

Resilienz – Was uns stark macht

Krisen und schwierige Lebenssituationen meistern

Dr. phil. Georg Kormann, Psychologischer Psychotherapeut

Seminar: „Resilienz – Was uns stark macht“
im Rahmen der „Rehabilitationspädagogischen Zusatzqualifikation“

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

Diese Frage stellt die Grundfrage der Resilienzforschung dar: 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 wir 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, Lehrer 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, Erzieher*innen, Lehrer*innen, 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 ihr ganzes Leben 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 Erzieher*innen oder Lehrer*innen - 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 weitere wichtige Bereiche 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, ob ein Problem als

- 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.
„Wer ein wozu im Leben hat, erträgt fast jedes Wie“, hat bereits Friedrich Nietzsche bemerkt. Sowohl in kritischen Lebenssituationen wie auch bei schwerer Krankheit und Tod taucht die Frage nach dem Lebenssinn auf. 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*

Wichtig ist die Unterstützung von außen durch **Schulen** und Bildungseinrichtungen und das Eingebundensein in ein **soziales Netzwerk**, die die Kompetenz der Menschen belohnt und ihnen den Glauben an das Leben stärkt und wiedergibt. Emmy Werner hält es für besonders wichtig, 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.

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

Resilienz bezeichnet kein direkt 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 zehn Lebensjahren, doch auch im Erwachsenenalter ist Resilienz erlernbar.

Möglichkeiten in Schule und Berufsausbildung

Schule und Berufsausbildung kann Stress erzeugen und stellt immer wieder auch einen „Risikofaktor für die Gesundheit der in ihr Lernenden dar“ (Paulus, 2000). Die Gründe für die Belastungen der Kinder und Lehrer sind vielfältig, es sind jedoch neben den Persönlichkeitsmerkmalen der Lehrenden und Ausbilder*innen auch eine Reihe von Belastungsfaktoren zu nennen, die im System Schule zu finden sind:

- Ansehen des Lehrberufes in der Gesellschaft
- Isolation, mangelnde Unterstützung und Kooperation
- Belastungen durch Schulorganisation und zunehmende Zeitprobleme

In diesem Zusammenhang hat die Angst einen entscheidenden Anteil, denn alle Menschen – Schüler wie Lehrer – entwickeln Angst, wenn grundlegende Bedürfnisse wie z.B. die nach „Orientierung, Sicherheit und Kontrolle“, nach „Bindung und Liebe“ wie auch nach „Achtung und Wertschätzung“ (vgl. Becker, 2006) nicht genügend beachtet und berücksichtigt werden. Schule und Ausbildungsstätte sollte zu einem Ort werden, an dem Auszubildende Beziehungserfahrungen machen können mit zugewandten, kompetenten und fürsorglichen Erwachsenen, die Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und sich als positive Rollenmodelle zeigen. Bauer (2006; 2008) betont in diesem Zusammenhang: ...“da Lehrer nie ausschließlich als Stoffvermittler agieren können, sondern immer als ganze Person in

Erscheinung treten, wird klar, dass effizientes Lehren und Lernen in der Schule nur im Rahmen einer gelungenen Gestaltung der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler möglich ist... (Bauer, 2006, S.123).

Lehr- und Ausbildungspersonal übernehmen so eine kompensatorische Funktion als verlässliche Bezugsperson und kompetente, fürsorgliche und unterstützende Erwachsene. Somit wird die Fähigkeit zum Beziehungsaufbau neben der fachlichen Kompetenz zu einem zentralen Element.

Die Erwartungen psychisch belasteter und traumatisierter Kinder und Jugendlichen sind immer auf Beziehungsangebote ausgerichtet: Die Erfahrung, „Da ist jemand, für den bin ich wichtig, die oder der meint wirklich mich!“ ist für viele eine neue, ungewohnte 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 traumatischen Erfahrungen ist. (vgl. Hüther, 2002)

Möglichkeiten für Erwachsene

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 guttut, 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 wichtigen Kraftressource werden.

Literaturauswahl zum Thema Resilienz:

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*.
Tübingen: dgvt
- Brooks, R., Goldstein, S. (2007). *Das Resilienz-Buch*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Bauer, J. (2006). *Prinzip Menschlichkeit*. Hamburg: Hoffmann&Campe
- Bauer, J. (2008). *Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Lehrer, Schüler und Eltern*.
Hamburg: Hoffmann&Campe
- Berndt, Ch. (2013). *Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft*.
München: dtv
- 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. & Rönnau-Böse, M. (2009). *Resilienz*. München: Reinhardt
- Frick, J. (2007). *Die Kraft der Ermutigung*. München: Huber
- Fuchs, C. & Schmidt, R.R. (2008). *Kraftquellen Persönliche Ressourcen für gute und
schlechte Tage*. Stuttgart: Klett-Cotta
- 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
- Kalisch,R. (2017). *Der resiliente Mensch*. Berlin Verlag / Piper: München, Berlin
- Kaluza, G. (2011). *Salute! Was die Seele stark macht*. Stuttgart: Klett-Cotta
- 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 personenzentrierte 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
- Opp, G. & Teichmann, J. (Hrsg.) (2008). *Positive Peerkultur*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). *Resilienz und Resilienzförderung über
die Lebensspanne*. Stuttgart: Kohlhammer
- Rogers, R. C., Rosenberg, R. (1980). *Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit*.
Stuttgart: Klett-Cotta.
- Siegrist, U. (2017). *Resilienz trainieren*. mvgverlag: München
- Siegrist, U. & Luitjens, M. (2011). *Resilienz*. GABAL Verlag: Offenbach
- Wellensiek, S.K. (2015). *75 Bildkarten Resilienztraining*. Weinheim: Beltz
- Wellensiek, S.K. (2012). *Fels in der Brandung. 10 praktische Schritte zu persönlicher
Resilienz*. Weinheim: Beltz
- Welter-Enderlin, R. & Hildenbrand, B. (Hrsg.) (2006). *Resilienz – Gedeihen trotz
widriger Umstände*. Heidelberg: Carl Auer
- Werner, E.E., Smith, R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience,
and recovery*. Ithaca: Cornell University Press
- Zander, M. (Hrsg.) (2011). *Handbuch Resilienzförderung*. Wiesbaden: VS-Verlag
- Zander, M. (2015). *Laut gegen Armut – leise für Resilienz*. Weinheim: BeltzJuventa