sein sollten, und du hilfst ihnen so zu werden, wie sie sein könnten.“*

Literaturverzeichnis

Resilienz, 2. Ausgabe (Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse 2009).

Resilienz, Corinna Wustmann, 2004

Scheithauer & Petermann 1999

Werner & Smit, 2001

Decharms 1971

Praxisbuch Psychologische Kinesiologie, Dr. Christa Keding, 2013

## Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die Hausarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe, alle Ausführungen, die anderen Schriften wörtlich oder sinngemäß entnommen wurden, kenntlich gemacht sind und die Arbeit in gleicher und ähnlicher Fassung noch nicht Bestandteil einer Studien- oder Prüfungsleistung war.

Keidelheim, 13.06.2014

(Ort, Datum)

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'CB', is written above a horizontal line.

Unterschrift

(Christel Baldes)