

# Elternwissen


# STARKE KINDER

RESILIENZ  
FÖRDERN

WIDERSTANDSFÄHIGKEIT  
STÄRKEN

TIPPS FÜR DAS  
FAMILIENLEBEN



  
Katholische  
Landesarbeitsgemeinschaft  
Kinder- und Jugendschutz  
Nordrhein-Westfalen e.V.

Die Reihe Elternwissen wird herausgegeben von:

**Katholische Landesarbeitsgemeinschaft**

**Kinder- und Jugendschutz NW e.V.**

Salzstraße 8, 48143 Münster,

Telefon: 0251 54027, Telefax: 0251 518609

[www.thema-jugend.de](http://www.thema-jugend.de)

Mitherausgeber der Reihe Elternwissen sind:

**Landesarbeitsgemeinschaft der**

**Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)**

c/o Diözesanverband Münster

[www.kab-muenster.de](http://www.kab-muenster.de)

**Kolpingwerk Landesverband**

**Nordrhein-Westfalen e.V.**

[www.kolping-paderborn.de](http://www.kolping-paderborn.de)

**Katholische Elternschaft Deutschlands**

**Landesverband in Nordrhein-Westfalen**

**(KED in NRW)**

[www.katholische-elternschaft.de/mitgliedsverbaende/landesverbaende/nordrhein-westfalen](http://www.katholische-elternschaft.de/mitgliedsverbaende/landesverbaende/nordrhein-westfalen)

**Familienbund der Katholiken**

**Landesverband NW e.V.**

[www.familienbund-nrw.de](http://www.familienbund-nrw.de)

Überreicht durch:



Druck: Joh. Burlage, Kiesekampweg 2, 48157 Münster

Text: Carolin Rustemeier

Foto: S. Hofschläger, [pixelio.de](http://pixelio.de)

Münster 2015

## Resilienz – Schutzfaktoren für Kinder und Jugendliche

Kinder wachsen unter ganz verschiedenen Bedingungen auf. Viele leben in einem Umfeld, das sich positiv, fördernd und stärkend auf sie auswirkt. Sie leben in (nicht nur materieller) Sicherheit, werden von ihren Eltern und Familienangehörigen geliebt und unterstützt, fühlen sich glücklich. Viele Kinder wachsen aber auch unter schlechten Bedingungen auf. Ihr Umfeld ist durch belastende Faktoren geprägt. Dazu gehören z. B. Gewalterfahrungen oder Vernachlässigung, Armut oder Krankheit. Entgegen mancher Erwartung entwickeln sich viele dieser Mädchen und Jungen erstaunlich positiv. Sie gehen ihren Weg – gesund, erfolgreich und zufrieden. Sie verfügen über seelische Schutzfaktoren, die sie auch durch schwere Zeiten tragen können. Diese Widerstandskraft heißt Resilienz.

Die gute Nachricht: Resilienz kann jede/-r lernen. Und Eltern können viel dazu beitragen, die Resilienz ihrer Kinder zu stärken, damit belastende Lebensereignisse oder -umstände sie nicht so stark beeinträchtigen.

Was macht Kinder stark, mutig und krisensicher? Was hält sie gesund? Was gibt ihnen die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern sogar gestärkt aus schwierigen Lebensbedingungen hervorzugehen? Wie können wir Kinder darin unterstützen, sich zu starken, selbstsicheren Persönlichkeiten zu entwickeln? Was können wir ihnen dazu mit auf den Weg geben? ■ ■ ■

Diese Broschüre gibt eine Übersicht über die Themen Resilienz und Resilienzförderung. Es werden zentrale Begriffe erklärt, ein kurzer Einblick in die Resilienzforschung gegeben und Schutzfaktoren vorgestellt, die Kinder und Jugendliche stark machen. Außerdem wird mit praktischen Anregungen und Tipps aufgezeigt, wie junge Menschen von ihren Müttern und Vätern auf dem Weg zu einer widerstandsfähigen Persönlichkeit gestärkt werden können.

## Was ist Resilienz?

Die lateinische Bedeutung des Begriffes „resiliere“ bedeutet „abprallen“. In der Literatur erhält man zwei Erklärungen bzw. Annäherungen: In der Materialkunde beschreibt der Begriff die Spannkraft, die Elastizität und die Strapazierfähigkeit eines Materials. Auf den Menschen bezogen bezeichnet Resilienz den Erhalt der Funktionsfähigkeit trotz beeinträchtigender Umstände und das Wiederherstellen der „normalen“ Funktion. Aus einem Tief gehen resiliente Menschen eher gestärkt als geschwächt hervor.

Resiliente Menschen können Rückschläge leichter verkraften und Krisen konstruktiv bewältigen.

Die Resilienzforschung ist ein noch relativ junges Forschungsgebiet. Die erste Studie wurde auf der hawaiianischen Insel Kauai von der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner und ihrer Kollegin Ruth Smith durchgeführt. Sie haben untersucht, welche Auswirkungen schwierige Startbedingungen in der Kindheit auf das spätere Leben haben. In dieser „Kauai-Studie“ wurden 698 Kinder über 40 Jahre begleitet und wiederholt getestet. Es zeigte sich, dass sich ein Drittel der Proband/-innen, die in ihrer Kindheit medizinischen, psychologischen und/oder sozialen Risikofaktoren ausgesetzt waren, sich dennoch positiv entwickelten. Daraus ergab sich der Schluss, dass es schützende Faktoren geben muss. Diese Menschen waren resilient.

Die Resilienzforschung hat dazu beigetragen, dass man seelische Schutzfaktoren und ihre Entwicklung heute besser kennt und genauer weiß, was Kinder stark und widerstandsfähig

macht. Das Konzept der Resilienz legt dabei den Fokus nicht auf Risiken und Gefahren, sondern auf die Ressourcen und Stärken eines Kindes oder Jugendlichen.

## Wie entwickelt sich Resilienz?

Um diese Widerstandskraft bei Kindern und Jugendlichen fördern zu können, muss man wissen, wie sie sich entwickelt und wie sie sich stärken lässt. Wichtig ist dabei:

**Resilienz ist nicht angeboren.** Sie entwickelt sich im Laufe des Lebens aus der Haltung, den Fertigkeiten, der individuellen Lebensgeschichte, dem eigenen Umfeld und der aktuellen Lebenssituation.

**Resilienz ist ein dauerhafter und lebendiger Prozess.** Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig. Eine früher resilient gemeisterte Situation kann sich deshalb in einer späteren Lebensphase als Einschränkung erweisen und umgekehrt.

**Resilienz hat ihre Wurzeln sowohl in der Person des Menschen als auch in dessen Lebenswelt.** Innere Kräfte und Fähigkeiten, aber auch äußere Strukturen und Maßnahmen wirken auf die Entwicklung der Resilienz ein.

Die Autor/-innen K. Fröhlich-Gildhoff, J. Becker und S. Fischer (2012, 11) haben den Entwicklungsprozess der Resilienz wie folgt beschrieben:

*„Es geht darum, belastende, krisenhafte Lebensumstände und -situationen sowohl durch innere Verarbeitungsmöglichkeiten als auch durch nach außen gerichtetes Handeln im Sinne der eigenen Weiterentwicklung aktiv zu beeinflussen.“*

Veränderungen, Risiken und Belastungen sind wichtig für unsere Entwicklung, nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, sondern auch bei Erwachsenen. Daher geht es bei der Resilienzförderung nicht um die Abschaffung dieser Herausforderungen. Der Resilienz-Prozess setzt auf das Ermöglichen von Handlungsweisen und Orientierungen, die den Umgang mit diesen Herausforderungen erleichtern.

## Merkmale resilienter Menschen

Fragen Sie sich manchmal auch, warum manche Menschen schwierige Situationen scheinbar „locker“ meistern, bei denen andere das Gefühl hätten, an ihnen zu scheitern? Was zeichnet solche Menschen aus?

Ein Mensch, der sich resilient (somit stark) entwickeln konnte, weist mehrere Merkmale auf. Diese können auf der persönlichen Ebene, in der Familie oder auch im sozialen Umfeld zu finden sein.

### Persönliche Merkmale:

Ein resilienter Mensch...

- ist positiv eingestellt,
- hat eine freundliche, aufgeschlossene und herzliche Grundhaltung,
- hat ein sicheres Bindungsverhalten,
- ist realistisch im Umgang mit Situationen und Problemen,
- ist sich seiner Fähigkeiten bewusst und hat eine hohe soziale Kompetenz,
- hat ein hohes Maß an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

### Schutzfaktoren in der Familie:

- Mutter/Vater ist eine verlässliche, primäre Bezugsperson,
- weist einen Erziehungsstil auf, der Risikoübernahme und Unabhängigkeit möglich macht,
- sie/er kann Gefühle ausdrücken und auch andere dazu ermutigen.

### Schutzfaktoren im sozialen Umfeld:

- Der Mensch hat stabile Freundschaften und kann ein starker Freund sein,
- er hat unterstützende Erwachsene oder kann unterstützend sein,
- er kann angemessene Leistungsanforderungen stellen und/oder ihnen entgegen treten,
- er kann sich an klare und gerechte Regeln halten und/oder diese aufstellen,
- er übernimmt Verantwortung.

Damit Kinder sich stark und widerstandsfähig entwickeln können, brauchen sie eine stabile, wertschätzende und emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson.

Dieser Faktor trägt am stärksten zu einer gelingenden Entwicklung bei und kann viele Risikofaktoren abfedern. Für das Entstehen von Resilienz sind ein sicheres Bindungsmuster und familiäre Beziehungsgefüge, die Verlässlichkeit und Unterstützung bieten und die Entwicklung fördern, von hoher Bedeutung.

**Bezugspersonen können die Eltern sein, aber auch andere Verwandte, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen oder Patinnen und Paten.** Wichtig ist eine kontinuierliche Beziehung, die von Vertrauen, Wertschätzung und Respekt geprägt ist. Kinder lernen über Vorbilder.

Deshalb ist es hilfreich, wenn auch ihre engsten Bezugspersonen einige der o. g. Merkmale aufweisen. Werden Mädchen und Jungen eine entsprechende Haltung, ein optimistisches Verhalten und eine realistische Einschätzung von Situationen vorgelebt, werden die Kinder dies in sich aufnehmen, verarbeiten, anwenden und weitertragen. Sie treten Herausforderungen positiver gegenüber, erkennen darin ihr Lernpotential und entwickeln sich weiter.

## Stärken Sie sich selbst

Wie vorweg erwähnt, ist es für Sie als Elternteil und wichtigste Bezugsperson für Ihr Kind bzw. Ihre Kinder auch wichtig, sich mit Ihrer eigenen Widerstandsfähigkeit auseinander zu setzen.

Schätzen Sie kurz Ihre eigene Widerstandsfähigkeit ein:

- Wie gehen Sie an Herausforderungen heran? Sagen Sie sich: „Ich schaffe das!“?
- Lassen Sie sich von Ihrem Umfeld und deren Ansichten auf Ihrem Lösungsweg beeinflussen?
- Wie viel Einfluss haben Sie auf Ihre Stimmung?
- Können Sie sich selbst annehmen?
- Gestalten Sie Ihr Leben selbst? Oder fühlen Sie sich stark von anderen Dingen/Personen abhängig?
- Können Sie sagen, dass die Phasen des Alleinseins und der Ruhe, aber auch die Phasen mit Familie/Freunden/Bekanntem ausgewogen sind?
- Haben Sie Erwartungen und Wünsche an Ihre Zukunft?

(Auswertung: Wenn Sie viele dieser Fragen mit „Ja“ beantworten konnten, sind Sie vermutlich recht widerstandsfähig und können gut mit Krisen und Herausforderungen umgehen. Sie sehen eine Neuerung oder Veränderung als eine Lernchance, die Sie annehmen können, egal ob sie positiv oder negativ ausgeht.)

Sie haben gerade einen Blick auf folgende Resilienzfaktoren geworfen und Sie für sich eingeschätzt: **Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung**. Diese drei Faktoren bilden die Grundhaltung des resilienten Menschen. Aus ihnen ergeben sich weitere Eigenschaften und Fähigkeiten: **Selbstregulation, Selbstverantwortung, Gestalten von Beziehungen und Gestalten der eigenen Zukunft**.

Die sieben Schlüsselkompetenzen resilienter, erwachsener Menschen setzen sich aus den drei Faktoren der Grundhaltung und den Eigenschaften bzw. Fähigkeiten zusammen.

Sie beeinflussen, ob wir

- flexibel mit veränderten Situationen und Herausforderungen umgehen können,
- uns an unsere Freunde und Bekannte wenden können,
- fähig sind, aus der Herausforderung zu lernen,
- nicht veränderbare Dinge annehmen und aushalten können.

Sieben  
Schlüssel-  
kompe-  
tenzen.

## Hinweise zur Förderung der eigenen Widerstandsfähigkeit

### Optimismus

Es braucht eine positive Einstellung und Zuversicht, um sich Herausforderungen stellen zu können. Die eigenen Kräfte lassen sich dann leichter mobilisieren. Optimismus ist dabei nicht als Gutgläubigkeit oder als ein „Schönreden“ der Situation oder des Problems gemeint. Es ist vielmehr eine Haltung, die aus bereits positiv wie negativ gemeisterten Situationen entstanden ist. Auf diesen Erfahrungsschatz dürfen wir vertrauen. Optimistische Menschen haben auch angesichts von Schwierigkeiten eine zuversichtliche Grundhaltung. Diese hilft ihnen, nicht den Mut zu verlieren, und trägt zur Bewältigung der Situation bei.

Optimismus ist lernbar. Es ist eine Frage unserer Denkmuster. Unsere Gedanken beeinflussen unser Leben und unsere Handlungsweisen. Hinterfragen Sie bei alltäglichen Dingen Ihre Denkgewohnheiten:

- Was ist das Positive an der Situation?
- Was nehme ich aus der Situation mit?
- Was kann ich daraus lernen?
- Wie kann es jetzt einen positiven Verlauf nehmen?

Vergessen Sie bitte nicht, dass es immer bereits schwierige Situationen und Probleme gegeben hat, die Sie gemeistert haben!

### Akzeptanz

Akzeptanz zu leben bedeutet nicht, sich alles gefallen zu lassen oder alles unkommentiert stehen zu lassen. Es bedeutet, all das anzunehmen, was das Leben mit sich bringt. Wichtig ist, zu erkennen, welche Teile man beeinflussen kann und welche nicht. Akzeptanz meint, einen Weg zu finden, Unveränderliches annehmen zu können.

Akzeptanz ist ebenfalls ein Prozess. Unerwartete Ereignisse oder unerfüllte Lebensentwürfe bringen Emotionen mit sich, die Sie zulassen sollten, um das Geschehene und Unveränderbare annehmen und abschließen zu können. Dies gelingt nur durch Akzeptanz, denn ändern können Sie diese Situationen später nicht. Wir lassen die Emotionen zu und setzen uns mit uns selbst auseinander. Wir gelangen zu der Erkenntnis, dass alles, was im Leben passiert, zu uns gehört und uns zu dem gemacht hat, was wir sind. Wir konnten uns dadurch weiterentwickeln und verändern.

Was Sie tun können:

- Schaffen Sie sich „Schonräume“, an denen Sie sein können, wie Sie wirklich sind. Haben Sie einen solchen Ort?
- Suchen Sie sich geduldige, einfühlsame Menschen, bei denen Sie „echt“ sein dürfen. Manchmal empfiehlt es sich, von Menschen Abstand zu nehmen, wenn sie uns nicht gut tun.

- Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie Ereignisse auf sich wirken. Glauben Sie nicht, dass Sie ständig funktionieren müssen.
- Machen Sie sich eines deutlich: Bestimmte Dinge sind nicht änderbar!
- Führen Sie sich vor Augen, was das Positive an vergangenen Rückschlägen und Ereignissen war. Versuchen Sie, Misserfolge anzunehmen (Vergessen Sie nicht: Es ist eine Lernchance!) und erhobenen Hauptes dazuzustehen.

### Lösungsorientierung

Bei der Lösungsorientierung richtet sich der Blick auf das Erreichbare und das Wissen um das Realisierbare. Je genauer man sich mit dem Weg zur Lösung auseinandersetzt und darauf vertraut, eine Lösung zu finden, umso kreativer gelangt man zum Ziel. Gedanken haben eine große Kraft. Sie beeinflussen unser Handeln. Wenn Sie darauf vertrauen, eine Lösung zu finden und einen kurzen Blick auf die gefundenen Lösungswege und erreichten Ziele zu werfen, wird sich auch der Weg zu einem neuen Ziel ergeben.

Herausforderungen und Fragestellungen sind eine Bereicherung. Sie regen Lernprozesse an, die Chancen der persönlichen Weiterentwicklung eigener Denk- und Handlungsmuster mit sich bringen.

Lassen  
Sie sich  
Zeit.

- Lassen Sie sich von Ihrem Umfeld (Familie, Freunde, Kolleginnen und Kollegen) inspirieren. Diskutieren Sie Ihre Ideen mit anderen zusammen und schaffen Sie eine individuelle Lösung.
- Haben Sie Geduld! Eine gute Lösung braucht ihre Zeit. Manchmal findet man eine Lösung, wenn man nicht nach ihr sucht.
- Suchen Sie sich Orte, an denen Sie kreativ arbeiten können (z. B. in der Natur, bei einem Spaziergang, in der Bibliothek).
- Lassen Sie sich möglichst nicht unter (Zeit-)Druck setzen.
- Prüfen Sie zwischenzeitig, ob es einen einfacheren Weg gibt. Manchmal denkt man um so viele Ecken und übersieht das Naheliegende!

### Selbstregulation

Die Selbstregulation hat nichts mit Disziplin oder Kontrolle zu tun. Um im Alltag widerstandsfähig sein zu können, ist es wichtig, Körper, Geist und Seele im Einklang zu halten. Sich Herausforderungen zu stellen und daran zu wachsen, ist genauso wichtig, wie sich einen Ausgleich zum Alltag zu suchen.

Sind Körper, Geist und Seele nicht in der Balance, überhören wir schon kleine Anzeichen wie Verspannungen und Beschwerden. Dann wird es höchste Zeit, sich eine Pause zu gönnen oder sich über eine Kursänderung bewusst zu werden.

In Krisen ist es wichtig, sich seiner Kraftquellen bewusst zu sein. Diese können unterstützend wirken. Sie helfen, sich zu beruhigen, sich zu motivieren, Kraft zu schöpfen oder sich Mut zuzusprechen. Kraftquellen können sowohl Orte, Menschen, Leitsätze als auch Gegenstände sein.

- Was sind Ihre Kraftquellen? Was macht Ihnen Mut, beruhigt Sie oder motiviert Sie? (Vergessen Sie nicht die kleinen Dinge, auch diese haben oft eine große Wirkung!)
- Impulsivität kann hemmend sein. Handeln Sie nicht übereilt. Lassen Sie die Situation, die Aufgabe auf sich wirken, atmen Sie ruhig durch und reagieren Sie erst dann auf das, was aktuell anliegt oder räumen Sie sich eine Bedenkzeit ein.
- Geben Sie Ihren Gefühlen wie Trauer, Hilflosigkeit und Angst Raum. Manchmal hindern diese Gefühle auch die Selbstregulation, da sie sich erst einmal in den Vordergrund drängen.
- Manchmal benötigen wir Menschen, die uns einen Spiegel vorhalten. Es ist vielleicht schmerzhaft, der Wahrheit ins Gesicht zu schauen. Der Prozess, der dadurch in Gang gebracht wird, ist aber oftmals hilfreich, sich selbst und seine Denk- und Handlungsweisen nicht aus dem Blick zu verlieren.
- Sorgen Sie für sich: d. h. regelmäßige Pausen, Entspannung und Sport! Und zwar nach Ihrem eigenen gesunden Rhythmus!

### Selbstverantwortung

Selbstverantwortung heißt, die Verantwortung für die eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen zu übernehmen. Es hilft uns nicht oft weiter, nach einem Schuldigen zu suchen. Diese Haltung, Schuld bei sich selbst oder bei anderen zu suchen, blockiert oftmals den eigenen Lösungsprozess! Jede/-r von uns hat eine Wahl wie er/sie auf Situationen reagieren kann. Wer um seine Selbstverantwortung weiß, bleibt aktiv, handlungsfähig und kann nach Lösungswegen suchen. Wer die Schuld bei anderen sucht, macht sich abhängig, fühlt sich als Opfer und hemmt sich selbst in seiner/ihrer Handlungsfähigkeit.

Nehmen Sie sich Zeit. Lassen Sie den Gefühlen ihren Raum und nehmen Sie nach einem selbstgewählten Zeitraum das Heft wieder in die Hände. Das Wissen um Ihre Wirksamkeit lässt sie wieder handlungsfähig werden.

- Manchmal kommen Schuldgefühle auf. Nehmen Sie diese wahr, unterbrechen Sie das Gedankenkarussell, indem Sie z. B. die Körperhaltung ändern und Ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Aspekt lenken.
- Sind Sie mit einer Sache unzufrieden? Hinterfragen Sie sich, ob Sie eine Änderung vornehmen können.
- Vorübergehend belastende Situationen können in die Hemmung der eigenen Handlungsfähigkeit führen. Suchen Sie sich einen „Schonraum“, z. B. Menschen, die Ihnen gut tun und Sie stärken. Sie können Luft holen, sich sammeln und Dinge überdenken.
- **Sie sind nicht für alles und jeden verantwortlich!** Ziehen Sie sich nicht jeden Schuh an! Stehen Sie zu Ihren Entscheidungen und verzichten Sie auf Ausreden.
- Erinnern Sie sich an Ihr „Herzblut“! Was tun Sie „aus vollem Herzen“/aus großer Überzeugung? Laufen Sie nicht vorgegaukelten Idealen hinterher.

### Wer und was gibt Ihnen Kraft?

#### Gestaltung von Beziehungen

Beziehungen aufzubauen und zu pflegen ist nicht immer einfach und verläuft kaum ohne Reibung. Sie stärkt uns jedoch, Krisen zu überstehen. Menschen, die uns gut tun, geben uns Kraft, bauen uns wieder auf und sind uns eine Stütze, wenn wir diese am Nötigsten brauchen. „Echte“ Beziehungen sind geprägt von gegenseitigem Respekt, Wertschätzung und Begegnung auf Augenhöhe.

Resiliente Menschen können sich flexibel auf Menschen einstellen, ohne ihre eigenen Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren. Sie können die Hilfe von anderen annehmen und diese auch im gleichen Maße zurückgeben. Sie haben die Kraft, sich gegen unangemessene Haltungen abzugrenzen.

- Was tun Sie, um Ihre eigenen „Akkus“ wieder aufzuladen? Verbringen Sie Zeit mit Ihrer Familie oder mit Ihren Freunden?
- Passen Sie auf sich auf. Wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch anderen Menschen ein „Fels in der Brandung“ sein.
- Sie dürfen auch schwach sein! Suchen Sie sich Menschen, bei denen Sie sich ehrlich aufgenommen fühlen.
- Wenn Missverständnisse drohen, fragen Sie nach, ob Sie etwas richtig verstanden haben. Ein kleiner Trick, mit dem man Konflikte vorbeugt und gegenseitiges Verständnis fördert.
- Seien Sie selbst ein offener und freundlicher Gesprächspartner. So können Sie zum Vorbild anderer werden, die sich in ihrer Nähe angenommen und wohlfühlen werden.

#### Gestalten der eigenen Zukunft

Durch unser Handeln oder auch das Unterlassen von Handlungen nehmen wir aktiven Einfluss auf die Zukunft. Menschen, die sich von Zeit zu Zeit mit ihren Zielen auseinandersetzen, sie selbst formulieren und sich für sie einsetzen, gestalten ihre Zukunft selbst.

Resiliente Menschen können früh ihre Zukunft in ihre Hände nehmen. Sie lernen aus ihrer

Vergangenheit und nutzen diese Erfahrungen für die Gestaltung ihrer Gegenwart und ihrer Zukunft.

- Tragen Sie Informationen zu zukünftigen Zielen zusammen. Setzen Sie sich gedanklich mit dem Thema auseinander und entwickeln Sie Aspekte für den Umgang mit den Neuerungen. Dadurch verringern Sie Anpassungsschwierigkeiten.
- Wenn Sie Gewohnheiten/Rituale ändern wollen, tun Sie es in kleinen Schritten.
- Wenn das Ziel erreicht ist, feiern Sie es gebührend!

## Die sechs Resilienzfaktoren

Kinder müssen in ihrer Entwicklung viele Dinge wahrnehmen, erlernen und anwenden. In ihrem Entwicklungsverlauf erleben sie täglich neue Herausforderungen, kleine und große Krisen. Ein Beispiel: Der Eintritt in die Schule ist für Kinder ein wichtiger Entwicklungsschritt. Es ist der Beginn vieler Veränderungen. Das Kindergartenkind wird zum Schulkind. Es muss sich mit neuen Strukturen, Aufgaben, Regeln und einem neuen Tagesablauf auseinandersetzen. Selbstständigkeit und Selbstdisziplin werden nun in einem noch höheren Maße als bislang von ihm erwartet. Alltagsstressoren (Faktoren für Stress) und neue Entwicklungsaufgaben werden somit zu besonderen Herausforderungen.

Unter diesen vielfältigen Entwicklungsaufgaben gibt es insbesondere sechs sogenannte **Resilienzfaktoren**, die für Kinder im Prozess der Stärkung ihrer Widerstandsfähigkeit besonders wichtig sind. Dazu gehören:

### Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbst- und Fremdwahrnehmung ist ein wichtiger Baustein für das Gestalten von sozialen



Beziehungen, das Herangehen an und Bewältigen von Aufgaben, Schwierigkeiten und Problemen. Es geht darum,

- sich selbst, seine Empfindungen und Gedanken ganzheitlich und unverzerrt wahrzunehmen,
- sich selbst in Beziehung setzen zu können und
- soziale Situationen und Personen wahrzunehmen und sich ins Verhältnis zur Wahrnehmung anderer zu setzen.

### **Selbstwirksamkeit/Selbstwirksamkeitserwartung**

Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, dass wir Einfluss auf unser Leben nehmen und dabei auf unsere Möglichkeiten und vorhandenen Mittel vertrauen können. Mit dieser Fähigkeit kann eine Person ihr Ziel erreichen, auch wenn dieses mit der Überwindung von Hindernissen verbunden ist. Wichtig ist in diesem Kontext u. a. die Erwartung, ob das eigene Handeln von Erfolg gekrönt sein wird oder nicht. Diese Erwartung kann im Vorfeld die Herangehensweise an die Situation bzw. die Aufgabe beeinflussen.

### **Selbststeuerung**

Selbststeuerung ist die Fähigkeit, eigene Gefühle und Spannungszustände

- herzustellen und aufrechtzuerhalten,
- deren Intensität und Dauer zu kontrollieren und
- die körperlichen Prozesse und Verhaltensweisen zu beeinflussen.

Die Grundlage zu dieser Fähigkeit ist ab der ersten Lebensminute vorhanden und entwickelt sich im Austausch mit der Bezugsperson weiter. Dadurch lernt das Kind, seine Emotionen zu regulieren.

### **Soziale Kompetenz**

Soziale Kompetenz meint die Wechselwirkung zwischen der Person und einer (sozialen) Situation. Die Person hat in ihrer Lebens- und Lerngeschichte Fähigkeiten entwickelt und durch ihre Erfahrungen Kompetenzen gewonnen, weiterentwickelt oder gefestigt. Vor diesem Hintergrund handelt die Person in sozialen Situationen altersspezifisch. Auch die sozialen Situationen sind von Faktoren wie dem Maß an Überschaubarkeit und situativen Regeln gekennzeichnet. Je nach Zusammenspiel von Person und Situation kommt es zu Konsequenzen und Einflüssen auf die Person, ihre Persönlichkeit, ihre Orientierungen usw.

### **Problemlösen**

Probleme anzugehen und zu lösen, ist wichtig, um Anforderungen angemessen bewältigen zu können. Für Kinder ist dies für ihre Weiterentwicklung und die Ausbildung der Gehirnstrukturen umso wichtiger. Das heißt, Problemlösen ist eine übergeordnete, lebens- und lernbereichsübergreifende Fähigkeit. Diese Fähigkeit hat sogar eine gesundheitsfördernde Wirkung, denn durch eine Lösung werden das Selbstbild und das Stressmanagement gefördert.

Die Problemlösekompetenz setzt sich aus mehreren Kompetenzen wie Entdeckungs-, Zielfindungs-, Planungs-, Entscheidungs-, und Handlungskompetenz zusammen.

Bestandteile des Problemlöseprozesses sind:

- Problemanalyse,
- Benennung von Alternativen und Möglichkeiten,
- Beschaffung näherer Informationen unter Berücksichtigung der Ziele,

- Auflistung von Vor- und Nachteilen aller Möglichkeiten,
- Entscheidungsfindung und Benennung und
- Überprüfung der Entscheidung, ggf. Modifikation.

Die Strategien der Problemlösung werden individuell gewählt; wie z. B. Versuch- und Irrtumsverhalten.

### **Stressbewältigung**

Stress entsteht, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Umgebung, Anforderungen und Personen aufkommt. Stressoren können z. B. Entwicklungsaufgaben wie der Eintritt in den Kindergarten oder in die Schule, kritische Lebensereignisse wie z. B. Tod oder Trennung, aber auch alltägliche Belastungen wie Überforderungen oder Alltagsärgernisse sein.

Wenn mehrere Faktoren zusammenkommen bzw. sich anhäufen, kann es zu einer Destabilisierung der Person führen. Probleme, die im Vorfeld gelöst wurden, können dann nur noch schwer oder gar nicht gelöst werden.

## **Resilienz fördern – so geht's!**

Sie als Mutter oder Vater können vieles dazu beitragen, dass ihr Kind zu einer starken, optimistischen, widerstandsfähigen Persönlichkeit heranwächst. Sie sind Vorbild und zeigen als solches ganz konkret, wie man mit Problemen, Schwierigkeiten und Konflikten umgehen kann.

Folgende Aspekte sind für die **Resilienzförderung** hilfreich:

### **Stabilität braucht Struktur.**

Unterstützen Sie Ihr Kind, lassen Sie ihm aber auch seine Freiräume. Setzen Sie altersgemäße Grenzen. Seien Sie in Ihren Handlungen berechen- und nachvollziehbar.

### **Das Umfeld hilft, soziale Wurzeln zu schlagen.**

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sichere, emotionale Beziehungen auf- und auszubauen. Diese bieten Schutz bei belastenden Situationen.

### **Geben Sie Ihrem Kind altersentsprechende Aufgaben.**

Kinder übernehmen gerne Aufgaben und Verantwortung. Das Selbstbewusstsein wächst und das Kind freut sich, wenn ihm etwas zugebraut wird. Erfahrungen und Lösungswege erschließen sich.

### **Aufbau von Routine und Ritualen ist wichtig.**

Helfen Sie, Gewohnheiten zu entwickeln. Die Fähigkeit, Routine aufrechtzuerhalten, kann ein stabilisierender Faktor in Krisenzeiten sein.

### **Gut für sich selbst sorgen können.**

Eine gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und Zeit für sich helfen, im Gleichgewicht zu bleiben und mit Stress umgehen zu können.

### **Realistische Ziele stecken.**

Helfen Sie Ihrem Kind beim Erreichen realistischer Ziele, indem Sie z. B. das Ziel in alters- und entwicklungsentsprechende, kleine Etappenziele aufteilen.

### **Stärken Sie das Selbstbewusstsein des Kindes.**

Verweisen Sie immer wieder auf bereits gemeisterte Situationen und Probleme. Loben Sie, wo Lob angebracht ist.

**Stärken der Problemlöse-Fähigkeit.**

Lassen Sie Ihr Kind immer wieder die Erfahrung machen, dass es selbst Probleme lösen und gute Entscheidungen treffen kann.

**Unterstützen Sie die „Empathie-Bildung“.**

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich in andere einzufühlen. Sie können auch hier ein Vorbild sein. Bauen Sie sich selbst ein stabiles Netzwerk auf und pflegen Sie es sorgsam.

**Mit Humor geht vieles leichter.**

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass man einige Dinge mit Humor nehmen kann. Achten Sie darauf, dass es sich nicht ausgelacht fühlt.

## Praktische Tipps für den Familienalltag

Wie können Sie Ihr Kind nun ganz konkret im Alltag stärken? Hier sind praktische Anregungen, jeweils bezogen auf einen der sechs Resilienzfaktoren.

**Selbst- und Fremdwahrnehmung**

- Wenn Sie gemeinsam ein Zimmer aufräumen und vor dem Spiegel des Kleiderschranks stehen, werfen Sie bewusst zusammen mit Ihrem Kind einen Blick in den Spiegel. Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm und sagen Sie ihm z. B., dass Sie stolz auf es sind, es hübsch finden (es ist hilfreich, auch konkret zu benennen, was genau Sie hübsch finden) oder Sie beginnen, gemeinsam zu lachen.
- Blättern Sie gemeinsam ein Magazin durch. Was gefällt Ihnen? Was findet Ihr Kind gut? So können Sie z. B. auch über Themen wie

Körpermaße, Trends usw. ins Gespräch kommen. Dadurch fördern Sie die Selbst- und Fremdwahrnehmung des Kindes und Sie erfahren, was das Kind bewegt und wie es zu manchen Themen aktuell eingestellt ist.

**Selbstwirksamkeit**

- Geben Sie Ihrem Kind sinnvolle Aufgaben im Alltag. Überlegen Sie sich, welche Aufgaben das Kind übernehmen kann. Berücksichtigen Sie dabei möglichst seine Interessen, sein Alter und den Entwicklungsstand. Beobachten Sie Ihr Kind in seinem Tun bei diesen Aufgaben und seien Sie der Ansprechpartner bei Fragen. Vergessen Sie das angemessene und ehrlich gemeinte Lob nicht!

**Selbststeuerung**

- Jeder Mensch macht sich Gedanken und Sorgen, mal mehr, mal weniger. Gefühle brauchen Zeit und Raum, um ausgesprochen und gehört zu werden. Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Ritual, wie es z. B. mit seiner Wut umgehen kann. Hilfreich kann hier der „Wut-weg-Eimer“ sein. Das Kind brüllt in den Eimer hinein, macht den Deckel darauf und die Wut ist „eingesperrt“. Oder was halten Sie von einem Sorgenfresser, einem kleinen Monster mit einem großen Mund? Das Kind füttert den Sorgenfresser mit seinen auf Papier gemalten oder geschriebenen Sorgen, der sie dann einfach auffressen kann.
- Auch hier gilt: Wenn Sie selbst authentisch mit Ihren Gefühlen (Freude, Sorgen, Ängste etc.) und deren Verarbeitung umgehen, wird Ihr Kind von Ihnen lernen!

## Soziale Kompetenz

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Freunde zu finden und Freundschaften zu pflegen. Lassen Sie es andere Kinder zu sich nach Hause einladen. Wenn Sie der Meinung sind, dass bestimmte Kinder Ihrem Kind nicht gut tun, besprechen Sie dies in Ruhe mit Ihrem Kind. Fragen Sie es, wie es selbst die Kinder empfindet. Reflektieren Sie mit ihm unterschiedliche, von Ihnen beobachtete Verhaltensweisen der anderen Kinder.

## Poblemlösen

- Wenn Probleme oder Herausforderungen auftreten, überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Möglichkeiten der Herangehensweise und der Lösung es geben könnte. Versuchen Sie, dem Kind durch Nachfragen zu helfen, einer Lösung auf die Spur zu kommen. Ratschläge oder Verbote/Vorgaben helfen meist wenig bzw. führen nicht zum gewünschten Ziel.

## Stressbewältigung

- Räumen Sie eine „Familienzeit“ für alle ein. Machen Sie Dinge, die zur Entspannung beitragen. Geben Sie sich z. B. gegenseitig Massagen mit unterschiedlichen Materialien, die im Haus sind (Bälle o. ä.). Lesen Sie sich Geschichten vor oder erfinden Sie diese neu. Hören Sie gemeinsam Musik und singen Sie alle zusammen mit. Spielen Sie gemeinsam ein Spiel. Es gibt so vieles, was zusammenschweißt!

## Weiterführende Literatur

Brooks, Robert/Goldstein, Sam: **Das Resilienz-Buch**. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken (6. Aufl.). Stuttgart 2015.

Fröhlich-Gildhoff, Klaus/Becker, Jutta/Fischer, Sybille: **Gestärkt von Anfang an**. Resilienzförderung in der Kita. Weinheim und Basel 2012.

Kubitschek, Gabriele: **Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung**. München 2014.

Sit, Michaela: **Sicher, stark und mutig**. Kinder lernen Resilienz. Freiburg 2015.

### Für Kinder:

Boyce, Frank Cotrell: **Meisterwerk**. Hamburg 2007. Ab 12 Jahre.

DiCamillo, Kate: **Winn-Dixie**. München 2003. 7-11 Jahre.

Janisch, Heinz/ Olten, Manuela: **Wenn Lisa wütend ist**. Weinheim 2015. 3-6 Jahre.

Van Hout, Mies: **Heute bin ich**. Zürich 2012. 3-6 Jahre.

### Verfasserin:

Carolin Rustemeier ist Diplom-Pädagogin und als Bildungsreferentin für den Bereich Erwachsenenbildung beim Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH tätig. Darüber hinaus ist sie Entspannungspädagogin, ADS Coach und Legasthenie- und Dyskalkulie-Trainerin (i.A.).

### Redaktion:

Gesa Bertels und Dr. Sara Remke, Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V., Münster.

- Nr. 1 KONSUM**
- Nr. 2 HANDY** – vergriffen \*
- Nr. 3 SUCHT**
- Nr. 4 INTERNET** – vergriffen \*
- Nr. 5 SEXUALITÄT**
- Nr. 6 DIALOG**
- Nr. 7 JOBS**
- Nr. 8 SANKTIONEN**
- Nr. 9 MOBBING**
- Nr. 10 ADIPOSITAS**
- Nr. 11 ESS-STÖRUNGEN**
- Nr. 12 WEB 2.0**
- Nr. 13 STRESS**
- Nr. 14 KOMASAUFEN**
- Nr. 15 SEXUELLE GEWALT**
- Nr. 16 RECHTSEXTREMISMUS**
- Nr. 17 ÜBERGRIFFE UNTER  
JUGENDLICHEN**
- Nr. 18 TRAUER**
- Nr. 19 CYBERMOBBING**
- Nr. 20 PORNOGRAFIE**
- Nr. 21 STARKE KINDER**

*Weitere Themen folgen!*

Die o.g. Ausgaben der Reihe Eltern**wissen** können bei uns nachbestellt werden:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Salzstraße 8

ab Juli 2016:

48143 Münster

Schillerstraße 46, 48155 Münster

Telefon: 0251 54027

Telefax: 0251 518609

E-Mail: [info@thema-jugend.de](mailto:info@thema-jugend.de)

Wir informieren gerne über die Kosten (Schutzgebühr, Mengenrabatt) und über weitere geplante Themenhefte, die in Zukunft in der Reihe Eltern**wissen** herausgegeben werden.

\* Vergriffene Ausgaben als PDF unter  
[www.thema-jugend.de/elternwissen](http://www.thema-jugend.de/elternwissen).