

Resilienz

Claudia Lissewski
Pädagogische Mitarbeiterin im Projekt "mobile Familienbildung"
AWO Bundesverband e.V.

Was können wir tun, damit ein Kind von Anfang an seelisch gesund heranwächst und für die weitere Entwicklung im Lebenslauf gut gerüstet ist? Diese Frage hat für Eltern und Fachleute aus Pädagogik und Entwicklungspsychologie eine große Bedeutung. Spätestens seit der Psychoanalyse werden gerade die Erfahrungen in der frühen Kindheit und ihre Auswirkungen auf das spätere Leben als bedeutsam angesehen. Aber Freuds deterministische Sichtweise der ersten Jahre, aus der Retrospektive von erwachsenen Patient/-innen gewonnen, sind mittlerweile durch die direkte Beobachtung des Kindes und seiner Bezugspersonen differenziert und erweitert worden. Die Ergebnisse der Analyse von Eltern-Kind-Interaktionen und die Bindungsforschung versuchen, Antworten auf die Frage nach den Ursprüngen seelischer Gesundheit zu geben. Die Resilienzforschung versucht darzustellen, warum Entwicklung besser oder schlechter gelingt, gerade auch unter schwierigen Lebensbedingungen.

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit(en) von Individuen oder Systemen, z.B. Familien, erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen. Die Idee und das Konzept der Resilienz sind aus der Forschung über Risikofaktoren in der kindlichen Entwicklung hervorgegangen. Resilienz bezieht sich auf die gewonnene Feststellung, dass es, trotz widriger Bedingungen, einem Teil der Kinder offenbar gelingt, diese relativ unbeschadet zu überstehen. Der Begriff "Resilienz" bezeichnet in diesem Zusammenhang die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern. Er hat inzwischen den Begriff der "Unverletzlichkeit" abgelöst, der als eine zu statische Eigenschaftszuschreibung angesehen wird.

Die Resilienzforschung versucht, die adaptiven Fähigkeiten und Ressourcen zu beschreiben, die es einem Individuum ermöglichen, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen und beschäftigt sich mit der Wirkungsweise dieser Ressourcen im Laufe der Entwicklung. Es geht dabei letztendlich um die Fragestellung, die schon Pestalozzi vor über zweihundert Jahren beschäftigt hat: *"Was der Mensch ist, was er bedarf, was ihn erhebt und was ihn erniedrigt, was ihn stärkt und ihn entkräftet ..."* (Pestalozzi nach Göppel 1997, S. 7).

Bei Studien zur Resilienz handelt es sich meistens um prospektive Längsschnittstudien. Es wurden entweder unselektierte Stichproben von Kindern/Jugendlichen oder Stichproben von Kindern, die als Risikogruppe identifiziert wurden, durch die Studien begleitet. Die bekannteste dieser Studien stammt von Emmy Werner und begleitete 698 Kinder, die 1955 in Kauai, Hawaii geboren wurden. Es wurden bereits vor der Geburt Informationen erfasst, und es folgten weitere Erhebungen nach der Geburt, im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren (vgl. Werner 1997; einen Überblick über diese und andere Studien geben Göppel 1997 und Opp et al. 1999).

Ermittelt wurde in dieser Studie (Werner 1997), welche der als risikobelastet identifizierten Kinder Symptome entwickelten, bzw. welche dieser Kinder sich trotz Risikobelastung gut und relativ psy-

chisch gesund entwickelten – ohne größere Lern- und Verhaltensschwierigkeiten, ohne Suchtprobleme, ohne straffällig zu werden etc. Durch den Vergleich der beiden Gruppen ließen sich die Resilienzfördernden bzw. die protektiven Faktoren identifizieren. Als Risikofaktoren gelten vor allem chronische Armut, niedriges Bildungsniveau, innerfamiliäre Konflikte, psychische Erkrankungen der Eltern und prä-, peri-, und postnatale Komplikationen des Kindes. Nicht das Vorhandensein von Einzelrisiken, sondern die additive Wirkung mehrerer Risikofaktoren wird als bedeutsam angesehen. In den unterschiedlichen Studien wurde eine weitgehende Übereinstimmung hinsichtlich der protektiv wirkenden Faktoren gefunden. Diese lassen sich in individuelle Attribute der Kinder sowie schützende Faktoren innerhalb und außerhalb der Familie einteilen:

1. Individuelle Attribute

Resiliente Kinder werden häufig als freundliche, gutgelaunte, "pflegeleichte" Kinder beschrieben, die eher positive Reaktionen bei anderen Menschen hervorrufen. Die Kinder haben ein positives Selbstkonzept, internale Kontrollüberzeugungen und werden als selbstständiger beschrieben. Auch bessere kognitive und soziale Kompetenzen kennzeichnen die resilienten Kinder. Sie sind zudem in der Lage, soziale Unterstützung bei anderen zu mobilisieren.

2. Protektive Faktoren in der Familie

In der Familie ist eine primäre Bezugsperson vorhanden, zu der das Kind eine sichere Bindung entwickeln kann. Dies müssen nicht unbedingt die Eltern sein, es können auch Großeltern, ältere Geschwister oder eine andere Person sein, die das Kind adäquat versorgt. In der Familie gibt es ein emotional positives, unterstützendes und strukturierendes Erziehungsverhalten. Darüber hinaus erhöht eine gemeinsame Wertorientierung das Gefühl der Zusammengehörigkeit.

3. Protektive Faktoren außerhalb der Familie

Das Vorhandensein enger persönlicher Freunde, das Eingebundensein in ein soziales Netzwerk und erwachsene Vertrauenspersonen im sozialen Umfeld sind für die Kinder wirksame Schutzfaktoren (einen detaillierten Überblick über die Risiko- und Schutzfaktoren, die im Rahmen der Kauai-Studie ermittelt worden sind, gibt Werner 1997, S. 200).

Die Wirkungsweise sowohl von belastenden Lebensbedingungen als auch von protektiven Faktoren ist weder simpel noch nahe liegend. Schon im Begriff "Risiko" ist ja enthalten, dass es nicht zwangsläufig zu einer negativen Folge kommen muss. Demgegenüber können Schutzfaktoren Belastungen abpuffern, diese aber nicht vollständig wegzaubern. Zudem haben protektive Faktoren unterschiedliche Auswirkungen in verschiedenen Lebensabschnitten und Entwicklungsphasen und ihre Bedeutung kann z.B. geschlechtsabhängig sein; so werden Jungen in der Kindheit, anders als im Jugendalter, als verletzlicher eingeschätzt als Mädchen.

Das Konzept der Resilienz eignet sich nicht zu neuen sozial-darwinistischen Überlegungen, nach dem Motto "Die Starken kommen sowieso durch". Es enthebt nicht der Verpflichtung, bessere Lebensbedingungen für Kinder und Familien zu erreichen. Kein Mensch ist unverwundbar. Erst eine Balance zwischen Belastungen und protektiven Faktoren macht es möglich, mit schwierigen Bedingungen umgehen zu können. Daher macht es Sinn, nach Faktoren zu suchen, die die Widerstandsfähigkeit

und Bewältigungsmöglichkeiten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen stärken. Das Überzeugende des Resilienzkonzeptes ist, dass es die Stärken, Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten in den Mittelpunkt rückt, statt sich einseitig auf negative Ereignisse und Defizite zu konzentrieren.

In diesem Sinne sind die Erkenntnisse der Resilienzforschung ein positiver Ansatz auch für die Familienbildung. Das Resilienzkonzept passt mit seinem ressourcen- und lebensweltorientierten Ansatz zu Konzepten und Programmen der Eltern- und Familienbildung, die den Fokus ebenfalls weg von den – vermeintlichen – individuellen Defiziten auf die Stärken und Kompetenzen von Familien und ihren Mitgliedern in ihren Lebenswelten richten.

Bei der Suche nach passenden Programmen der Familienbildung können die Fragen hilfreich sein, die Jürgen Kühl (vgl. Kühl 2003) formuliert hat:

- Wie kann ein Kind aktives Bewältigungsverhalten erwerben?
- Wie kann ein Kind Selbstwirksamkeit erleben und ein positives Selbstwertgefühl, ein positives Selbstkonzept aufbauen?
- Wie kann ein Kind ein positives Sozialverhalten entwickeln?
- Wie kann in einer Familie ein offenes, unterstützendes Erziehungsklima entwickelt bzw. aufrechterhalten werden?
- Wie kann eine stabile emotionale Beziehung einer Bezugsperson zu einem Kind gefördert und aufrechterhalten werden?
- Wie kann eine Familie unterstützt werden, ein soziales Netzwerk aufzubauen und Selbsthilfekompetenzen zu nutzen?

Die oben genannten Kriterien, z.B. Sozialverhalten und positives Erziehungsklima, finden sich in Programmen der Familienbildung wieder:

So bietet z.B. [EFFEKT](#) (EntwicklungsFörderung in Familien) ein kombiniertes Eltern- und Kinder-Training. Im Elterntraining setzen sich die Eltern u.a. mit den Grundregeln positiver Erziehung auseinander. Das Kindertraining fördert die soziale Kompetenz und Problemlösefähigkeit.

Im Elternkurs [Starke Eltern – Starke Kinder®](#) wird ein Modell "anleitender Erziehung" vermittelt. Es geht von den Erziehungsstärken der Eltern aus, die es zu unterstützen gilt. Eltern nehmen ihre Verantwortung und Rolle als Erziehende wahr; sie leiten und begleiten ihre Kinder und achten deren Rechte. Eltern und Kinder lernen voneinander und miteinander.

[FuN](#) (Familie und Nachbarschaft) will Elternkompetenzen, Elternverantwortung und den Zusammenhalt in Familien stärken. Darüber hinaus sollen Kontakte und Netzwerke der Familien untereinander aufgebaut und unterstützt werden.

[PAT – Mit Eltern lernen](#) – richtet sich an Familien von der Schwangerschaft bis zum Kindergartenalter. Ziele des Angebotes sind, die Kompetenz der Eltern steigern und ihnen das Selbstvertrauen vermitteln, dass sie selbst dem Kind den bestmöglichen Start ins Leben geben können.

[Opstapje](#) und [HIPPY](#) richten sich insbesondere an Familien mit Migrationshintergrund. Beide Programme möchten die Erziehungskompetenzen der Eltern stärken, die Kinder in ihrer Entwicklung fördern und zur Integration beitragen.

STEEP™ (Steps toward effective and enjoyable parenting – Schritte hin zu gelingender und Freude bereitender Elternschaft) begleitet junge Hochrisikomütter von der Schwangerschaft bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes mit dem Ziel, eine sichere und positive Mutter-Kind-Beziehung und ein soziales Netz für die Familien aufzubauen.

Das sind nur einige Beispiele aus den vielfältigen Familienbildungsprogrammen, in denen sich Resilienzfördernde Inhalte wieder finden (weitere Informationen finden Sie im Überblick über Elternbildungsprogramme in dieser Handreichung). Darüber hinaus sind Familienbildungseinrichtungen Orte, an denen sich Familien begegnen, austauschen, gegenseitige Unterstützung organisieren und sich für ihre Interessen stark machen können.

Aber: Ausdrücklich warnt Göppel (vgl. Göppel 1997, S. 286 f.) vor der Fehlannahme, "Resilienz" ließe sich durch gezielt einsetzbare erzieherische und therapeutische Maßnahmen einfach "herstellen". Präventions- und Interventionsmaßnahmen (und damit auch Familienbildungsmaßnahmen), deren Entwicklung und Evaluation ein Anliegen der Resilienzforschung ist, müssen den Prozesscharakter und die Komplexität von individuellen Entwicklungsverläufen berücksichtigen: *"Es scheint für eine effektive Planung von Präventionen und Interventionen nicht nur darauf anzukommen, standardmäßig protektive Eigenschaften zu fördern, sondern auch darauf, dabei die sehr spezifische Passung zwischen Individuum und Umwelt im Auge zu behalten"* (Fingerle 1999, S. 98).

Familienbildung kann dazu beitragen, Familien in den vielfältigen und komplexen Aufgaben des Familien- und Erziehungsalltags zu unterstützen. Im Vordergrund steht die Stärkung der Erziehungsverantwortung bzw. das Ziel – so früh wie möglich – vorhandene Risiken abzumildern und Kompetenzen zu fördern, mit denen es Familien gelingt, belastende Situationen zu bewältigen.

Angebote und Programme der Familienbildung sollten auf die Wirkung und Grenzen ihrer resilienzfördernden Elemente hin untersucht und evaluiert werden.

Das Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik (ISS) e.V. führt von August 2006 bis Juli 2009 gemeinsam mit dem AWO Bundesverband e.V. ein Forschungsprojekt durch. Bei dieser Studie zu [Resilienz und Strategien der Lebensbewältigung jugendlicher Migrant/-innen mit Hauptschulabschluss](#) soll analysiert werden, warum einige Jugendliche trotz vielfältiger Belastungen und Risiken sich zu kompetenten und stabilen Persönlichkeiten entwickeln, während andere unter vergleichbaren Bedingungen auffällig werden. Im Rahmen der ISS-Studie werden sowohl "Migration" als auch "Hauptschulabschluss" als Risiken angenommen und deren erfolgreiche Bewältigung untersucht. Die Zielgruppe der Studie sind Jugendliche mit einem türkischen Migrationskontext und junge (Spät-) Ausiedler/-innen zwischen 18 und 21 Jahren.

Das Ziel dieser Studie ist, Handlungsempfehlungen und konzeptionelle Ansätze zu entwickeln, um die Angebote der AWO für die Praxis zu optimieren und zu verbessern. Inwieweit die Ergebnisse der Studie auch für die Praxis der Familienbildung Schlussfolgerungen ergeben, bleibt abzuwarten.

Literatur

Fingerle, M. (1999): Resilienz – Vorhersage und Förderung. In: Opp, G./Fingerle, M./Freytag, A. (Hrsg.): Was Kinder stärkt – Erziehung zwischen Risiko und Resilienz, S. 94–98. München

Göppel, R. (1997): Ursprünge der seelischen Gesundheit. Würzburg

Kühl, J. (2003): Kann das Konzept der "Resilienz" die Handlungsperspektiven der Frühförderung erweitern? In: Frühförderung interdisziplinär 2/2003, S. 51–60

Opp, G./Fingerle, M./Freytag, A. (Hrsg.) (1999): Was Kinder stärkt – Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München

Tschöpe-Scheffler, S. (Hrsg.) (2005): Konzepte der Elternbildung – eine kritische Übersicht. Opladen

Werner, E. (1997): Gefährdete Kindheit in der Moderne: Protektive Faktoren. In: Vierteljahresschrift der Heilpädagogik 2/1997, S. 192–203

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