

## Resilienz-Mein Kind schafft das!



### Was bedeutet Resilienz?

Der Begriff Resilienz stammt vom englischen Wort „Resilience“ ab, das mit Spannkraft, Widerstandsfähigkeit oder Elastizität übersetzt werden kann. Resilienz beschreibt die Fähigkeit einer Person, widrige Lebensumstände aufgrund von Ressourcen erfolgreich zu bewältigen.

Resilienten Kindern gelingt es trotz Risiken oder Bedrohungen, Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Hierbei stützen sie sich auf erworbene Fähigkeiten und die Hilfe von Personen aus ihrem sozialen Umfeld.

Im Mittelpunkt des Resilienz Konzepts steht also die Frage danach, was Kinder stark macht.

### Ursprung der Resilienzforschung

#### Kauai Studie von Emmy Werner 1955

Alle 700 im Jahre 1955 geborenen Kinder der Hawaiianischen Insel Kauai wurden in einer Längsschnittstudie

begleitet und untersucht. Ziel der Untersuchung war es, die Langzeitfolgen prä- und perinataler Risikobedingungen

und die Auswirkungen ungünstiger Lebensbedingungen auf die physische, kognitive und psychische Entwicklung der Kinder festzustellen.

#### Viktor Frankl späte 20er Jahre

»Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie«

Nach diesem Motto erforschte Viktor Frankl, wie Sinnerfüllung auch angesichts schwerer Schicksalsschläge möglich ist

und Menschen in die Lage versetzt, in Krisenzeiten seelisch heil zu bleiben.

Lebenssinn und Resilienz stehen im Mittelpunkt der von Frankl begründeten Logotherapie.

#### Mannheimer Risikokinderstudie 1999

Die Mannheimer Risikokinderstudie untersucht die psychische Entwicklung und ihre Störungen bei Kindern

mit unterschiedlich ausgeprägten Risiken mit dem Ziel, Empfehlungen für die Verbesserung der Prävention,

Früherkennung und Frühbehandlung von psychischen Störungen bei Kindern abzuleiten.

Sie bestätigt die Ergebnisse der Kauai Studie.

## **Schutzfaktoren (Was macht Kinder resilient?)**

### **Zuverlässige Bezugspersonen / Eine sichere Bindung**

«Eltern sind der sichere Hafen von dem aus die Kinder die Welt entdecken!»

Kinder müssen sich darauf verlassen können, dass jemand da ist, wenn sie Schutz und Unterstützung brauchen. Das gilt für Teenager genauso wie für Babys.

### **Selbstwirksamkeit**

Ob ein Baby eine Rassel bewegt und somit Töne erzeugt, ein Kleinkind es aus eigener Kraft schafft den Puppenwagen über die Schwelle zu stossen oder ein Schüler selbständig die Tramverbindung herausfindet. Das alles ermöglicht die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. «Ich bewirke etwas!» ist eine der wichtigsten menschlichen Antriebsfaktoren.

### **Dankbarkeit**

Bewusst gelebte Dankbarkeit unterstützt die «Das Glas ist halb voll» Mentalität. Das kann eine Frage am Mittagstisch sein «Was war heute in der Schule besonders schön?», einen Dankbarkeitsbriefkasten, eine «Bohnen im Hosensack» Übung oder ein gemeinsamer Ausflug in die Madonna del Sasso Kirche.

### **Sinnhaftigkeit**

Viktor E Frankls Buch «Das Leiden am sinnlosen Leben» beschreibt eindrücklich, dass nur glücklich ist wer einen Sinn in seinem Leben und seinem Tun erkennt. Kinder müssen die Erfahrung machen, dass ihr Dasein einen Sinn macht. «Wenn ich vergesse einzukaufen, dann haben wir kein Abendessen», «Wenn ich den Blumen kein Wasser gebe, dann gehen sie ein», «Wenn ich meiner Schwester nicht helfe mit dem Anziehen dann kommen wir zu spät».

### **Angemessener Umgang mit Stress, Wut, Frustration**

Wie gehen Erwachsene mit Ärger, Stress und Wut um? Auch bei diesem Thema sind Eltern Modell, Kinder beobachten ganz genau wie wir mit diesen Gefühlen umgehen. Suchen Sie gemeinsam mit ihrem Kind Wege wie es mit «negativen» Gefühlen umgehen kann. Den Ärger von der Seele schreiben, Sport treiben, in den Arm genommen werden, im Wald die Wut rausbrüllen, darüber sprechen.

### **Fähigkeit Probleme zu lösen**

Die Fähigkeit Probleme zu lösen kann erst dann entstehen, wenn Fehler als willkommener Aspekt von Wachstum und Entwicklung verstanden werden. «Der Lösung ist das Problem egal» sagt Insoo Kim Berg, Kinder brauchen Erwachsenen, die gemeinsam mit ihnen Kind zum Lösungsfindern werden!

### **Weiterführendes:**

- Krisenfest-Das Resilienzbuch für Familien** Romy Winter, Kösel Verlag
- Schonen schadet** Andreas Müller hep Verlag
- Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung** Gabriele Kubitschek Don Bosco Verlag
- Das Leiden am sinnlosen Leben** Viktor E Frankl Herder Verlag
- **[www.stadt-zuerich.ch/viventa](http://www.stadt-zuerich.ch/viventa)** (Fachschule Viventa, Elternbildungskurse)
- Klosterinsel Werd** (Wunderschöner, besinnlicher Ausflugsort bei Stein am Rhein)
- Madonna del Sasso** (Wallfahrtskirche oberhalb von Locarno. Eine Kirche voller Ex Voto/Zeichen der Dankbarkeit)
- Ray BLK, Mama** (Ein Mutter-Tochter Lied über Resilienz)