

Fokus: Resilienz im Kindesalter

– Wie wir unsere Kinder stärken –

Resilienz – was ist das?

Resilienz ist ein Schlagwort, das sich aus kaum einem psychologischen Ratgeber wegdenken lässt. Was bedeutet es genau? Was hat es mit Familie und Kindern zu tun? Darum soll es in diesem August-Newsletter gehen.

Resilienz als Konzept stammt ursprünglich aus naturwissenschaftlichen Diskursen und wird hier mit Widerstandsfähigkeit oder Spannkraft, Elastizität verbunden (vgl. Rönna-Böse und Fröhlich-Gildhoff 2024:19). Bildlich kann man sich dies wie einen Baum vorstellen, der Umwelteinflüssen ausgesetzt ist und auf diese reagieren muss, um zu überleben. So kann ihn zum Beispiel starker Wind in verschiedene Wachrichtungen drängen. Wassermangel lässt mitunter einzelne Äste vertrocknen. Ein resilienter Baum kann sich an all diese und noch mehr Gegebenheiten anpassen und darauf produktiv reagieren, sodass er gut weiterleben kann. Man sieht ihm diese Widerstandsfähigkeit an, sie hat ihn gezeichnet (knorrige, schiefe Äste), aber nicht kaputt gemacht. Analog dazu ist unter Resilienz bei Menschen die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken zu verstehen (Rönna-Böse und Fröhlich-Gildhoff 2024:19 zit.n. Wustmann 2020:20).

Aus dieser Perspektive können Krisen als Anlass, als Möglichkeit der Entwicklung verstanden werden. Dies ist insbesondere im System Familie, wo die Grundlagen von Resilienz bei Kindern gelegt werden, interessant.

Resilienz und Resilienzfaktoren bei Kindern

Im Familienleben werden die engsten und ersten wichtigen Beziehungen geknüpft, wodurch sich viel Möglichkeiten zur Resilienzförderung ergeben. Dabei beeinflussen Risikofaktoren (vgl. beim Baum Wind, Trockenheit, etc.) die Resilienzentwicklung von Kindern auf verschiedenen Ebenen. Diese können auf gesellschaftlicher Ebene (z.B. Diskriminierung vs. soziale Integration), familiärer Ebene (z.B. psychische Erkrankung Elternteil vs. stabile Familienverhältnisse) und individueller Ebene (z.B. geringe Fähigkeit zum Umgang mit Gefühlen vs. positives Selbstwertgefühl) sein.

Auf der individuellen Ebene bei Kindern lassen sich gemäß der Kauai Studie (1955-1995) sechs Resilienzfaktoren differenzieren. Anhand dieser Faktoren können Unterstützungsmöglichkeiten zur Resilienzförderung identifiziert werden. Wichtig ist dabei anzumerken, dass es sich hierbei nicht um klar abgrenzbare Faktoren handelt, sie greifen vielmehr ineinander über und bedingen sich gegenseitig.

Der erste Faktor ist die *Selbstwahrnehmung*. Hier geht es darum, welches Selbstkonzept das Kind hat und welche Rückmeldung das Umfeld ihm* ihr gibt. Wird dem Kind eher zurückgemeldet, dass es ängstlich ist und ihm* ihr daher nicht viel zuzutrauen ist, beeinflusst dies auch das Selbstkonzept hin zu „Ich bin eine ängstliche Person.“

Selbstwirksamkeit als weiterer Faktor beschreibt die Art der Bewältigung von Herausforderungen sowohl auf zwischenmenschlicher, persönlicher, als auch auf Umweltebene: „ich kann, wenn ich nur will!“ vs. „ich kann gar nichts“.

Ein weiterer Faktor ist die *Soziale Kompetenz*. Hier geht es um die Kompetenz, sich Unterstützung zu holen und das Wissen um die Kompetenzen anderer Menschen (wer ist für welche Aufgabe geeignet?). Man kann sich das bildlich wie ein Spinnennetz vorstellen, in dem Personen aus dem Umfeld in Verbindung zu dem Kind in der Mitte stehen. Es geht hier nicht darum, Kindern Dinge abzunehmen, sondern im Sinne der Problemlösefähigkeit (ein weiterer Faktor) zu unterstützen.

Bei der *Problemlösefähigkeit* geht es darum, bei einem Problem wie zum Beispiel bei einem Legospiel eine Lösungsstrategie zu überlegen (Anleitung lesen/ lange rumprobieren/ ...). Als Bezugsperson ist es wichtig, die oftmals sehr eigenen Lösungsstrategien auszuhalten und zu unterstützen und gleichzeitig als mögliche Hilfe zur Verfügung zu stehen, ohne die Lösung vorzugeben.

Die *Selbstregulation* beschreibt die Kompetenz, emotional angemessen auf verschiedene Situationen reagieren zu können und einen guten Umgang mit Frustration zu lernen. Um so wichtiger ist es, dass Fachkräfte, Eltern und Bezugspersonen Kinder in Momenten der Frustration begleiten, sie aber nicht davor schützen, da so kein Umgang mit Frustration erlernt wird.

Die *Aktive Bewältigungskompetenz* als letzter der sechs Resilienzfaktoren beschreibt die Kompetenz, je nach Situation angemessene Bewältigungsstrategien einsetzen zu können.

Diese sechs Faktoren sind vor dem Hintergrund von Kindheit (und Jugend) als Ansammlung von Entwicklungsaufgaben, die auch als Krise begriffen werden können, zu sehen. Aus diesem Grund ist es wichtig, Kinder altersgerecht in ihrer Resilienzentwicklung zu unterstützen. Die Krisen sind vorbestimmt, es geht nicht darum, Kinder vor Krisen und krisenhaftem Erleben (z.B. Frust, Trauer) zu schützen, sondern ihnen in der Begleitung das richtige „Werkzeug“ mitzugeben, um diese produktiv zu bewältigen. In der Methode zu Resilienz im Kindesalter finden Sie ein Beispiel zur Förderung von Resilienz bei Kindern.

Literaturhinweise für Interessierte:

Rönnau-Böse, Maike, und Klaus Fröhlich-Gildhoff. 2024. *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. 3., erweiterte und aktualisierte Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Thun-Hohenstein, Leonhard. 2023. *Kinder und Resilienz: was Krisen mit unseren Kindern machen und wie wir sie davor schützen können*. 1. Auflage. Wals bei Salzburg: ecoWing.