

Resilienz? – Zur Bedeutung im Kindesalter

„[...] Lebenskünstler, die auch unter schwersten Belastungen nie aufhören, positiv zu denken, zu lachen, zu hoffen, dem Leben einen Sinn zu geben, aktiv zu handeln, um Hilfe zu bitten oder Beziehungen neu aufzubauen. Diese Eigenschaften verleihen eine enorme Kraft, auch unter widrigsten Bedingungen zu überleben. Solche »survivors« nehmen Probleme weniger als Belastung, sondern vielmehr als Herausforderung wahr.“ (Wettig 2009, S. 136)

Resilienz - obwohl es sich hierbei um kein neues Konzept handelt, ist sie auch noch heute schwer präzise zu definieren (vgl. Grotberg 2011, S. 51). Orientiert an der Salutogenese von Aaron Antonovsky (vgl. Aichinger 2011, S. 11) ist Resilienz „allgemein die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen“ (Wustmann 2009, S. 72). Dabei gilt Resilienz als „aktiv bewältigende Kraft“, die Potentiale und Ressourcen nutzt, um negative Einflüsse auszugleichen und neue Kompetenzen zu erwerben (vgl. Zander 2013, S. 4). So ist es Menschen „auch unter widrigsten Lebensumständen und schweren Risikobelastungen möglich [...], sich zu einer selbstbewussten, selbstsicheren und kompetenten Persönlichkeit zu entwickeln“ (Wustmann 2009, S. 71). Das Gegenstück zur Resilienz ist die Vulnerabilität, die eine Verwundbarkeit/Verletzlichkeit gegenüber äußeren Einflussfaktoren meint (vgl. Wustmann 2005, S. 203). Entwicklungsrisiken und Einflussfaktoren können auf biologischer, psychologischer und psychosozialer Ebene benannt werden. So gelten unter anderem eine unsichere Bindung, Armut, Gewalterfahrungen, psychische Erkrankungen von Eltern/-teilen oder der Verlust eines Familienmitglieds, genauso wie chronische Krankheiten oder ein schwieriges Temperament zu den Risikofaktoren für die weitere Entwicklung. (vgl. Wustmann 2009, S. 72; Grotberg 2011, S. 58) Insbesondere Kinder stehen schon früh vor einer Reihe altersspezifischer Entwicklungsaufgaben und -anforderungen, die es zu bewältigen gilt. Dazu zählen beispielweise der Umgang mit Emotionen, das Erlernen von Empathie, Frustrationstoleranz, Problemlösestrategien, sowie der Aufbau von Beziehungen und das Vertrauen in sich selbst. (vgl. Zander 2013, S. 9) Es handelt sich um die Dinge, die „ein Mensch lernen muss, um sich in unserer Gesellschaft zu Recht zu finden oder wie es in der Jugendhilfe heißt: sich zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit zu entwickeln“ (Zander 2013, S. 9). Wie jeder Mensch, werden auch Kinder im Lebensverlauf (einige beinahe täglich) mit kritischen Situationen, wie z.B. Scheidung, Krankheit oder Armut konfrontiert (vgl. Grotberg 2011, S. 54). Dabei gilt: Je früher, kontinuierlicher und gehäuft ein Kind mit Risikofaktoren belastet wird, umso stärker kann seine Entwicklung beeinträchtigt werden (vgl. Brandl 2012, S. 4). „Die Wurzeln für viele Verhaltensauffälligkeiten liegen in der (frühen) Kindheit“ (Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2011, S. 363). Hier stellt sich die

Bedeutung von Resilienz im Kindesalter besonders heraus. Einem Kind, welches als widerstandsfähig gilt, gelingt es, Risiken und negativen Einflüsse zu vermindern und sie mithilfe eigener Ressourcen zu bewältigen (vgl. Wustmann 2005, S. 192). Obwohl die Lebensbedingungen eher schwierig erscheinen, fühlen resiliente Kinder sich ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert, sondern bleiben seelisch und körperlich gesund (vgl. Wettig 2009, S. 130/136). Resilienz kann als „grundlegende menschliche Kraft, die allen Kindern innewohnt“ (Grotberg 2011, S. 57) beschrieben werden, die sich allerdings erst dann zeigt, wenn das Kind außergewöhnlichen Entwicklungsrisiken ausgesetzt ist und diese robust meistert (vgl. Zander 2013, S. 2). Resilienz entsteht somit im Bewältigungsprozess selbst bzw. mit einer gelungenen Bewältigung (vgl. Zander 2013, S. 4). Resilienz ist jedoch gleichzeitig kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, da es vielmehr unter den bereits beschriebenen verschiedenen Bedingungen und in Interaktion mit anderen erworben werden muss (vgl. Wustmann 2005, S. 193). Einen großen Beitrag leisten hierbei Schutzfaktoren, die sich im Umgang mit Bezugspersonen und positiven Bewältigungserfahrungen entwickeln (vgl. Rönnauböse/Fröhlich-Gildhoff 2009, S. 14). Hat ein Kind eine positive Grundeinstellung, Wissen über eigene Stärken und Grenzen, kennt es das Gefühl, etwas geschafft zu haben, Veränderungen erwirken und Zustände kontrollieren zu können, so fällt es ihm leichter schwierige Situationen als Herausforderung anzusehen und diese zu meistern (vgl. Wustmann 2011, S. 351/353). Die Resilienz sieht das Kind als den aktiven "Bewältiger" und Mitgestalter seines eigenen Lebens und richtet sich auf seine Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen (vgl. Wustmann 2005, S. 203). Dass daher einer Resilienzförderung selbst im Kindesalter eine große Bedeutung zukommt, ist nicht von der Hand zu weisen. Resilienzförderung meint dabei vor allem, Kindern Grundlagen in Form von Personen- und Umweltressourcen zu schaffen, sodass sich Schutzfaktoren aufbauen können, die es Kindern ermöglichen, in Krisensituationen selbst aktiv zu werden (vgl. Wustmann 2009, S. 76). „Letztendlich ist es das Kind selbst, welches aus diesen Bedingungen heraus sein individuelles Maß an Resilienz ausbildet“ (Zander 2013, S. 5).

Literaturverzeichnis

- Aichinger, Alfons (2011): Resilienzförderung mit Kindern. Kinderpsychodrama. Band 2. Wiesbaden.
- Brandl, Marion. „Resilienz in der professionellen Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren“. <https://www.kita-fachtexte.de/texte-finden/detail/data/resilienz-in-der-professionellen-arbeit-mit-kindern-in-den-ersten-drei-lebensjahren/> (Abfrage 25.01.2020).
- Grotberg, Edith H. (2011): Anleitung zur Förderung der Resilienz von Kindern – Stärkung des Charakters. Ein Manual für die Praxis der Resilienzförderung. In: Zander, Margherita (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden. S. 51–101.
- Rönnau-Böse, Maike/Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2009): Kinder stärken! Resilienzförderung in der Kindertageseinrichtung. In: Sozial Extra, Band 11/12, S. 14–16.
- Rönnau-Böse, Maike/Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2011): Präventionsprogramme für Kindertageseinrichtungen – Förderung von seelischer Gesundheit und Resilienz. In: Zander, Margherita (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden. S. 360–382.
- Wettig, Jürgen (2009): Schicksal Kindheit. Kindheit beeinflusst das ganze Leben. Fakten statt Mythen. Verständlich und klar. Heidelberg.
- Wustmann, Corina (2005): Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. In: Zeitschrift für Pädagogik, H. 51, S. 192–206.
- Wustmann, Corina (2009): Die Erkenntnisse der Resilienzforschung – Beziehungserfahrungen und Ressourcenaufbau. In: Psychotherapie Forum, Band 17, S. 71–78.
- Wustmann, Corina (2011): Resilienz in der Frühpädagogik – Verlässliche Beziehungen, Selbstwirksamkeit erfahren. In: Zander, Margherita (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden. S. 350–359.
- Zander, Margherita (2013): Armes Kind – Starkes Kind? Resilienzförderung als sozialpädagogisches Konzept. Vortrag in Dresden am 21.11.2013. Dresden.