

Pro Juventute Fachtagung:

„Traumatisierte Kinder erkennen – verstehen – helfen

Dr. phil. Georg Kormann, Diplompsychologe, Diplomtheologe
Psychologischer Psychotherapeut,
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

Workshop::

Resilienz- und Schutzfaktoren in der eigenen Lebensgeschichte

15. / 16. 4. 2013 14.00 – 17.30 Uhr, St. Virgil, Salzburg



„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“ (Albert Camus)

Materialien zur Arbeitsgruppe:

Resilienz- und Schutzfaktoren in der eigenen Lebensgeschichte

Warum wachsen manche Kinder und Erwachsene an Krisen, während andere daran zerbrechen?

Warum bleiben manche Kinder, denen Schlimmes widerfahren ist, psychisch gesund, finden Freunde, gründen später als Erwachsene eine Familie und arbeiten erfolgreich, während andere „untergehen“? Hier hat Emmy Werner, die Pionierin der Resilienzforschung einen wichtigen Beitrag geliefert. Ich möchte auf zentrale Bereiche hinweisen:

1. *Merkmale, die Kinder schon bei der Geburt mitbringen.*

Einen gewissen Teil unserer seelischen Widerstandskraft, der Resilienz, bringen wir nach heutigem Wissen schon mit auf die Welt. Angeborene Eigenschaften und unsere ersten Erfahrungen mit anderen Menschen stehen dabei im Mittelpunkt. Resiliente Menschen haben oft schon als kleine Kinder Fähigkeiten, die es ihnen leichter machen, Unterstützung und Hilfe zu finden. Von ganz besonderer Bedeutung ist dabei **ein flexibles weniger impulsives Temperament**, das positiv auf die Eltern, LehrerInnen und Freunde wirkt, dazu gehört eine gewisse **Robustheit**, Energie und ein **aktives sozial verbindliches Wesen**. So gab es einen positiven Zusammenhang zwischen einem friedlichen, einnehmenden Wesen als Säugling und den Quellen emotionaler Zuwendung: Kleine Kinder ohne aufreibende Ess- und belastende Schlafgewohnheiten zogen mit ein oder zwei Jahren mehr positive Zuwendung ihrer Mütter und Ersatzbetreuer auf sich als „schwierige“ Babys.

2. *Einen zweiten sehr wichtigen Bereich stellen die Bindungserfahrungen in den ersten Lebensjahren und spätere Erfahrungen in der Familie dar.*

Zu den allerersten und prägendsten Erfahrungen eines Menschen gehört die Bindung zu anderen Menschen, in den ersten drei Lebensjahren vor allem zur Mutter und zum Vater: **Emotionale Bindung an Eltern oder Personen, die Ersatz für die Eltern waren**, meist Großeltern, aber auch ältere Geschwistern, ErzieherInnen, LehrerInnen, die zu Vertrauen, Selbständigkeit und Initiative ermutigten. Diese Erfahrungen befähigen und stärken Kinder dann wiederum wichtige emotionale Beziehungen zu den wichtigen Bezugspersonen aufzubauen, sie entwickeln in der Folge eine größere Selbständigkeit und soziale Reife. Damit Menschen später Vertrauen und Zuversicht in das Leben entwickeln können und nach einem Rückschlag wieder „auf die Füße kommen“ können, muss in ihnen eine positive Beziehungserfahrung einmal grundgelegt worden sein. Darauf hat besonders das Forscherehepaar Karin und Klaus Grossmann hingewiesen, die sich seit vielen Jahren mit Fragen der Bindungsforschung beschäftigt haben. Es geht darum, dass Kinder zu Beginn ihres Lebens **mindestens eine stabile Bezugsperson** erlebt haben und ein stabiles Bindungsverhalten aufbauen konnten. Vor allem in Studien zu Heimkindern konnte nachgewiesen werden, dass mangelnde Bindungserfahrungen mit den Eltern teilweise durch Personen außerhalb der engeren Familie – wie z.B. durch ErzieherInnen oder LehrerInnen - ausgeglichen werden können.

Von großer Bedeutung ist der **familiäre Zusammenhalt und Stabilität**, ein **demokratischer Erziehungsstil** und **feste Strukturen und Rituale**, die Voraussetzung sind für ein geringes Konfliktpotential in der Familie.

3. *Als weiterer wichtiger Bereich werden die persönlichen Resilienz-Ressourcen genannt, und wie sie gefördert werden können.*

Die Untersuchungsergebnisse aller Resilienzstudien verweisen darauf, dass resiliente Menschen mit dem Erfolg eigener Handlungen rechnen, Problemsituationen aktiv

angehen, ihre eigenen Ressourcen effektiv nutzen, an eigene Kontrollmöglichkeiten glauben, aber auch realistisch erkennen können, wann etwas für sie unbeeinflussbar ist. Diese Fähigkeiten tragen dazu bei, dass Stressereignisse oder Problemsituationen weniger als belastend, sondern vielmehr als herausfordernd wahrgenommen werden. Weitere personale Ressourcen äußern sich in einer **hohen Selbstwirksamkeitsüberzeugung**, einer realistischen **Kontrollüberzeugung**, einem hohen **Selbstwertgefühl**, einer hohen Sozialkompetenz und in einem **aktiven und flexiblen Bewältigungsverhalten**. Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.

Auch Erwachsene sind zu jeder Zeit des Lebens grundsätzlich in der Lage, Widerstandsfähigkeit zu schulen.

Ein wichtiger Aspekt ist dabei, sich resiliente Menschen zum Vorbild zu nehmen und aus deren Verhalten in einer Lebenskrise zu lernen. Nicht-Widerstandsfähige dagegen ändern ihren Stil nicht und lassen sich erneut niederschlagen. Sie machen zwei grundlegende Fehler: Sie klagen über ihr schweres Schicksal – wodurch die ganze Angelegenheit nur noch schlimmer wird. Und sie befördern die Krise, indem sie die ganze Aufmerksamkeit dem Problem und seiner Entstehung widmen, aber über die Frage, wie es gelöst werden könnte, nicht genügend nachdenken.

Der Stressforscher **Aaron Antonovsky** hat aufgezeigt, dass psychische Sicherheit sehr stark abhängt von der seelischen Grundstimmung einer Person und seiner Fähigkeit, das Leben mitsamt allen Problemen als sinnvoll zu verstehen. Er nennt es Kohärenzgefühl: Dies beinhaltet nach Antonovsky : ob ein Problem a) **verstehbar** und sinnvoll interpretierbar ist, ob b) dem Menschen genügend Ressourcen zur Verfügung stehen, die **Anforderungen zu bewältigen** und ob es gelingt c) der Herausforderung einen **Sinn und eine Bedeutung im Leben** zu geben. Dieses stimmige Gefühl der Kohärenz – sense of coherence-, das einem Menschen Ruhe und Gelassenheit verschafft, kann auch von Erwachsenen eingeübt und gelernt werden. Eine Erwartung der Selbstwirksamkeit, die eine Mischung aus Selbstvertrauen, praktischen Verständnisses und der Fähigkeit, Probleme als Herausforderungen anzunehmen darstellt, kann als mächtigster innerer Schutzfaktor bezeichnet werden.

4. Die Bedeutung sozialer Unterstützung aus der Umgebung

Von großer Bedeutung ist die Unterstützung von außen durch **Kindertageseinrichtungen und Schulen**; das Eingebundensein in ein **soziales Netzwerk**, die die Kompetenz der Kinder bekräftigt und ihren Glauben an das Leben stärkt. Wichtig sind in diesem Zusammenhang auch Institutionen im sozialen Nahraum wie zB. **Vereine, kommunale und kirchliche Gruppen**. Emmy Werner regt an, dass die Halt gebende und Werte vermittelnde **Funktion religiöser und kirchlicher Bindungen** in Zukunft genauer untersucht wird.

Ein großer Irrtum bestünde darin, Resilienz als rein persönliches Attribut zu sehen, als ein bestimmtes Verhalten oder eine Eigenschaft des Kindes. Hier besteht die Gefahr, dass ein Scheitern dem Individuum zugeschrieben wird und gesellschaftliche Probleme, die sich unter anderem in einer steigenden Armut bestimmter Bevölkerungsschichten zeigen, als individuelles Defizit umdefiniert werden. Es darf meiner Meinung nach nicht vergessen werden, dass es Lebensumstände gibt, unter denen kein Kind und kein Erwachsener gedeihen kann. Hierzu zählen Umstände, unter denen es so sehr an Ernährung, Pflege und Fürsorge und **grundlegender sozialer Sicherheit** mangelt, dass die weitere Entwicklung unvermeidlich gefährdet ist.

Die **Bedeutung des Sozialen** und damit den hohen Stellenwert von Erziehung, Familie, Bildung und sozialer Unterstützung für die Ausbildung von Resilienz wurde von der

Forschung schon grundlegend bestätigt. Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen also in besonderen schützenden Bedingungen, die es in seiner Umgebung erfährt. Kinder brauchen aber auch neben der bedeutsamen individuellen Unterstützung und Förderung in besondere Weise das Engagement der Politik, der kommunalen Entscheider und Träger von Bildungseinrichtungen.

5. *Die Förderung von resilientem Verhalten bei Kindern und Erwachsenen*

Resilienz bezeichnet kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal eines Menschen, sondern umfasst eine Kapazität, die im Verlauf der Entwicklung erworben wird. Dies weist darauf hin, dass Resilienz erlernbar ist. Je früher sie erworben wird, umso besser. Am leichtesten lernen Kinder resiliente Eigenschaften in den ersten Lebensjahren, doch auch im Erwachsenenalter ist Resilienz noch erlernbar.

a) Auf kindliche Belastungen in Kindergärten und Kindertageseinrichtungen angemessen reagieren

Kindertageseinrichtungen sind diejenigen gesellschaftlichen Institution, die Kinder als erster Ort außerhalb der engeren Familie und über einen längeren Zeitraum in ihrer Entwicklung begleiten; in diesen Einrichtungen ergeben sich die besonderen Chancen einer Kooperation und förderlichen Zusammenarbeit mit den Eltern und Familien der Kinder. So gesehen werden die Kindertageseinrichtungen zu immer wichtigeren Sozialisationsinstanzen in der frühen Lebensphase von Kindern. (Fröhlich-Gildhoff, 2008). **ErzieherInnen sind für die Eltern die weitaus bedeutsamsten AnsprechpartnerInnen in allen Erziehungsfragen:**

- Kinder sind heute aufgrund von veränderten Familienstrukturen und einer komplexer werdenden Welt für die Erwachsenen einer zunehmenden Belastung ausgesetzt.
- 26% der Kinder aus psychosozial schwer belasteten Familien sind schulunreif und ca. 20% der Kinder im Vorschulalter weisen schon diagnostizierbare Verhaltensauffälligkeiten auf, wobei Kinder mit Migrationshintergrund deutlich stärker betroffen sind.
- Armut, bzw. niedriger sozialer Status stellt einen bedeutenden Risikofaktor für seelische und gesundheitliche Entwicklung und zugleich auch für Bildungschancen der Kinder dar.

Die Erwartungen psychisch belasteter und von Desorganisation bedrohter Kinder sind neben der Erfahrung grundlegender materieller Sicherheit immer auf Beziehungsangebote ausgerichtet: Die Erfahrung, „Da ist jemand, für den bin ich wichtig, die oder der meint wirklich mich!“ ist für viele eine wichtige, zentrale Erfahrung.

Nach heutigem Wissen aus der neurobiologischen Forschung kann man davon ausgehen, dass die Korrektur des Verlustes von Vertrauen durch neue positive Erfahrungen über die Verlässlichkeit von Beziehungen der vielleicht wichtigste Ansatz zur Bearbeitung schwieriger und belastender Erfahrungen ist. (vgl. Hüther, 2002)

Daniel&Wassel (2002) haben folgende **Grundbausteine der Resilienz aus Sicht des Kindes** herausgearbeitet. Darin drückt sich auch die Zielrichtung einer Resilienzförderung im Kindesalter aus:

Ein resilientes Kind sagt...

Ich habe...

- Menschen um mich, die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben,
- Menschen um mich, die mir Grenzen setzen, an denen ich mich orientieren kann und die mich vor Gefahren schützen,
- Menschen um mich, die mir als Vorbilder dienen und von denen ich lernen kann,
- Menschen um mich, die mich dabei unterstützen und bestärken, selbstbestimmt zu handeln,
- Menschen um mich, die mir helfen, wenn ich krank oder in Gefahr bin und die mich
- darin unterstützen, Neues zu wagen

Ich bin...

- eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird,
- froh, anderen helfen zu können und ihnen meine Anteilnahme zu signalisieren,
- respektvoll gegenüber mir selbst und anderen,
- verantwortungsvoll für das, was ich tue,
- zuversichtlich und hoffnungsvoll, dass alles gut wird.

Ich kann...

- mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt und mir Sorgen bereitet,
- Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde,
- Spüren, wann es richtig ist, eigenständig zu handeln oder ein unterstützendes Gespräch mit jemand zu suchen,
- Jemanden zu finden, der mir hilft, wenn ich Hilfe brauche.

b) Wie kann man als Erwachsener Resilienz erlernen?

Resilienzförderung im Erwachsenenalter stützt sich auf die Erfahrung, dass die Zukunft immer Hoffnung birgt und dass Resilienz – zumindest was die Ausschöpfung der personalen Ressourcen angeht – sich auch im späteren Leben noch entwickeln lässt. Emmy Werner konnte dies eindrucksvoll an ihren Kindern in der Untersuchung in Kauai, einer Hawaii-Insel, belegen: Nicht alle, die in ihren ersten Lebensjahrzehnten zu wenig Widerstandskraft und Unterstützung hatten, ihren schwierigen Lebensumständen zu trotzen, blieben schwach. Im Gegenteil: Die Mehrzahl von ihnen entwickelte spätestens als Mittdreißiger eine seelische Stärke, die ihnen half, ihr Leben in eine andere Richtung zu lenken. In dieser Phase gab es entscheidende Wendungen, die ihnen eine neue Kraft gaben: Sie hatten einen Beruf gefunden, der sie erfüllte, einen Ehepartner, mit dem sie glücklich waren und manches Unglück und manche Enttäuschung überstanden, das sie geläutert und letztlich gestärkt hat.

In unserer leistungsorientierten Welt, die oft nur den Genuss und den Spaß kennt, haben wir verlernt, Brüchen und Schwächen in unserem Leben ihren Platz zu geben. Dabei sind sie so wichtig, um Krisen zu bewältigen: gerade an Schmerz und Traurigkeit können wir wachsen, wir müssen nur bereit sein, sie auch zuzulassen. Es ist in einer Krise meist hilfreich, bei dem zu bleiben, was ist und auch den Schmerz zu akzeptieren. Menschen sollten sich in einer Krise nach Möglichkeit selbst in den Arm nehmen und zu sich sagen: „Ja im Moment geht es mir schlecht! Und das darf auch so sein!“ Auch wenn ich nicht verstehe, warum ich da gerade gelandet bin, mich zu akzeptieren, statt mich zu verurteilen. Neue Aktivität und Suche nach Lösungen, auch gut gemeinte Ratschläge von Freunden, kommen erst später.

So gesehen kann eine Krise zu einer tieferen Selbstbegegnung und Selbsterkenntnis führen und zu einer Neuausrichtung in meinem Leben. Resilienz – die Widerstandskraft der Seele kann erst aus der Krise aus dem Leid, der Unzulänglichkeit wachsen und entstehen. Erst wenn ich etwas Unangenehmes durchmache, habe ich die Chance, gerade dadurch zu wachsen: Wachstum kommt meist aus der Belastung, aus dem Widerstand heraus und nicht wenn alles klar ist und glatt läuft, so schön und ruhig, wie wir uns das Leben oft wünschen. Wer in einer

Krise steckt, muss nichts vollkommen Neues lernen. Es geht vor allem darum, die vorhandenen Fähigkeiten wiederzuentdecken: Akzeptanz, Mitgefühl, Mut, Achtsamkeit, Demut, Dankbarkeit, Humor, Gelassenheit und Ausdauer.

Quellen der Resilienz finden Menschen in den vielfältigen Bereichen, in denen sich ihr Leben abspielt: in der eigenen Geschichte, in der Familie, in der Nachbarschaft, der Schule oder der Arbeit. Erst wenn wir wissen, was uns gut tut, können wir das Schatzkästchen für unseren Selbstschutz öffnen. Wenn wir unsere Psyche stärken wollen, müssen wir bereit sein, uns zu hinterfragen: „Ist mein Leben derzeit so gestaltet, dass es auch einem möglichen nächsten Sturm trotzen kann?“ Resiliente Menschen fallen in allen Untersuchungen dadurch auf, dass sie ihre Situation gut reflektieren und sich auf die Wechselfälle des Lebens auch innerlich einstellen. Wer einen klaren Blick für das eigene Seelenleben hat, weiß auch eher, was für ihn gut ist und kann seine Partnerschaft, seine Arbeit und seinen Freundeskreis so gestalten, dass diese Bereiche für ihn zu einer unschätzbaren Kraftressource wird.

c) Es geht bei der Stärkung eines resilienten Verhaltens immer wieder um die Entwicklung eines **ressourcenorientierten, optimistischen Blickes**, um die Anerkennung von Stärken und Fähigkeiten, darum dass wir Krisen und Unsicherheiten als einen natürlichen Teil des Lebens akzeptieren lernen, dass wir in schwierigen Situationen die Initiative ergreifen, statt in der Opferrolle zu bleiben :

- Umfeldressourcen (Familie, Freunde, materielle Sicherheit...)
- arbeitsbezogene Ressourcen...
- Personale Ressourcen (kog. Fertigkeiten, Spiritualität, Glaube, Da-Sein für andere...)
- Proaktivität (aktive Rolle, Zielstrebigkeit)

d) Versuchen wir uns immer wieder um Vernetzung, Kontakte, Beziehung und Austausch zu bemühen. Es geht um eine **dialogische Haltung im Leben** im Sinne von Martin Buber:

- das Leben als Prozess begreifen
- Respekt vor dem anderen ohne Bedingungen
- „Schatzsuche“ statt „Fehlerfahndung“
- Dialogische Haltung statt diagnostischer Blick auf mein gegenüber
- Zur Versöhnung beitragen
- Den Mitmenschen begleiten, statt ihn abholen und irgendwo hinbringen

Akzeptieren wir Veränderungen als einen wichtigen, elementaren Teil des Lebens und halten Krisen nicht für unüberwindbar, nehmen wir sie vielmehr als Anlass für eine Neuorientierung und versuchen neue ungewohnte Wege zu gehen.

Gehen wir sorgsam mit uns selbst um und bauen Momente des Rückzugs, der Entspannung und der Achtsamkeit in unseren Alltag ein!

Wege zur Resilienz:

- **Bemühe dich um Vernetzung, um Kontakte, Beziehungen und Austausch!**
- **Halte Krisen nicht für unüberwindbar, nehme sie als Anlass für eine Neuorientierung und versuche neue ungewohnte Wege zu gehen!**
- **Engagiere dich mit anderen und setze dich für die Belange deiner dir Anvertrauten ein und trage auch Sorge dafür, dass es dir gut geht!**
- **Akzeptiere Veränderungen als einen wichtigen, elementaren Teil des Lebens!**
- **Wende dich deinen eigenen Zielen zu; halte dir Möglichkeiten offen!**
- **Betrachte die Dinge realistisch und bewahre dir eine gelassene, humorvolle und hoffnungsvolle Haltung!**
- **Gehe sorgsam mit dir um und baue Momente der Achtsamkeit in deinen Alltag ein!**

Literatur:

- Ahnert, L. (2007). Von der Mutter-Kind zur Erzieherinnen-Kind-Bindung.? In F.Becker-Stoll & M.R. Textor (Hrsg.). Die Erzieherin-Kind-Bindung – Zentrum von Bildung und Erziehung (S. 31-41). Berlin: Cornelsen Scriptor
- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt
- Frick, J. (2007). Die Kraft der Ermutigung. München: Huber
- Brooks, R. , Goldstein, S. (2007). Das Resilienz-Buch. Stuttgart: Klett-Cotta
- Bauer, J. (2006). Prinzip Menschlichkeit. Hamburg: Hoffmann&Campe
- Brisch, K.- H., Hellbrügge, Th. (Hrsg.) (2003). Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. Stuttgart: Klett-Cotta
- Buber, M. (2006) *Das dialogische Prinzip*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T. & Rönnau, M. (2007). PRiK: Prävention und Resilienzförderung in Kindertagesstätten – ein Trainingsprogramm. München: Reinhardt
- Fröhlich-Gildhoff, K.& Rönnau-Böse, M. (2009). Resilienz. München: Reinhard
- Gabriel, Th. (2005). *Resilienz - Kritik und Perspektiven*, In Zeitschrift für Pädagogik, 51, Heft 2, S. 208-217
- Grossmann, K.E.& Grossmann, K. (2007). „Resilienz“ – Skeptische Anmerkungen zu einem Begriff. In I. Fookan & Zinnecker, J. (Hrsg.). Trauma und Resilienz. Weinheim, S. 29-38
- Keupp, H. (2013). *Wider die soziale Amnesie der Psychotherapie und zur (Wieder-) Gewinnung ihres gesellschaftsdiagnostischen Potentials*. In Verhaltenstherapie & Psychozoziale Praxis, 1/2013
- Klemenz, B. (2007). Ressourcenorientierte Erziehung. Tübingen: dgvt
- Kormann, G. (2006) *Ehemalige im Kinderdorf. Innerseelische Situation und Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen in einer Einrichtung der stationären Jugendhilfe*. München: Martin Meidenbauer
- Kormann, G. (2009). Resilienz – Was Kinder und Erwachsene stärkt. In Gesprächspsychotherapie und personzentrierte Beratung, 4/2009, S. 188-197
- Kormann, G. (2011). Dialogische Erziehung im Heim – am Beispiel eines Kinderdorfes. In M., Zander (Hrsg.). Handbuch Resilienzförderung . Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften
- Krause, Ch., Lorenz, R.-F. (2009). Was Kindern Halt gibt. Göttingen: V&R
- Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.)(2007). Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München: Ernst Reinhardt
- Rogers, R. C., Rosenberg, R. (1980). *Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schleiffer, R. (2009). *Der heimliche Wunsch nach Nähe. Bindungstheorie und Heimerziehung*. Weinheim: Juventa
- Weinberg, D. (2010). Psychotherapie mit komplex traumatisierten Kindern. Stuttgart: Klett-Cotta
- Weiß W. (2013). *Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen*. Weinheim: BeltzJuventa
- Werner, E.E., Smith, R.S. (2001). Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery. Ithaca: Cornell University Press
- Wustmann, C. (2004). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität*. Weinheim: Beltz

Arbeitsmaterialien:

Dr. phil. Georg Kormann, Dipl. Psych., Dipl. Theol.

Stellenwert einer vertrauensvollen Beziehung zum Kind und Jugendlichen Fragen zur Selbstreflexion (vgl. Wustmann, 2005)

Ziel:

Bei dieser Übung soll die Bedeutung eines Kontaktes und einer Beziehung zum Kind, die verlässlich und nahe erfahren wird, deutlich werden.

Als ErzieherInnen und Eltern können wir eine Haltung reflektieren, die der Förderung von Resilienz verpflichtet ist:

- Hat das Kind jemand, zu dem es eine sehr gute Beziehung hat? Wenn nicht, wie könnte ich eventuell dafür Sorge tragen?
- Welche positiven Eigenschaften finde ich am Kind, was mag ich oder bewundere ich an ihm? Was kann es gut, was braucht es noch?
- Gibt das Kind seinem Leben einen „Sinn“, wie ist seine emotionale Befindlichkeit, wie steht es in der Welt, lacht es, hat es Freunde?
- Wie kann es Probleme wahrnehmen oder mit ihnen umgehen? Wie könnte ich ihm helfen, diese Schwierigkeiten zu meistern?
- Stellt ein Kind selbst ein Problem für mich dar? Oder kann ich sie immer noch als ein Kind sehen mit ihren Stärken und Schwächen?
- Fühle ich mich den Situationen gewachsen? Bin ich erschrocken oder vermeide ich Einfühlung, weil die Umstände so schwierig sind? Reicht mein Verständnis oder meine Fähigkeit zum emotionalen Mitschwingen aus?
- Was weiß ich von „meinem Kind“? Wie viele Geschwister hat es? Welche Musik hört es gerne? Welche Hobbys und Vorlieben hat es, welchen Sport macht es? Was arbeiten seine Eltern? Wie lebt sie zuhause? Was macht sie am Nachmittag?
- Gelingt es mir selbst, mich resilient zu verhalten? Hole ich mir Rat, Hilfe und Unterstützung? Bemühe ich um Entlastung? Sorge ich mit dafür, dass meine Schule handlungsfähig und kompetent bleibt? Erwarte ich mit Nachdruck von den Vorgesetzten und der Behörde, dass sie für einen sicheren und geschützten Rahmen sorgen?

Gedeihen trotz widriger Bedingungen –

Leitfaden für ein Partner-Interview (vgl. Siegrist, 2009)

Lernziel:

In diesem Interview geht es um Ihre guten Erfahrungen und um ihre Erfolge im Umgang mit widrigen Bedingungen. Das Interview soll ihnen helfen einen wertschätzenden Umgang mit ihren guten Erfahrungen zu pflegen:

Zum Vorgehen:

Jede GesprächspartnerIn hat ca. 30 min Zeit. Hören Sie in dieser Zeit aktiv zu und zeigen sie Neugier und Interesse an den Gedanken und Gefühlen ihres Gegenübers, stellen Sie Fragen und vermeiden Sie es, Kommentare abzugeben. Machen Sie sich als InterviewerIn kurze Notizen und achten sie besonders auf die Beschreibung der Erlebnisse und auf die Zitate.

Schwierige Situationen:

Erzählen Sie mir von schwierigen Situationen in ihrem Leben: Gab es dabei eine, die Sie besonders gut gemeistert haben? Wie war das? Was ist im Nachhinein das Gute daran?

Die Krise bewältigen:

Bleiben Sie bei der eben beschriebenen Situation: Es gab dabei sicherlich Höhen und Tiefen. Versuchen Sie bitte sich an eine Zeit zu erinnern, in der Sie merkten, dass Ihnen der Umgang mit dem Schwierigen besonders gut gelungen ist, in der Sie stolz auf ihren Umgang mit der Krise waren. Was war das Besondere an dieser Zeit? Was hat Sie erfolgreich gemacht – trotz aller Widrigkeiten? Was ist genau geschehen? Wer war dabei für Sie wichtig? Wer hat Sie unterstützt?

Ihre Person:

Nun zu den Dingen, die Sie in Bezug auf sich am meisten schätzen.

Ohne bescheiden zu sein: Was schätzen und mögen Sie am meisten an sich selbst? Was sind Ihre wichtigsten Qualitäten und Stärken im Umgang mit Schwierigkeiten? Was schätzen Sie an ihrem Umfeld (beruflich und privat) am meisten? Was ist gerade in schwierigen Situationen hilfreich?

Gedanken an die Zukunft:

Stellen sich vor, über Nacht ist ein Wunder geschehen. Sie wachen morgens auf und alles passt für sie zusammen: Schwierigkeiten und widrige Bedingungen können sie nicht mehr beeinträchtigen. Sie sind begeistert und stolz über Ihren Platz im Leben. Was nehmen Sie jetzt Besonderes bei Ihnen wahr? Was können Sie beobachten, hören oder fühlen? Was sind die drei ersten Dinge, die Ihnen in den Sinn kommen?

Welche drei Dinge könnten Sie in den nächsten drei Monaten tun, um trotz widriger Bedingungen weiter gut voranzukommen?

1. Erfahrungen in meiner Biografie bezüglich Unterstützung und Ermutigung

Lernziel

Vergegenwärtigung und Bewusstwerden von wichtigen Faktoren und Einflüssen von Ermutigung in der eigenen Lebensgeschichte

Aufgabe

Machen sie sich wichtige Personen, Ereignisse usw. bewusst, die in ihrem Leben ermutigend gewirkt haben:

- *Wer/Was hat mich ermutigt und/oder unterstützt?*
- *Wie haben sie mich ermutigt?*
- *Wie hat sich diese Ermutigung auf mein Leben ausgewirkt?*

Berücksichtigen sie dabei soweit möglich auch familiäre und außerfamiliäre Einflüsse im:

- Kleinkindalter
- Kindergarten- und Schulalter
- Jugendalter
- Erwachsenenalter

2. Identifizierung von ermutigenden Schlüsselereignissen

Lernziel

Es geht dabei vorrangig um die persönliche, subjektive Erinnerung, Einschätzung und Empfindung, von geringerer Bedeutung ist die Beschreibung der objektiven Situation.

Aufgabe

Ermutigende Schlüsselereignisse lassen sich als Episoden, die aus irgendeinem Grund aus dem Strom des Lebens herausragen, als positive Wendepunkte bezeichnen:

Das kann ein bestimmtes Gespräch oder ein Erlebnis mit einer Person, eine Begegnung mit weitreichenden Folgen, der Augenblick einer wichtigen Entscheidung usw. sein.

Es sollten zeitlich kurz begrenzte Erlebnisse oder Ereignisse sein, also nicht ein besonders schöner längerer Urlaub oder eine mehrjährige Ausbildungsphase.

Meine Schlüsselereignisse/ -erlebnisse sind:

- *Der (oder ein) Gipfelpunkt meines Lebens: der schönste Augenblick, die großartigste Erfahrung, der glücklichste Moment*
- *Der (oder ein) Wendepunkt meines Lebens: ein Erlebnis, eine positive Erfahrung, die meinem Leben eine neue Richtung, einen entscheidenden Impuls gegeben haben*
- *Zwei frühe Erinnerungen aus der Kindheit: zwei positive Ereignisse, die mir heute noch in Erinnerung sind*
- *Zwei positive Erinnerungen/Ereignisse aus der Grundschulzeit*
- *Zwei positive Erinnerungen/Ereignisse aus der Jugendzeit*
- *Zwei positive Erinnerungen/Ereignisse aus dem Erwachsenenalter*

3. Positive Aspekte

Die vier ermutigendsten Menschen in meinem Leben

- Vergegenwärtigen sie sich diese Menschen und beschreiben Sie, wie diese Menschen Sie ermutigt haben.
- Warum war die Ermutigung damals für sie so hilfreich?
- Welche Schlüsse haben Sie daraus gezogen?

Zukünftige positive Lebenspläne

Beschreiben Sie, welche positiven Pläne Sie für die nächste Zukunft - die kommenden ein bis drei Jahre – gefasst haben und wie Sie diese umsetzen möchten.

Übergreifendes positives Lebensmotto oder Leitmotiv

Über welche verfüge ich und von welchen lasse ich mich leiten?
Beispiele:

- *„Ich lasse mich nicht so einfach unterkriegen!“*
- *„Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg!“*
- *Ich habe bisher immer wieder Menschen gefunden, die mich unterstützen und mir beistehen – das wird auch so bleiben!“*
- *Zum Glück habe ich gute Vorbilder gehabt, die mit aufzeigten, was möglich ist!*

Wie kann ich meine Lebens-Leitmotive noch verstärken, ausbauen oder ändern? Wer könnte mir dabei helfen?