

Resilienz – Ein Weg zu seelischer Stärke



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

Resilienz – Ein Weg zu seelischer Stärke



07.07.2022
Vortrag und
Reflexionen

Quelle für Stärke
und Resilienz

Gars am Inn
7./8.7.2022

- Dr. phil. Georg Kormann, Dipl. Psych., Dipl.Theol.
- Psychologischer Psychotherapeut
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

Resilienz – Ein Weg zu seelischer Stärke

- Die psychologische Resilienzforschung beschäftigt sich mit der Frage,
- wie es sein kann, dass manche Menschen eine seelische Stärke entwickeln, auch extreme Belastungen zu meistern.
- und wie es ihnen gelingt, über die Lebensspanne hinweg ihre seelische Gesundheit weitgehend zu erhalten.

Resilienz – Ein Weg zu seelischer Stärke

Resilienz – das Immunsystem der Seele Jetzt zum Resilienz-Training anmelden

Wie kann es sein, dass manche Menschen schwierigste Lebenssituationen und Schicksalsschläge unbeschadet überleben und andere daran krank werden oder lange darunter leiden? Das Geheimnis liegt in der Resilienz-Fähigkeit dieser Menschen.

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft, die innere Stärke und die Anpassungs-



Mit einem Resilienz-Training stärken die Teilnehmenden ihre individuelle Widerstandsfähigkeit und „Stress-Fitness“. Foto: Photocase

Resilienz – Ein Weg zu seelischer Stärke

■ Philosophische Grundlagen und unser Bild vom Menschen

- Begriff der Resilienz
- Resilienzforschung und Ergebnisse

Kauai-Studie (Werner & Smith, 1986)

Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösel & Bender, 1999)

Ehemalige im Kinderdorf (Kormann, 2006, 2009)

- Resilienzförderung

Resilienz – Philosophische Grundlagen

Aristoteles hat mit der „Nikomachischen Ethik“ das erste abendländische Lehrwerk der Ethik verfasst.

- Glück durch Tugend
- Vorrang des Verstandes
- Zielgerichtetes Handeln
- Leben für die Gemeinschaft

• Lebenskunst •



Aristoteles
384 v. Chr. bis 322 v. Chr.

Resilienz – Philosophische Grundlagen

Aristoteles und Bezüge zur Resilienz:

- Planvolles Handeln
- Vorstellungen über die Zukunft
- Besonnenheit und Selbstbeherrschung
- Eudaimonie: Steigerung des Wohlbefindens
- Steuerung der Emotionen
- **Fähigkeit zur Selbstregulation**

Resilienz – Philosophische Grundlagen

Die Stoa (300 v.Chr. – 200 n.Chr.)

(Zenon, Epiktet, Marc Aurel)
In der stoischen Lehre geht es um eine Ausgeglichenheit, Ruhe und Leidenschaftslosigkeit. Ebenso um die Unterscheidung zwischen beeinflussbaren und unbeeinflussbaren Dingen.

• Lebenskunst •



Marc Aurel
26. April 121 bis
17. März 180

Resilienz – Philosophische Grundlagen

Die **Stoa** und Bezüge zur Resilienz:

- **Emotionsregulation** fördert psychische Gesundheit
- und erhält unsere Handlungsfähigkeit
- Erkennen, dass Gedanken und Überzeugungen Gefühle beeinflussen
- „**Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den Dingen beunruhigen die Menschen**“ (Epiktet)

Resilienz – Philosophische Grundlagen

Epikurismus (Epikur, 340-270 v.Chr.)

- Frage nach dem guten Leben
- Hedonistischer Ansatz
- Streben nach Lust und Freude
- Vermeidung von Leid
- Schmerzlosigkeit des Körpers und Entspannung des Geistes
- Größtes Glück durch reduzierte Ansprüche

Resilienz – Philosophische Grundlagen

Die **Schule des Epikurismus** zeigt auf,

- dass, praktische Lebensklugheit bedeutungsvoller ist als reines Wissen.
- Nicht immer Mehr, sondern dauerhaftes Glück durch Einfachheit
- Minimierung von negativen Gefühlen
- **Leben im Hier und Jetzt**
- **Akzeptanz**- aktive Lebensgestaltung
- **Achtsamkeit**

Zur Bedeutung des Menschenbildes

- Grundannahmen über die Natur des Menschen (z.B. Vertrauen vs. Misstrauen)
- Annahmen über die Motive und Antriebe zum Handeln
- Annahme über die Haltung zu Natur und Gesellschaft
- Meinungen über die eigene Person, über andere Personen und die Zukunft

Grundorientierungen

- Soziale Verbundenheit vs. Feindschaft anderen gegenüber
- Vertrauen zu Mitmenschen vs. Misstrauen gegenüber Menschen
- Empfinden der Gleichwertigkeit vs. Gefühl der Unter- oder Überlegenheit

Menschenbild und pädagogische Arbeit

Das Menschenbild, das wir in uns tragen, bildet die Grundlage für

- unseren persönlichen Lebensstil
- unsere pädagogischen Zielsetzungen
- unser Denken und Fühlen
- und drückt sich in relativ stabilen Mustern aus: „Ich bin...“
- „die Welt ist... die anderen sind...“

Wie entstehen Grund-Annahmen über Menschen?

- Sie werden gebildet im Kontext der Bindungserfahrungen in den ersten Lebensjahren
- Zentrale Position der Erziehungs- und Beziehungspersonen
- Zum Ende der Kindheit relativ stabil
- Jedoch beeinflussbar durch spätere Beziehungserfahrungen

Menschenbildannahmen

Gesprächstherapeut **Carl Rogers** :
(1902 – 1987)



„Der Mensch ist frei und in all seinem Bestreben grundsätzlich konstruktiv“

Menschenbildannahmen

Lerntheoretiker **B. F. Skinner:**

(1904 – 1990)

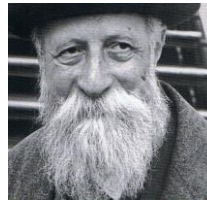


„Der Mensch ist
manipulierbar und
steuerbar“ -
Entwicklung als
reines Produkt externer
Bedingungen

Menschenbildannahmen

Religionsphilosoph **Martin Buber:**

(1878 – 1965)



„Wir sind zur Beziehung
zur Begegnung geboren.
Unser ICH entsteht aus
den Begegnung mit dem
DU.“

Menschenbildannahmen

Familientherapeutin **Virginia Satir:**

(1916- 1988)

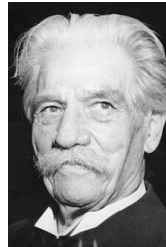


Der Mensch ist frei,
seinen eigenen Weg
Weg zu gehen und
Verantwortung
dafür zu übernehmen

Menschenbildannahmen

Theologe, Philosoph und Arzt **Albert Schweitzer**

(1875 – 1965)



„Die Überwindung von
Fremdheit und Kälte in
der Welt bedarf einer
Herzlichkeit in der
Ehrfurcht vor dem Leben
und einer Güte in
Bescheidenheit“

Leben in letzter Konsequenz

Mitglieder der „Weißen Rose“ **Sophie und Hans Scholl**

(1921/1918 – 1943)

Aktiv im Widerstand gegen den Nationalsozialismus:

„Symbolgestalten für Verantwortung und Zivilcourage und entschiedenen Widerstand gegen Ungerechtigkeit und totalitäre Tendenzen“



Mein Bild vom Menschen

Ich sehe mich...

Die Welt ist...

Die Anderen sind...



Resilienz – Ein Weg zu seelischer Stärke

- Philosophische Grundlagen und unser Bild vom Menschen
- **Begriff der Resilienz**
- Resilienzforschung und Ergebnisse
 - Kauai-Studie (Werner & Smith, 1986)
 - Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösel & Bender, 1999)
 - Ehemalige im Kinderdorf (Kormann, 2006, 2009)
- Resilienzförderung

Die Bedeutung des Begriffes „Resilienz“

Begriffsbestimmung

- „resilire“ = zurückspringen

Resilienz als Begriff aus der Materialkunde, er bezeichnet dort die Eigenschaft von Werkstoffen, die nach Einwirkung von außen ihre ursprüngliche Form wiedererlangen.

Die Bedeutung des Begriffes „Resilienz“

Definition

- „Psychische Resilienz bezeichnet die Aufrechterhaltung beziehungsweise die Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen.“

(R. Kalisch, (LIR- Leibnitz-Institut für Resilienzforschung), 2017)

Kriterien von Resilienz

1. die positive, gesunde Entwicklung trotz hohem Risiko-Status, z.B. chronische Armut, psychische Erkrankung eines Elternteils, gesellschaftliche Ächtung...
2. die beständige Kompetenz unter extremen Stressbedingungen, z.B. Streit der Eltern, Trennung und Scheidung...
3. die positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen wie Tod eines Elternteils, oder nahen Angehörigen, sexuelle und körperliche Gewalt, Krieg: Folter, Vertreibung und Flucht...

Resilienz umfasst:

- Stressresistenz: Eine positive und gesunde Entwicklung trotz hohem Risikostatus
- Regeneration: Die Wiedererlangung psychischer Stabilität nach Belastungen
- Rekonfiguration: Die positive bzw. schnelle Erholung nach traumatischen Erlebnissen

Charakteristika von Resilienz

Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit, keine feste Persönlichkeitseigenschaft

- Resilienz wird im Verlauf der Entwicklung durch Interaktionen des Kindes mit der Umwelt erworben
- Resilienz ist begründet in Bedingungen, die innerhalb und außerhalb des Kindes liegen

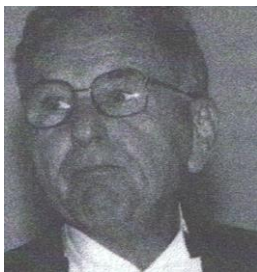
Charakteristika von Resilienz

- Es gibt keine „Superkids“, die resistent sind gegen jede belastende Lebenssituation
- Resilienz kann über die Zeit und je nach Situation unterschiedlich sein:
In Phasen mit höherer Verwundbarkeit, wie z.B. bei Transitionen im Kindesalter ist eine erhöhte Zuwendung der ErzieherIn nötig

Risiko und Schutzfaktoren Das Konzept der Salutogenese

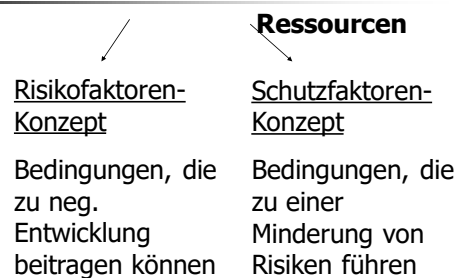
- Salutogenese <---> Pathogenese
- Abkehr von Suche nach Ursachen von Krankheit
- Welche psychosozialen Faktoren tragen zur Gesundheit bei?
- Wie können Menschen die Herausforderungen des Lebens bewältigen?
- Schutzfaktoren puffern die Wirkung risikoerhöhender Faktoren ab

Aaron Antonovsky(1923-1994)



Stressforscher in USA
1960 Emigration nach Israel
Nicht Stress macht krank, sondern die Bewertung und das subjektive Erleben
Belastung als Herausforderung

Konzepte der Resilienzforschung



Risikoerhöhende Faktoren

- Biologische, kindbezogene Faktoren z.B. „schwieriges Temperament“
- Eltern-Kind-Beziehung: problematisches Bindungsverhalten, psych. Störung
- Familiäre und soziale Faktoren: Konflikte, körperliche oder sexuelle Gewalt, niedriger sozioökonomischer Status
- Effekte der Kumulation und des Verlaufes!

Resilienz – was uns stark macht

- Zur Bedeutung des Menschenbildes
- Ressourcenorientierung: Das Konzept der Salutogenese (Antonovsky)
- Zum Begriff „Resilienz“

- **Ergebnisse der Resilienzforschung**

Kauai-Studie (Werner&Smith, 1986)
Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösels & Bender, 1999)
Ehemalige im Kinderdorf (Kormann, 2006, 2009)

- Resilienzförderung und eigene Wege

Ziel der Resilienzforschung

- Besseres Verständnis darüber zu erlangen, welche Bedingungen psychische Gesundheit und Stabilität bei Kindern, die besonderen Entwicklungsrisiken ausgesetzt sind, erhalten und fördern.

Phasen der Resilienzforschung

1. Längsschnittuntersuchungen zu **Risiko- und Schutzfaktoren** (Emmy Werner, 1982)
2. Identifizieren von **Resilienzfaktoren**
(Lösels/Bender, 1999, Kormann, 2009)
3. Forschung zu **Resilienzmechanismen** und **Entwicklung von Trainingsprogrammen**
4. Forschung zur **Neurobiologie** u. Epigenetik
(Aktuelle Forschung am LIR an der Uni Mainz ab 2014)

Phasen der Resilienzforschung

Beispiel für einen übergeordneten
Resilienzmechanismus:

Positiver Bewertungsstil

Kritisches Lebensereignis: Transition

Mögl. Resilienzfaktoren:

1. Hoffnung, Zuversicht,
2. soziale Kontakte und Modelle
3. Ängste akzeptieren und aktive Bewältigung der Situation

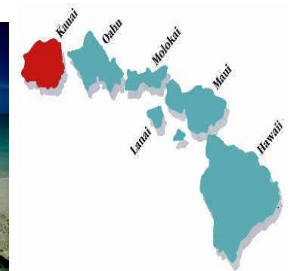
Ziel der Resilienzforschung

- Die Resilienzforschung trägt der Erkenntnis Rechnung, dass Kinder nicht passive Sozialisationsobjekte sind, sondern
- ihre Entwicklung aktiv mitgestalten können und
- gegenüber Belastungen meist sehr unterschiedlich und flexibel reagieren

Resilienzstudien

- Kauai-Längsschnittstudie (Werner/Smith 1982)
- Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösler u.a. 1999)
- Ehemalige im Kinderdorf (Kormann 2006, 2009, 2017)

Kauai-Studie



Kauai-Studie



Emmy Werner begann 1955 eine Längsschnittsstudie zusammen mit R. Smith, E. French und M. Biermann mit dem **Ziel** die *physische, kognitive und soziale Entwicklung* von Kindern in einem abgegrenzten Gebiet zu untersuchen.

Ziele und Anlage der Kauai-Studie

Anlage der Studie:

- Erfassung aller Kinder des Geburtsjahres 1955 (n=698) auf der Hawai-Insel Kauai.
- Untersuchung der angeborenen physischen und psychischen Beeinträchtigungen und deren Bewältigung im weiteren Lebenslauf
- Verfolgung der Entwicklung dieser Kohorte in weiteren Erhebungen über die gesamte Lebensspanne

Ziele und Anlage der Kauai-Studie

Methoden der Datenerhebung:

- Erfassung demographischer Daten bezüglich der Haushalte, Familiengrößen, des sozioökonomischen Status, der Bildung, des emotionalen Klimas...
- Aufforderung zur Partizipation durch Medien, Versammlungen, Infoabende, Politik, Milchkartons...
- Registrierung von körperlichen, emotionalen und kognitiven Störungen bei der Geburt (perinatal) und nach bestimmten Zeitintervallen durch Befragungen, psychologische Tests, Schultests, (Kinder-Ärzte, Psychologen, Lehrer...

Ergebnisse der Kauai-Studie

- Mehrheit der Probanden ohne größere Probleme (n=422)
- Ca. 30 % der Kinder wurden als *Risikogruppe (mind. vier psychosozial bedenkliche Merkmale)* eingestuft
- 2/3 der Kinder aus der Risikogruppe litten vor allem bis zum zehnten Lebensjahr an mittleren bis schweren Verhaltens- und Lernstörungen und wurden bis zum 18. Lebensjahr vermehrt straffällig.
- **ABER es fiel auf:** 1/3 der Kinder aus der Risikopopulation entwickelten sich dennoch zu gesunden Erwachsenen (Arbeit, Partnerschaft, Familienleben; Wendepunkte) und zeigten keine psychosozialen Störungen trotz denselben multiplen Belastungsfaktoren.



Ergebnisse der Kauai- Studie

Die Kauai-Studie gibt darauf folgende Antwort:

Es gibt verschiedene protektive Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen (personal, familiär und im sozialen Umfeld) die eine gute Entwicklung trotz widriger Umstände ermöglichen.



Protektive Faktoren/ Ressourcen des Kindes

- Positive Temperamentsmerkmale
- Erstgeborenes Kind
- Weibliches Geschlecht
- Individuelle Resilienzfaktoren



Exkurs: Sind Mädchen resilienter als Jungen?

- Kein unmittelbarer Bezug zur Resilienz
- Das Geschlecht stellt einen moderierenden Faktor dar, abhängig von der Entwicklung:
- Mädchen im Kindesalter: eher „umgängliches Temperament“, höheres Selbstwertgefühl, bessere Problemlösefähigkeiten und Fähigkeit zu Sozialkontakten, vermitteln bei Konflikten zeigen fürsorgliches Verhalten und Empathie
- Jungen neigen eher zu aggressiven Verhalten, sind impulsiver, external orientiert, suchen Streit



Exkurs: Sind Mädchen resilienter als Jungen?

- Mädchen im Jugendalter:
Tendenz, Probleme zu internalisieren, Zunahme psychischer Belastung durch Rückzug, Depression, Verunsicherung durch stärkere hormonelle Veränderung
Zutrauen zu sich selbst und eigene Fähigkeiten nimmt ab
Mögen Wettbewerbssituationen nicht

Exkurs: Sind Mädchen resilienter als Jungen?

- Jungen im Jugendalter:
Überzeugung von den eigenen Talenten,
gehen gerne in Wettbewerb-Situationen
Gesteigerte Neigung zu Risikoverhalten
handeln öfter aktionistisch ohne Planung
Neigung zu Handgreiflichkeit,
Imponiergehabe

Resilienzfaktoren: Personale Ressourcen

- Selbstwahrnehmung
- Selbststeuerung
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Kompetenz
- Empathie
- Umgang mit Stress
- Problemlösefähigkeit

Protektive Faktoren/ Ressourcen in der Familie

- Mindestens eine stabile Bezugsperson
- Stabiles Bindungsverhalten
- Demokratischer Erziehungsstil
- Familiärer Zusammenhalt und Stabilität
- Feste Strukturen und Rituale
- Geringes Konfliktpotential in der Familie
- Soziale Eingebundenheit der Familie in formelle (Verwandte) und informelle (Institutionen) Netzwerke

Protektive Faktoren/ Ressourcen im sozialen Umfeld

- Soziale und emotionale Unterstützung im Umfeld durch Verwandte, Freunde, Bekannte, Erzieher*innen, Lehrer*innen
- Kontakte und Freundschaftsbeziehungen mit Gleichaltrigen
- Tätigkeiten, Engagement, Partizipation in Institutionen (Schule, Jugendgruppe, Kirche, Vereine...)



Schlussfolgerungen aus der Kauai-Studie

„Bahnbrechende“ Erkenntnis:
reparenting ist möglich“ (1982)

Trotz widriger Umstände können Kinder
zu gesunden Erwachsenen werden,
sofern sie einen Menschen finden, der
die Grundlage legt für die Entwicklung
von Vertrauen, Zuversicht,
Entschlossenheit und Selbstständigkeit.



Bielefelder Invulnerabilitätsstudie

- Langzeitstudie mit 146 Jugendlichen aus
Mehrfachproblemmilieus, die im Heim lebten
- Ziel war, die seelische Widerstandskraft unter
Bedingungen eines besonders hohen
Entwicklungsrisikos zu untersuchen,
Phänomene der Resilienz auch außerhalb der
Familie zu erfassen und in der Literatur
diskutierte protektive Merkmale integrativ und
simultan zu überprüfen



Bielefelder Invulnerabilitätsstudie

Unter anderen konnten folgende
schützende Resilienzfaktoren gefunden
werden:

- Emotionale, sichere Bindung an eine
Bezugsperson:
- auch unterstützende Personen
außerhalb der Familie
- Förderliches Erziehungsklima
- Kognitive und soziale Kompetenzen
- Positive selbstbezogene Überzeugungen



Resilienzstudien

- **Ehemalige im Kinderdorf**
(Kormann 2006, 2009)

Kinder- und Jugenddorf Klinge



Kinder- und Jugenddorf Klinge



Kinder- und Jugenddorf Klinge



Qualitative Resilienzstudie: Ehemalige im Kinderdorf

- Resilienzfaktoren bei Ehemaligen, die vor etwa 25 Jahren das Kinderdorf verlassen haben.
- Wie sind sie mit den Problemen und Belastungen umgegangen?
- Wie haben sie den Aufenthalt im Kinderdorf verarbeitet und welche Faktoren es waren, die es ihnen heute ermöglichen, mit ihrem Leben gut zurechtzukommen?
- Es wurden 15 ausführliche Gespräche ohne vorgegebenen Fragebogen geführt.

Qualitative Resilienzstudie: Ehemalige im Kinderdorf

Zwei Ausgangspunkte für die Studie:

- Interesse an Zukunft der Ehemaligen: Welche Erfahrungen im Kinderdorf waren wertvoll für sie.
- „Resilienz-Erfahrungen“ auf Ferienfreizeiten:
Wachsen an Herausforderungen
(Mit dem Fahrrad durch Europa)

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

- **Emotionale Wärme und Wertschätzung durch eine wichtige Bezugsperson**

Es stellt eine der bedeutsamsten menschlichen Erfahrungen dar, wertgeschätzt zu werden, gesehen zu werden, wer ich wirklich bin...zu spüren, dass es jemand gibt, die es ernst mit mir meint.

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

- **Erfahrung von Wertschätzung und Geborgenheit**

„Meine Erzieherin war diejenige, die den größten Anteil an dem hat, was aus mir geworden ist und wie ich heute lebe und bin, sie war immer für mich da und wenn ich Probleme habe, kann ich auch heute noch zu ihr gehen.“

Andrea, 32 Jahre

- **Erfahrung von Gemeinschaft**

„Gut getan hat mir die Gemeinschaft mit anderen Kindern,...man musste füreinander da sein und einander vertrauen.“

Die wertvollen Erfahrungen in der Klinge haben dazu geführt, dass ich mein Leben in die Hand nehmen konnte und heute die Verantwortung für mein Leben übernehme...“

Ramona, 34 Jahre

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

■ Verständnis und Interesse für mich

„Das war komisch, ich kannte die Leute im Kinderdorf überhaupt nicht, aber sie waren irgendwo meine Rettung gewesen, das seh' ich jetzt so... Die Leute haben mich verstanden, das habe ich gespürt, das hat mir so gut getan, da war endlich jemand, der mich verstanden hat...

Die Klinge war für mich wie ein Zuhause!

Rosalind, 32 Jahre

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

■ Klare Verhaltensregeln

„Meine Erzieherin, die hat gleich gesagt, sie kann uns keine Eltern ersetzen, aber das Kinderdorf kann uns den Weg weisen, in welche Richtung das geht. Auch wenn es uns manchmal nicht passt...diese klare Orientierung für uns Kinder, das fand ich gut.. und so machen wir das heute auch bei unseren Kindern.“

Thomas, 41 Jahre

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

■ Einbeziehung der Herkunftsfamilie

„Meine richtigen Eltern konnten mich besuchen und die Erzieher haben mit ihnen über mich gesprochen, ich hab immer gehofft, dass ich wieder nach Hause komme...“ Guido, 30 Jahre

Für die Ehemaligen war es von sehr großer Bedeutung, dass die leiblichen Eltern geachtet und in das Erziehungsgeschehen einbezogen wurden.

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

■ Frühe Selbständigkeit und Verantwortungsübernahme

„Was gut war im Kinderdorf, ich musste schon früh viel Verantwortung übernehmen in einem Haushalt mit 9 Kindern, da muss man sich an bestimmte Regeln halten... so bin ich selbständig geworden“

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

■ Lösung von der Opferrolle

„ Das war mein Glück, dass ich es im Kinderdorf geschafft habe, nicht immer über meine schlimme Geschichte - wo ich noch klein war zuhause - nachzudenken. Da wäre ich sicher auf die schiefe Bahn gekommen, so wie viele andere, die bei uns im Viertel gewohnt haben ...“

Claudia, 33 Jahre

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

■ Selbstwirksamkeit

in aussichtsloser Lage nicht aufgeben

„ Da war in meinem letzten Kindergartenjahr diese Praktikantin – ich glaub Agnes hieß sie - sie hat einfach an mich geglaubt, alle haben gesagt, ich müsste in die Sonderschule, aber sie hat sich für mich eingesetzt, dass ich in die Grundschule durfte. Jetzt habe ich meine mittlere Reife gemacht und bin im Rathaus als Verwaltungsfachangestellte...“ Franziska, 38 J.

Ehemalige im Kinderdorf: Ergebnisse

■ Selbstwirksamkeit

Mich nicht unterkriegen lassen!

„Ich hab viele Tiefschläge in meinem Leben gehabt, aber mit Hilfe meiner Erzieher habe ich es geschafft, dass sie für mich Ansporn waren, immer wieder aufzustehen. Auch heute noch habe ich ein starkes Ego,... das hat mich am Leben gehalten!“

Sandra, 35 Jahre

Wachsen an Herausforderungen



Wachsen an Herausforderungen



Resilienz – was uns stark macht

„Obwohl es große Unterschiede in den methodischen Vorgehensweisen der Untersuchungen gibt, kamen viele Forscher zu relativ übereinstimmenden Befunden hinsichtlich jener Faktoren, die Resilienz charakterisieren bzw. an der Entstehung maßgeblich beteiligt sind.“

Allgemeine Befunde von Resilienzstudien

Fazit:

Der Kontakt mit einer stabilen ,sicheren Bindungsperson im Kinderdorf ermöglichte es vielen Ehemaligen, eine belastete frühkindliche Bindungsentwicklung nachzuholen (re-parenting). Nicht die Dauer dieser Beziehung ist allein ausschlaggebend, sondern die „emotionale Verfügbarkeit!“

Allgemeine Befunde von Resilienzstudien

Reparenting = Nachbeelterung

Ist ein wichtiger Bestandteil der pädagogischen und therapeutischen Beziehung in der Arbeit mit belasteten Kindern und Jugendlichen:

- Erfahrung von Vertrauen und
- Emotionalem Gehalten-Werden
- Verstanden-Werden

Praxis der Resilienzförderung

...“ in vielen Fällen, in denen Kinder in ihren Lebenswelten hohen Belastungen und Entwicklungsrisiken ausgesetzt sind, kann der Kindergarten, die Schule, der Hort oder das Heim zu einer zweiten Heimat, zu einem zweiten Zuhause werden und damit zu einem zeitweiligen Zufluchtsort vor einem problem-belasteten Elternhaus!“ (vgl. Opp, 2006)

Allgemeine Befunde von Resilienzstudien

Resilienz stellt **kein Persönlichkeits-Merkmal** dar oder eine Eigenschaft des Kindes.

Resilienz ist ein Phänomen, das **immer in einem Kontext** stattfindet, in einem bestimmten Rahmen und sich in einer einzigartigen, persönlichen Lebensgeschichte entfalten kann.

Wir können die Prozesse fördern und unterstützen.

Grenzen und Risiken des Resilienzkonzeptes

- Resilienz nur auf rein individueller Ebene
- Armut erhöht Risikofaktoren
- Bedeutung sozialer Netzwerke

- Gefahr neoliberaler Interpretation
- Mythos vom amerikanischen Traum: „Jeder ist seines Glückes Schmied!“

- Pathologisierung von Nicht-Resilienten
- Grenzen von Trainingsprogrammen
- Stabilisierung des Unverwundbarkeitsmythos

Resilienz – was uns stark macht

- Philosophische Grundlagen und unser Bild vom Menschen
- Begriff der Resilienz
- Resilienzforschung und Ergebnisse

Kauai-Studie (Werner & Smith, 1986)

Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösel & Bender, 1999)

Ehemalige im Kinderdorf (Kormann, 2006, 2009)

- **Resilienzförderung**

Förderung: Resilienzfaktoren

- Förderung auf individueller Ebene
- Förderung auf der Beziehungsebene
- Förderung auf sozial-politischer Ebene

Förderung im Sozialraum

- Resilienzförderung beinhaltet zwar die individuelle Eben, doch sie kann nicht gesehen werden, ohne
- Bereitstellung materieller Ressourcen
- Stärkung der Familien
- Aufbau und Ausbau außerfamiliärer Netzwerke

Resilienzförderung und Sozialpolitik

- Jedes 5. Kind (21,3 %) wächst in einer Armutslage auf, das sind ca. 3 Mio Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren
- Für die Mehrheit (66%) der Betroffenen ist das fast ein Dauerzustand, sie leben mindestens 5 Jahre in Armut.

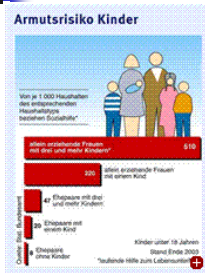
(Zahlen der Bertelsmann-Stiftung aus dem Jahr 2020)

Unterstützung und Eintreten für einen sozial gerechten Rahmen



Unterstützung von Aktivitäten, die im politischen Raum für ein Klima sorgen, das Armutsrisiko zu senken

Unterstützung und Eintreten für einen sozial gerechten Rahmen



Grundbausteine der Resilienz aus Sicht des Kindes:

- **Ich habe:** Menschen, die mich gern haben und die mir helfen (Sicherheit)
- **Ich bin:** eine liebenswerte Person und respektvoll mir und andern gegenüber (Selbst-Wertschätzung)
- **Ich kann:** Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern. (Selbstwirksamkeit)

Prävention: Programme zur Förderung von Resilienz

- Prävention und Resilienzförderung versucht durch gezielte Maßnahmen, Problemverhalten zu ändern.
- Allen Programmen zur Resilienzförderung liegt eine Haltung zugrunde, die die Stärken und Ressourcen in den Blick nimmt und Kinder als aktive Bewältiger ihres Lebens wahrnimmt.

Die Kraft der Ermutigung Alfred Adler (1870–1937)



- Nach dem Psychoanalytiker Adler das wichtigste Element in der Erziehung
- „Existenzielle Ermutigung“:
 - Bejahung, Annahme, Akzeptanz
 - Erkennen der guten Anlagen
 - Echtes Interesse an der Entwicklung
 - Ermutigung führt zu Selbstermutigung



Die Kraft der Ermutigung

- löst konstruktive und wirksame Entwicklungsprozesse aus
- weckt Hoffnung
- stärkt Zuversicht
- gibt Sicherheit und Mut für die Aufgaben, die vor jemand liegen
- verringert Minderwertigkeit



Resilienzförderung: in Kindergarten, Schule oder Heim

- Personale Ressourcen sind oft gering ausgeprägt
- Familie als soziale Ressource für viele nicht – oder nur begrenzt vorhanden
- Daraus folgt eine hohe Bedeutung der Lehrer*in und Erzieher*in als soziale Ressource für Kinder, die in belasteten Lebenswelten aufwachsen



Resilienzförderung: Aufgaben in der Arbeit mit Kindern

- Kindern und Jugendlichen ermöglichen, Beziehungserfahrungen zu machen mit kompetenten, fürsorglichen Erwachsenen, die
- Vertrauen fördern,
- Sicherheit vermitteln und sich als
- positive Rollenmodelle zeigen



Resilienzförderung: Aufgaben in der Arbeit mit Kindern

- Kindern und Jugendlichen ermöglichen, Beziehungserfahrungen zu machen mit kompetenten, fürsorglichen Erwachsenen, die
- Vertrauen fördern,
- Sicherheit vermitteln und sich als
- positive Rollenmodelle zeigen

Hinweise für Gespräche: Kinder in großer Not, Sorge und Angst

- Zuhören und alle Reaktionen des Kindes als „normal“ zulassen
- Intensive Gefühle wie Trauer und Angst ansprechen
- Zurückhaltung mit vorschneller Beruhigung und Trost
- Zuwendung schenken und Zuversicht vermitteln
- Eigene Hilflosigkeit und Angst eingestehen

Hinweise für Gespräche: Alltagsängste und Sorgen



Janusz Korczak (1878-1942), polnischer Arzt und Pädagoge

Leiter eines jüdischen Waisenhauses im Warschauer Ghetto, geht mit den Kindern 1942 im KZ in den Tod.

Kinder-Grundrechte: Das Recht der Kinder

1. ..so zu sein, wie es ist. (Freie Entfaltung der Person)
2. ..auf den heutigen Tag.(Wert der eigenen Bedürfnisse)
3. ..auf den eigenen Tod. (Keine Überbehütung)

„Alle Tränen sind salzig, wer das begreift, kann Kinder erziehen...“

Resilienzförderung: Die Bedeutung der Person der Lehrer*in und Erzieher*in

„unter den am häufigsten angetroffenen positiven Rollenmodellen für belastete Kinder ist eine vertrauensvolle Beziehung. Die widerstandsfähigen Jungen und Mädchen in den Resilienzstudien konnten auf wenigstens eine vertraute Person verweisen, die sich für sie interessierten, sie herausforderten und motivierten.“ (nach E. Werner, 1997)

Wege zur Resilienz: Grundhaltungen

- Resilienz kann in jedem Alter noch gefördert werden.
- Entwicklung eines „ressourcenorientierten Blickes“
- Stärken und Fähigkeiten anerkennen
- Würdigung kleiner Erfolge
- Lernen aus guten Erfahrungen
- Suche nach Stärken statt Fahndung nach Fehlern

Wege zur Resilienz: Theoretische Modelle: Personenzentrierter Ansatz (Rogers)



(1902 – 1987)

„Förderliche Bedingungen, Variablen“

- Im Kontakt präsent, gegenwärtig und greifbar sein
- Mit Interesse würdigen, was das Gegenüber bewegt
- Einfühlsames Zuhören und Begleiten
- Jede Person hat die Expertenkompetenz für die eigenen Belange

Wege zur Resilienz- Dialogische Haltung Martin Buber 1878-1965)



- Respekt zeigen ohne Bedingungen
- „Die Andersheit des Anderen“ achten
- Dialogische Haltung (auf Augenhöhe) statt diagnostischer Blick auf das Kind
- „Schatzsuche“ statt „Fehlerfahndung“
- Erfolg in der Erziehung ist nicht „machbar“
- Dem Kind ein Begleiter auch in seiner inneren Welt werden

Wege zur Resilienz: Theoretische Modelle: Neurobiologie (Joachim Bauer)



- „Die stärkste und beste Droge für den Menschen ist der Mensch!“

Personen, die durch ihre Zuwendung, durch ihre Anerkennung und Zuneigung unsere Hormon-Produktion (Oxydotoxin) stimuliert haben, werden mit den erlebten guten Gefühlen im Emotionszentrum des Gehirns abgespeichert.

Wege zur Resilienz: Theoretische Modelle: Neurobiologie (Joachim Bauer)



- „Die stärkste und beste Droge für den Menschen ist der Mensch!“

Personen, die durch ihre Zuwendung, durch ihre Anerkennung und Zuneigung unsere Hormon-Produktion (Oxydotoxin) stimuliert haben, werden mit den erlebten guten Gefühlen im Emotionszentrum des Gehirns abgespeichert.

Resilienz –

Ein Weg zu seelischer Stärke

Kinder brauchen für ihre Entwicklung Erwachsene, die an sie glauben, die Achtung, Wertschätzung und Begeisterung für sie empfinden und sich entsprechend für sie einsetzen;

Kinder brauchen das Gefühl, dass sie wertvoll sind und dass ihren Bemühungen Bedeutung beigemessen wird.

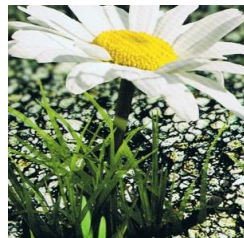
Sieben Wege zur Resilienz



- Krisen akzeptieren
- Nach Lösungen suchen
- Mit anderen sprechen
- Initiative ergreifen
- Optimistische Lebenseinstellung
- Keine Selbstvorwürfe
- Vorausplanen und mit Veränderungen rechnen

Literatur

- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt
- Berndt, Ch. (2013). Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. dtv: München
- Brisch, K.-H., Hellbrügge, Th. (Hrsg.) (2003). Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. Stuttgart: Klett-Cotta
- Frick, J. (2007). Die Kraft der Ermutigung. München: Huber
- Gilan, D., Helmreich, I., Hahad, O. (2021). Resilienz – Die Kunst der Widerstandskraft. Herder: Freiburg
- Kalisch, R. (2017). Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Berlin Verlag: München, Berlin
- Kormann, G. (2011). Dialogische Erziehung im Heim. In Zander, M., Handbuch Resilienzförderung. VS Verlag: Wiesbaden
- Kormann, G. (2009). Resilienz – Was Kinder und Erwachsene stärkt. In Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Beratung, 4/2009, S. 188-197
- 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
- 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
- Zander, M. (Hrsg.) (2011). Handbuch Resilienzförderung. VS Verlag: Wiesbaden



- Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit !