

# Resilienz

## Corinna Wustmann

Eine große Anzahl von Kindern wird heute mit Unsicherheiten, Belastungen und schwierigen Lebensbedingungen konfrontiert. Und dennoch wachsen viele Kinder trotz erhöhter Entwicklungsrisiken in ihrer Biographie zu erstaunlich kompetenten, leistungsfähigen und stabilen Persönlichkeiten heran.

In jüngerer Zeit hat dieses Phänomen das Interesse entwicklungs- und gesundheitspsychologischer Forschung geweckt und wird unter dem Begriff "Resilienz" lebhaft diskutiert. Man beschäftigt sich dabei vor allem mit der zentralen Frage, was diese Kinder derart "stark" macht und über welche entscheidenden Ressourcen sie verfügen, dass sie im Vergleich zu anderen Kindern schwerwiegende Lebensbelastungen so erfolgreich bewältigen können. Im Rahmen unserer Projektarbeit stand nun die Frage im Vordergrund, welche Hinweise sich aus diesen empirischen Befunden für die Konzipierung von frühkindlichen Bildungs- und Erziehungsprozessen ergeben.

Für den Kontext der hier relevanten Altersgruppe kann Resilienz definiert werden als die *psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern* gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Resilienz zielt insofern auf *psychische Gesundheit* trotz Risikobelastungen, d.h. auf *Bewältigungskompetenz*, ab. Unter Resilienz werden dabei drei Erscheinungen subsummiert:

1. die *positive, gesunde Entwicklung trotz hohem Risikostatus*, z.B. chronische Armut, elterliche Psychopathologie, sehr junge Elternschaft (gemeint sind auch so genannte Multiproblemmilieus),
2. die *beständige Kompetenz unter extremen Stressbedingungen*, z.B. elterlicher Trennung und Scheidung, Wiederheirat eines Elternteils,
3. die *positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen* wie Tod eines Elternteils, Gewalterfahrungen, Naturkatastrophen oder Kriegs- und Terrorerlebnisse (Bender/Lösel 1998; Werner 2000).

Resilienz bezieht sich damit *nicht nur auf die Abwesenheit von psychischen Störungen, sondern auch auf den Erwerb und Erhalt altersangemessener Fähigkeiten und Kompetenzen* der normalen kindlichen Entwicklung trotz risikoreicher Lebensumstände (Masten/Coatsworth 1998; Rutter 2000).

Im Vergleich zu früheren Ansätzen wird heute davon ausgegangen, dass Resilienz *kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal* bezeichnet, sondern vielmehr eine Kapazität, die im Verlauf der Entwicklung *im Kontext der Kind-Umwelt-Interaktion erworben wird* (Rutter 2000). Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen dabei in besonderen risikomildernden Faktoren, die sowohl in der Person des Kindes als auch in seiner Lebensumwelt lokalisiert sein können. Aufgrund dieser konstitutionellen, erlernten oder sozialen Ressourcen unterscheiden sich die Menschen in ihrer Fähigkeit zur Belastungsregulation (Bender/Lösel 1998).

Was ist nun das Besondere oder Neuartige an dieser Resilienzforschung? Dazu können hier folgende zentrale Kennzeichen zusammengefasst werden:

1. Das Konzept der Resilienz legt den *Fokus auf die Bewältigung* von Risikosituationen. Es interessieren also nicht mehr nur Anpassungs- und Bewältigungs-"probleme", sondern schwerwiegende Lebensbedingungen können auch die Chance einer persönlichen Weiterentwicklung beinhalten (Rutter 2000). Die Resilienzforschung zielt in diesem Zusammenhang auf eine stärkere *Betonung primärer Prävention* ab, d.h. Kinder frühzeitig für Stress- und Problemsituationen zu stärken und auszurüsten.

2. Die Perspektive ist damit *nicht defizitorientiert*, sondern man orientiert sich vielmehr an den Ressourcen und Stärken jedes einzelnen Kindes. Das heißt, man interessiert sich vor allem dafür, wie individuell verschieden mit Stress/Stressbewältigung umgegangen wird und wie Bewältigungskapazitäten aufgebaut bzw. gefördert werden können.
3. Das Resilienzparadigma beinhaltet in besonderem Maße die *Sichtweise vom Kind als aktivem "Bewältiger" und Mitgestalter seines eigenen Lebens*, z.B. durch den effektiven Gebrauch seiner internen und externen Ressourcen. Dabei wird aber auch betont, dass Kinder sich natürlich nicht selbst dauerhaft "resilient machen können", sondern hierzu maßgeblicher Hilfe und Unterstützung bedürfen.

Aber was zeichnet nun diese resilienten Kinder konkret aus? In den empirischen Untersuchungen hat man folgende Merkmale identifizieren können:

- Problemlösefähigkeiten,
- eine hohe Sozialkompetenz (Kontaktfähigkeit, soziale Perspektivenübernahme und Empathie),
- die Fähigkeit zur Selbstregulation,
- ein aktives und flexibles Bewältigungsverhalten (z.B. die Fähigkeit, sich aktiv Hilfe zu holen oder sich von einer dysfunktionalen Familiensituation innerlich zu distanzieren),
- eine optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung,
- eine internale Kontrollüberzeugung und ein realistischer Attribuierungsstil,
- ein hohes Selbstwertgefühl sowie Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und
- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (Werner 2000).

Es zeigte sich, dass die resilienten Kinder mit dem Erfolg eigener Handlungen rechneten, Problemsituationen aktiv angingen, ihre eigenen Ressourcen und Talente effektiv ausnutzten und an eigene Kontrollmöglichkeiten glaubten. Diese Fähigkeiten und Kompetenzen tragen dazu bei, dass Stressereignisse und Problemsituationen weniger als belastend, sondern vielmehr als herausfordernd wahrgenommen werden.

Neben den personalen Ressourcen tragen aber auch schützende Bedingungen in der Lebensumwelt des Kindes zur Entwicklung von Resilienz bei :

- insbesondere eine stabile, emotional-positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, aufgrund der das Kind ein sicheres Bindungsmuster entwickeln kann,
- ein autoritativer Erziehungsstil, der durch Wertschätzung und Akzeptanz dem Kind gegenüber sowie durch ein unterstützendes und strukturierendes Erziehungsverhalten gekennzeichnet ist,
- positive Rollenmodelle, d.h. Vorbilder für aktives, konstruktives Problemlösen und prosoziale Handlungsweisen,
- positive Peer-Kontakte und Freundschaftsbeziehungen,
- positive Erfahrungen in den Bildungseinrichtungen (Rutter 2000; Werner 2000).

Nun stellt sich jedoch die entscheidende Frage, wie solche Bewältigungskompetenzen bzw. Resilienzfaktoren und schützenden Bedingungen wirksam gefördert werden können: An welchen Punkten kann Resilienzförderung in den einzelnen Bildungs- und Erziehungskontexten konkret ansetzen? Diesbezüglich lassen sich zwei Förderansätze unterscheiden:

1. *Resilienzförderung auf individueller Ebene*, d.h. direkt/unmittelbar beim Kind, indem man es für den Umgang mit Belastungen stärkt und wichtige Basiskompetenzen vermittelt, und
2. *Resilienzförderung auf der Beziehungsebene*, d.h. mittelbar über die Erziehungsqualität, indem man die Erziehungskompetenzen von Eltern bzw. Erzieherinnen stärkt, was sich dann wiederum förderlich auf das Kind auswirkt (in

dem Zusammenhang kann insbesondere auf Elterntrainingsprogramme verwiesen werden).

Als Hauptansatzpunkte zur Förderung von Resilienz in frühkindlichen Bildungsprozessen können folgende Aspekte akzentuiert werden:

- die Förderung von Problemlösefähigkeiten und Konfliktlösestrategien ,
- die Förderung von Eigenaktivität und persönlicher Verantwortungsübernahme (dazu gehören u.a. auch Möglichkeiten des kooperativen Lernens und der Partizipation),
- die Förderung von Selbstwirksamkeit und realistischen Attributionen,
- die Stärkung des Selbstwertgefühls des Kindes,
- die Förderung von sozialen Kompetenzen , verbunden mit der Stärkung prosozialer Beziehungen ,
- die Förderung von effektiven Coping-Strategien wie Entspannungsfähigkeit und die Mobilisierung sozialer Unterstützung sowie
- die Förderung körperlicher Gesundheitsressourcen.

Für eine Umsetzung dieser Förderaspekte in der pädagogischen Praxis liefern einige Präventionsprogramme bereits erste positive Anhaltspunkte. Zukünftig wird es entscheidend sein, diese punktuellen Förderaspekte weiterführend auszuarbeiten und in ein Gesamtkonzept der Resilienzförderung zu integrieren sowie in der Praxis zu implementieren.