

**Resilienz-
förderung**

AKJS^{SH}

Aktion Kinder- und Jugendschutz

**Mehr unter:
[akjs-sh.de](https://www.akjs-sh.de)**



Der Weg zur inneren Stabilität bei Kindern und Jugendlichen

Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen in der Gruppe/Schulklasse

von Kerstin Müller-Belau

Unter Resilienz verstehen wir seelische Widerstandskräfte, die Kinder und Jugendliche befähigen, Krisen, Gefahren und Verletzungen in ihrer Biografie zu bewältigen, so dass sie sich „trotzdem“ erfolgreich und gesund entwickeln. Dafür spielen neben dem familiären Umfeld Bezugspersonen und sichere Strukturen in Schule und Jugendarbeit eine große Rolle. In diesem Beitrag geht es darum, wie Fachkräfte in Schule, KiTa und Jugendarbeit Resilienz fördern können.

„In der Resilienzforschung wird ein besonderes Augenmerk auf die Entwicklung von Schutzfaktoren gelegt, die die Wahrscheinlichkeit einer gesunden seelischen Entwicklung erhöhen.“

(Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann, 2009).

Manche Menschen pustet ein Lüftchen um, andere trotzen Orkanen. Resilienz nennt die Wissenschaft schon seit den 1950er Jahren jene Widerstandsfähigkeit, die Menschen durch Krisen führt und ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln lässt.

Ist Resilienz eine angeborene Fähigkeit, die genetisch disponiert ist?

Ist der Kontext, in den ein Mensch hineingeboren wird, ein Garant für Resilienz?

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass Resilienz keine angeborene Persönlichkeitseigenschaft ist, sondern sich im Verlauf des Lebens durch eine stabilisierende Interaktion zwischen dem Menschen und seiner Umwelt entwickeln kann. Heute wissen wir, Widerstandsfähigkeit können Kinder und Jugendliche lernen. Aber wie kann das gelingen?

Wie können Fachkräfte in Schule und Hort Resilienz fördern und stabilisierende Faktoren im Leben und der Entwicklung von Kindern installieren? Welche Fähigkeiten sollten Kinder und Jugendliche erwerben, damit sie Krisen und Belastungen so bewältigen können, dass sie daran nicht zerbrechen, sondern gestärkt daraus hervorgehen?

Bezugsperson

„Die erste große Botschaft ist: Resilienz beruht grundlegend auf Beziehungen“

(Luthar, 2006, S. 780)

Heute besteht Einigkeit darüber, dass der wichtigste Schutzfaktor für Heranwachsende eine stabile, wertschätzende und achtsame Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson ist. Hierbei ist es weniger entscheidend, zu wem diese Beziehung besteht, sondern wie diese Beziehung gestaltet ist, damit sie sich positiv auswirkt.

Im besten Fall sind diese Beziehungspersonen die primären Bindungspersonen, aber gerade die Resilienzforschung hebt auch die Bedeutung von sogenannten kompensierenden Bezugspersonen hervor. Dies können Personen aus dem erweiterten Familienkreis sein und vor allem auch pädagogische Fachkräfte in Kita, Grundschulen oder in der Jugendhilfe. (vgl. Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann, 2009; Pianta, Stuhlman & Hamre, 2007; Luthar, 2006).

„Wichtige Elemente sind hier die konstante Verfügbarkeit und die Vermittlung von Sicherheit, der feinfühligem Umgang mit den Bedürfnissen des Kindes oder Jugendlichen, sowie eine wertschätzende Unterstützung seiner Fähigkeiten.“ (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2015).

Unterstützung und Halt von Erwachsenen

Für die Bewältigung der besonderen Entwicklungsaufgaben im Jugendalter – bspw. das Umgehen mit körperlichen Veränderungen, die Selbstakzeptanz, die notwendige Entwicklung einer eigenständigen Identität – benötigen die Kinder und Jugendlichen Unterstützung und Halt von Erwachsenen – auch außerhalb der Herkunftsfamilie. Zur Stärkung der Resilienz in diesen fragilen und sensiblen Phasen braucht es Anerkennung und Wertschätzung von Bezugspersonen, auch für manche herausfordernden Abgrenzungsbestrebungen wie z. B. die verschiedenen Formen von Jugendkulturen in z.B. Musik und Freizeitgestaltung.

Gleichaltrige

„Offensichtlich ist allein schon das Erleben von Peerbeziehungen Resilienz fördernd. Wer Peerbeziehungen erlebt hat, kann anscheinend besser mit Belastungen in Beziehungen umgehen.“

(Steinebach & Steinebach, 2013, S. 102).

Schulkinder und Jugendliche benötigen vor allem „Räume“, in denen sie unter sich sein können, sich austauschen und entfalten können, also die Ermöglichung von Partizipation und Verantwortungsübernahme (Raumgestaltung, eigene „Plätze“) sowie die Unterstützung einer (positiven) Peer Culture durch und in Begegnungsstätten und Orten.

Kompetenzen für Resilienz

Welche Kompetenzen – personale Resilienz-faktoren – sind besonders relevant, um Krisensituationen, aber auch Entwicklungsaufgaben und kritische Alltagssituationen zu bewältigen?

Hier sind ganz besonders 6 Punkte zu betrachten und individuell zu fördern (siehe Rönna-Böse, 2013):

Selbst- und Fremdwahrnehmung

- die adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken
- die Fähigkeit, andere Personen und ihre Gefühlszustände angemessen und möglichst »richtig« wahrzunehmen bzw. einzuschätzen
- sich in andere Sicht- und Denkweise versetzen zu können

Selbstwirksamkeit

- das grundlegende Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten,
- die Überzeugung, ein bestimmtes Ziel (auch durch Überwindung von Hindernissen) erreichen zu können.

Soziale Kompetenz

- die Fähigkeit sich selbst zu behaupten,
- Konflikte angemessen lösen zu können,
- die Fähigkeit, sich Unterstützung zu holen, wenn dies nötig ist.

Selbstregulation

- die Fähigkeit, eigene Strategien zur Selbstberuhigung zu kennen,
- Handlungsalternativen, die individuell wirkungsvoll sind, abzurufen und nutzen zu können.

Problemlösefähigkeiten

- die Fähigkeit, Probleme nicht als unüberwindbar anzusehen,
- zu wissen, welche Fähigkeiten man hat,
- darauf vertrauen zu können, dass es immer eine Lösung geben kann.

Aktive Bewältigungskompetenzen

- Situationen angemessen einzuschätzen, zu bewerten und zu reflektieren,
- die eigenen Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen,
- eine Strategie, Stresssituation zu bewältigen.

All diese 6 Resilienzfaktoren entwickeln sich vor allem in beständigen, bestärkenden, zuversichtlichen, verbindlichen und wertschätzenden Beziehungen.

Die Rolle von Fachkräften

Wenn Fachkräfte mit neuem Wissen zur Resilienzförderung ausgestattet sind und eine Resilienz förderliche Haltung entwickeln können, hat dies positive Auswirkungen auf die Kinder, auf die Eltern und auf die Fachkräfte selbst. Die **ressourcenorientierte Wahrnehmung der Kinder** führt zu mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bei allen Beteiligten. Die Kinder erleben vermehrt positive Selbstwirksamkeitserfahrungen, die Fachkräfte erhalten dadurch positive Rückmeldung auf ihre Angebote, was wiederum in einen Anstieg des Vertrauens in die eigenen fachlichen Kompetenzen mündet. Die Eltern erhalten durch die ressourcenorientierte Perspektive der Fachkräfte mehr positive Rückmeldungen, die zu mehr Zuversicht in die eigenen Erziehungskompetenzen führen. Dieses Vertrauen wirkt sich dann wieder auf die Beziehung zu den eigenen Kindern aus, die so von mehreren Seiten gestärkt werden. (Rönna-Böse, 2013; Fröhlich-Gildhoff et al., 2011).

Resilienzfaktoren lassen sich auch gezielt fördern. Durch Interventionen und **Angebote, die die Entwicklung der Selbstwirksamkeit und eines positiven Selbstbildes ermöglichen**. Dabei geht es vor allem darum, dass Fachkräfte sich von der Defizitorientierung verabschieden, die „Ressourcenbrille“ aufsetzen, um die „Schätze“ des jungen Menschen zu erkennen und zu benennen. Insbesondere in Horten und Schulen geht es um eine wertschätzende Haltung von pädagogischen Fachkräften und Lehrenden und die Etablierung einer stärken- bzw. ressourcenorientierten Pädagogik im Alltag. Es geht darum, junge Menschen zu unterstützen und zu ermutigen, Herausforderungen in ihrem nächsten Entwicklungsbereich anzugehen. Dafür müssen Fachkräfte **eine optimistische Fehlerfreundlichkeit** etablieren.

Fachkräfte und Lehrende können also durch ihre Haltung und ein reflektiertes Handeln dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche lernen, sich selbst als wertvoll anzusehen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, die sie befähigen, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen.

Am Ende steht über allem, dass der Kern der Resilienzförderung die kontinuierliche Gestaltung wertschätzender, liebevoller, fehlerfreundlicher und dadurch entwicklungsförderlicher Beziehungen ist.

Literaturhinweise:

Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.) (2007): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München: Reinhardt Fröhlich-Gildhoff; K.; Rönnau-Böse, M. (2009):

Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 3. Auflage. Bern: Huber Frick, J. (2009):

Ergebnisse der Resilienzforschung und Transfermöglichkeiten für die Selbstentwicklung als Erziehungspersonen. Zeitschrift für Individualpsychologie, 4, S. 391–409 Opp, G.; Unger, N. (2006).

Kinder stärken Kinder. Positive Peer Culture in der Praxis. Hamburg: Edition Körber Göppel, R.; Zander, M. (2017)(Hrsg.).

Resilienzförderung an der Schule: Eine Studie zu Service-Learning mit Schülern aus Risikolagen. Wiesbaden: VS-Verlag Werner, E.E. (1993).

Resilienz im Erwachsenenalter. Rönnau-Böse, M; Fröhlich-Gildhoff, K. München: Reinhardt UTB (2015).

Aktion Kinder- und Jugendschutz S-H e. V. in Kooperation mit der Koordinierungsstelle gesundheitliche Chancengleichheit bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in S-H e. V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



LVGF SH
Landesvereinigung für Gesundheits-
förderung in Schleswig-Holstein e.V.

Impressum

Herausgeber:

Aktion Kinder- und Jugendschutz
Schleswig-Holstein e. V.
Fachstelle für Prävention
Flämische Str. 6–10, 24103 Kiel
0431/2 60 68 78
info@akjs-sh.de
www.akjs-sh.de

Für die Inhalte von Internetseiten, auf diese Handreichung hinweist bzw. die sie zitiert, wird keine Haftung übernommen. Die Texte und die Gestaltung der Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Nachverwendung, auch auszugsweise, sind nur nach ausdrücklicher Genehmigung zulässig.

Bildnachweis

fizkes (adobe.stock.com)