

Was bedeutet Resilienz und woran erkennen wir sie?

In diesem Infoblatt zeigen wir auf, was Resilienz bedeutet und woran wir sie erkennen können. Zudem geben wir Hinweise, wie Lehrpersonen und Eltern die Entwicklung von Resilienz im Kindes- und Jugendalter unterstützen können.



Was bedeutet Resilienz und woran erkennen wir sie?

Es gibt Kinder und Jugendliche, die sich trotz schwierigen Familienverhältnissen, körperlichen Behinderungen oder psychischen Herausforderungen zu leistungsfähigen und stabilen Persönlichkeiten entwickeln. Vergleichbar mit Pippi Langstrumpf, die trotz widrigen Umständen, wie der frühe Verlust ihrer Mutter oder, dass sie als Kind alleine den Alltag bestreiten muss, erstaunliche Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstbewusstsein, ein hohes Mass an Selbstwirksamkeit und eine gute Portion an Kreativität aufweist. Natürlich ist das Beispiel von Pippi fiktiv, aber ziemlich sicher kennen wir alle Biografien mit einem ähnlichen Verlauf.

Resilienz ist die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach wiederherzustellen. Dabei ist die Resilienz ein Zusammenspiel aus Merkmalen des Individuums und Merkmalen seiner Lebensumwelt. Das bedeutet, dass Resilienz nicht (oder nur zu einem kleinen Teil) angeboren ist, sondern im Verlauf der Entwicklung erworben wird.

Beim Modell der Resilienz geht man davon aus, dass Kinder einerseits Risikofaktoren (Merkmale, die die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Problemen erhöhen) ausgesetzt sind und andererseits aber immer auch Schutzfaktoren haben (Merkmale, die die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Problemen vermindern). Diese Merkmale zeigen sich nicht nur auf der Ebene des Kindes, sondern auch seitens seiner sozialen Umgebung. Ein Risikofaktor beim Kind stellt z.B., eine schwierige Geburt dar; ein Risikofaktor in seiner sozialen Umwelt ist z.B. wenn die Familie armutsbetroffen ist. Auch die Schutzfaktoren werden auf zwei Ebenen unterschieden. Einerseits ein hohes Selbstwertgefühl des Kindes und andererseits eine stabile, verlässliche Bezugsperson.

Die Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren gibt Aufschluss darüber, wie es einem Kind geht. Die Schutzfaktoren haben positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Kindes und sollen die Risikofaktoren abpuffern können. Das Modell legt den Fokus auf die Schutzfaktoren, im Sinne von «Die Stärken zu stärken, um die Schwächen zu schwächen». Es handelt sich also um einen ressourcen- und nicht problemorientierten Ansatz.

Welche Forschungsergebnisse liegen vor?

Die Psychologie beschäftigt sich ab den 1950-er Jahren mit der interessanten Frage, warum einige Menschen unter widrigen Lebensumständen stark leiden und andere wiederum, welche dieselben Bedingungen erlebten, ein zufriedenes, glückliches Leben führten.

Durch das Beobachten, wie es Menschen in schwierigen Lebenssituationen gelingt, diesen Widerständen entgegenzutreten, konnten wir lernen, welche Faktoren dabei helfen, dass wir auch nach Herausforderungen ein gutes Leben führen können.

Dabei war die «Kauai-Längsschnittstudie» wegweisend. Über einen Zeitraum von über 40 Jahren wurde die Entwicklung von 698 Kindern mit dem Geburtsjahrgang 1955 beobachtet. Bei etwa 30% der Kinder bestand ein hohes Entwicklungsrisiko aufgrund von Armut, schwierigen Familienverhältnissen oder geburtsbedingten Komplikationen. Von diesen 30% zeigten zwei Drittel der Kinder in der Folge auch schwere Lern- und Verhaltensprobleme oder psychische Auffälligkeiten. Gleichzeitig entwickelte sich ein Drittel der Kinder trotz den erheblichen Risiken zu leistungsfähigen, zuversichtlichen und fürsorglichen Erwachsenen.

Welche Faktoren sind also entscheidend, dass sich Kinder resilient entwickeln?

1. Resilienzfaktoren beim Kind:

Günstige Temperamentseigenschaften:	gutmütig, aktiv, liebevoll, gesellig, gut ausgeglichen, selbstständig, selbstbewusst
Gute Selbstwirksamkeit:	Kinder sollen grundlegendes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erlangen, um Hindernisse überwinden und ein bestimmtes Ziel erreichen zu können.
Gute soziale Kompetenzen:	Sozial kompetente Kinder sind empathisch. Sie sind in der Lage, Situationen richtig einzuschätzen und sich im Umgang mit anderen adäquat zu verhalten. Sie können sich selbst behaupten und Konflikte angemessen lösen.
Gute Selbststeuerung:	Das ist die Fähigkeit, sich der eigenen inneren Zustände/Gefühle bewusst zu sein und deren Intensität und Dauer zu kontrollieren. Kinder können so ihr Verhalten etwa bei Wut oder Enttäuschung regulieren.
Gute Problemlösefähigkeiten:	Kinder können das Problem erfassen und dann mit dem eigenen Wissen Lösungsmöglichkeiten entwickeln und erfolgreich umsetzen.

2. Resilienzfaktoren im sozialen Umfeld:

Eine enge, positiv-emotionale und stabile Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson

Positives Erziehungsklima und positiver Erziehungsstil

Fürsorgliche Personen ausserhalb der Familie

Positive Freundschaftsbeziehungen / Peer-Kontakte

Positive Erfahrungen in der Schule

Der zentrale Resilienzfaktor, dies zeigen mittlerweile viele Studien, ist eine gute Bindung. Resilienz beruht also grundlegend auf Beziehungen. Eine verlässliche Bezugsperson in der Kindheit und ein tragfähiges soziales Netz im späteren Leben sind die zentralen Faktoren für psychische Widerstandsfähigkeit.

Wie können Lehrpersonen und Eltern die Entwicklung von Resilienz unterstützen?

Grundsätzlich ist das Ziel bezüglich der Förderung von Resilienz, die Verminderung von Risikoeinflüssen sowie die Erhöhung von Resilienz- bzw. Schutzfaktoren (siehe Beschreibung im ersten Abschnitt) . Es gilt also Entwicklungsrisiken zu beseitigen oder in ihrer Wirkung abzumildern, sowie Bedingungen zu schaffen und Kompetenzen zu fördern, die dazu führen, dass Kinder schwierige Erfahrungen bewältigen können.

Die beschriebenen Schutzfaktoren helfen dabei, die Resilienz zu fördern. Bei der konkreten Umsetzung dieser Faktoren gibt es viele Möglichkeiten und sie können mit Kreativität im Alltag umgesetzt werden.

Die Entwicklung von Resilienz findet nicht nur im Kindesalter statt, sondern ist ein lebenslanger Prozess. Wir können unsere eigene Resilienz fördern, indem wir Schutzfaktoren fördern. Mit dem Wissen, welche Schutzfaktoren effektiv sind für die Stärkung der Resilienz können wir unsere persönliche Widerstandskraft trainieren. Ähnlich zu einem Sporttraining, wo wir auch regelmässig trainieren müssen, um fit zu bleiben. Durch die Stärkung unserer eigenen Resilienz, können wir den Kindern und deren Eltern als wichtige Stütze dienen

Bezug zur Elternarbeit

Als Lehrperson kann ich die Risikofaktoren und die Schutzfaktoren bei einem Kind erkennen. Die gezielte Förderung der Schutzfaktoren helfen dabei dem Kind, mit belastenden Situationen besser umgehen zu können. Die Schutzfaktoren, respektive die konkreten, individuell auf das Kind zugeschnittenen Unterstützungsmassnahmen, können gemeinsam mit den Eltern und den weiteren Bezugspersonen erarbeitet und umgesetzt werden.

Wichtig ist dabei, dass die Perspektive nicht auf die Schwächen, Probleme und Defizite des Kindes gelenkt werden, sondern darauf, welche Fähigkeiten und Potentiale das Kind besitzt.

Quellenangaben

-Berndt, C. (2015). Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Dtv. München.

-Fröhlich-Gildhoff, K., Becker, J., Fischer, S. (2020). Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen-PriGS. Ernst Reinhardt Verlag. München.

-Grolimund, F. & Rietzeler, S. (2019). Geborgen, mutig, frei. Wie Kinder zu innerer Stärke finden. Herder. Freiburg.

-Jakob, K. (2018). Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke. Geo Wissen, 62.

-Opp, G., Fingerle, M., Suess, G.J. (Hrsg.). (2020). Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. Ernst Reinhardt Verlag. München.

-Wustman, C. (2009). Die Erkenntnisse der Resilienzforschung- Beziehungserfahrungen und Ressourcenaufbau. Psychotherapie Forum, 17 (2).

-Wustmann Seiler, C. & Fthenakis, W.E. (Hrsg.). (2021). Resilienz.

Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Cornelsen. Berlin

Mehr Informationen oder Feedback geben?

Wir freuen uns über dein Feedback zu diesem Artikel und wenn du mehr Informationen wünschst, besuche unsere Website www.mirroco.ch oder schreibe uns eine Mail. Wir freuen uns auf dich info@mirroco.ch

Oktober 2022 Katrin Bartlome, Psychologin und Dozentin