

TEFLON-BESCHICHTUNG AUF DER SEELE?

RESILIENZFÖRDERUNG BEI KINDERN, JUGENDLICHEN UND LEHRERN

Ein schwerer Unfall, eine niederschmetternde Diagnose oder eine Beziehungskrise – manchmal fordert das Leben zu viel ab und die Seele wird krank. Erstaunlicherweise gibt es jedoch Menschen, die selbst schlimmste Ereignisse, wie Kriege oder Vergewaltigungen, erstaunlich gut verarbeiten. Das Schlüsselwort hierzu lautet Resilienz.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH RESILIENZ?

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Werkstoffkunde der Physik und beschreibt die Fähigkeit eines Werkstoffes, nach einer Verformung dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Im psychologischen Kontext definierte Rutter (2000) Resilienz als das Vermögen einer Person oder eines sozialen Systems (z.B. Familie), sich trotz schwieriger Lebensbedingungen auf sozial akzeptiertem Wege gut zu entwickeln.

Der Beginn der Resilienzforschung in der Psychologie war Emmy Werners (1982) „Kauai Studie“. Dabei wurde die physische, kognitive und soziale Entwicklung von knapp 700 Kindern über 18 Jahre hinweg beobachtet. Besonderes Augenmerk wurde auf die sogenannten „Risikokinder“ gelegt – also diejenigen Kinder, die bis zum Ende ihres 2. Lebensjahres mehr als 3 Risikofaktoren (z.B. chronische Armut, psychische Erkrankung eines Elternteils, Tod eines Elternteils) ausgesetzt waren. 75% dieser Risikokinder zeigten im Alter von 10 Jahren schwerwiegende Lern- und Verhaltensstörungen und wurden bis zum Alter von 18 Jahren auch häufig straffällig. Die übrigen 25% der Risikokinder hingegen haben sich zu kompetenten, gesunden Personen entwickelt – sie gelten demnach besonders widerstandsfähig.

WARUM SIND MANCHE KINDER RESILIENTER ALS ANDERE?

Entscheidend für die Entwicklung von Resilienz sind schützende Umweltfaktoren, wie z.B. mindestens eine stabile, verlässliche Bezugsperson, gute Bewältigungsmöglichkeiten

der Eltern in Belastungssituationen oder ein wertschätzendes Klima in Kindergärten und Schulen. Protektiv wirkt aber auch das (altersangemessene) Übernehmen sozialer Verantwortung, Problemlösefähigkeiten, Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sowie ein realitätsnahes und positives Selbstkonzept. Zeigen Kinder zahlreiche dieser Schutzfaktoren, dann sind sie in der Lage mit diversen kritischen Lebensereignissen erstaunlich gut zurecht zu kommen.

WELCHES MENSCHEN-BILD PRÄGT DIE RESILIENZFORSCHUNG?

In der Resilienzforschung wird der Betroffene nicht als passives Opfer, sondern als aktiver Gestalter und Bewältiger der Situation gesehen. Entsprechend liegt der Fokus des Krisenmanagements auf Prävention – Personen aller Altersstufen sollen frühzeitig adäquate, effektive Bewältigungsstrategien erlernen, wie etwa Problemlösefähigkeiten, Konfliktlösestrategien, persönliche Verantwortungsübernahme und Selbstwirksamkeit. Diese Kompetenzen sollen im Alltag intensiv eingeübt, damit sie in Stress- und Krisensituationen souverän anwendbar sind. Dieses Prinzip gleicht dem der Feuerwehr: Auch die Feuerwehr übt nicht erst dann, wenn 's schon brennt!

RESILIENZ AUCH EIN THEMA IN DER LEHRERGESUNDHEIT?

Auch im Bereich der Lehrergesundheit, v.a. der „Burn-Out-Prophylaxe“, wird Resilienz immer mehr gefördert. Folgende Ziele sind in vielen Programmen anzutreffen: (1) Aufbau von sozialen Netzen zur kollegialen Unterstützung, (2) Inanspruchnahme von Unterstützungssystemen, wie Supervision, Intervention, Reflexionssettings (3) Radikale Akzeptanz, dass Veränderungen Bestandteil des Lebens sind (4) Realistische Zielsetzung (5) Humor, Humor, Humor.

...ach übrigens: Kürzlich hat das amerikanische Verteidigungsministerium die Resilienzforschung für sich entdeckt – zur Vorbeugung psychiatrischer Erkrankungen der Truppe an der Front.



DR. ALEXANDER PRÖLSS
STAATLICHER SCHULPSYCHOLOGE
BEZIRKSVORSITZ, DER ABJ NIEDERBAYERN
LEITER DER FACHGRUPPE
SCHULBERATUNG IM BLLV NIEDERBAYERN

LITERATUR:

Berndt, C. (2015):
Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft.



Wustmann, C. (2004):
Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern.

Welter-Enderlin, R. & Hildenbrand, B. (2006)
Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände.

Opp, G. & Fingerle, M. (2007)
Was Kinder stärkt.
Erziehung zwischen Risiko und Resilienz.

FÖRDERPROGRAMME FÜR DIE SCHULE:

Fröhlich-Gildhoff, K. (2012):
Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen - PRiGS

Greiff, A. (2008)
Resilienz: Widerstandsfähigkeit stärken – Leistung steigern

Kubitschek, G. (2014):
Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung

http://www.stiftung-kinderland.de/uploads/tx_news/AP_Resilienz_final.pdf