

Dr. phil. **Georg Kormann**, Dipl. Psych., Dipl. Theol.
Psychologischer Psychotherapeut
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
Dozent für Psychologie an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd

Hauptstr. 7
74821 Mosbach
Tel.: 06261-6744049
Mail: georg@kormann.de

Kormann, G. (2011). "Resilienz - Was uns stärkt und Kraft gibt". Vortrag auf der 14. Loccumer Hospiztagung vom 1.-3.04.2011: "Wie viel Tod verträgt der Mensch?" in 31545 Rehburg-Loccum

Resilienz – was stärkt und die Entwicklung unterstützt

Dr. Georg Kormann

Die Katastrophe in Japan hat vor einigen Wochen mit Erdbeben, Tsunami und Atom-Super-GAU eine ganze Nation traumatisiert. Wir fragen uns, wie verkraften die Erwachsenen und die Kinder in Japan diese Katastrophe? Ist es überhaupt denkbar, dass sie die Bedrohung ihres Lebens und ihrer Existenz seelisch verarbeiten oder werden sie für den Rest ihres Lebens daran leiden und einige auch daran zerbrechen? Ergebnisse der Resilienzforschung legen nahe, dass etwa 30% aus derartigen belastenden Situationen weitgehend unbeschadet hervorgehen, die meisten reagieren aber mit seelischen Erschütterungen, Depressionen, Ängsten, körperlichen Belastungen, im Extremfall bis hin zur Ausbildung eines Posttraumatischen Belastungssyndroms.

Warum wachsen manche Menschen sogar an Krisen, während andere daran zerbrechen?

Diese Frage stellt die Grundfrage der Resilienzforschung dar: Warum bleiben manche Kinder und Erwachsene, denen Schlimmes widerfahren ist, psychisch gesund, finden Freunde, gründen eine Familie und arbeiten erfolgreich, während andere „untergehen“? Hier hat Emmy Werner, die Pionierin der Resilienzforschung einen wichtigen Beitrag geliefert. Ich möchte auf fünf zentrale Bereiche hinweisen:

Merkmale, die wir schon bei der Geburt mitbringen.

Einen großen Teil unserer seelischen Widerstandskraft, der Resilienz, bringen wir nach heutigem Wissen schon mit auf die Welt. Gene und unsere Erfahrungen mit anderen Menschen stehen dabei im Mittelpunkt. Resiliente Menschen haben oft schon als kleine Kinder Fähigkeiten, die es ihnen leichter machen, Unterstützung und Hilfe zu finden. Von ganz besonderer Bedeutung ist dabei - neben einer **durchschnittlichen Intelligenz – ein flexibles weniger impulsives Temperament**, das positiv auf die Eltern, Lehrer und Freunde wirkt, dazu gehört eine gewisse **Robustheit**, Energie und ein **aktives sozial verbindliches Wesen**. So gab es einen positiven Zusammenhang zwischen einem friedlichen, einnehmenden

Wesen als Säugling und den Quellen emotionaler Zuwendung: Kleine Kinder ohne aufreibende Ess- und belastende Schlafgewohnheiten zogen mit ein oder zwei Jahren mehr positive Zuwendung ihrer Mütter und Ersatzbetreuer auf sich als „schwierige“ Babys.

Einen zweiten sehr wichtigen Bereich stellen die Bindungserfahrungen in den ersten Lebensjahren und spätere Erfahrungen in der Familie dar.

Zu den allerersten und prägendsten Erfahrungen eines Menschen gehört die Bindung zu anderen Menschen, in den ersten drei Lebensjahren vor allem zur Mutter und zum Vater: **Emotionale Bindung an Eltern oder Personen, die Ersatz für die Eltern waren**, meist Großeltern, aber auch ältere Geschwistern, ErzieherInnen, LehrerInnen, die zu Vertrauen, Selbständigkeit und Initiative ermutigten. Diese Erfahrungen befähigen und stärken Kinder dann wiederum wichtige emotionale Beziehungen zu den wichtigen Bezugspersonen aufzubauen, sie entwickeln in der Folge eine größere Selbständigkeit und soziale Reife. Damit Menschen später Vertrauen und Zuversicht in das Leben entwickeln können und nach einem Rückschlag wieder „auf die Füße kommen können, muss in ihnen eine positive Beziehungserfahrung einmal grundgelegt worden sein. Darauf hat besonders das Forscherehepaar Karin und Klaus Grossmann hingewiesen, die sich ihr ganzes Leben mit Fragen der Bindungsforschung beschäftigt haben. Es geht darum, dass Kinder zu Beginn ihres Lebens **mindestens eine stabile Bezugsperson** erlebt haben und ein stabiles Bindungsverhalten aufbauen konnten. Vor allem in Studien zu Heimkindern konnte nachgewiesen werden, dass mangelnde Bindungserfahrungen mit den Eltern teilweise durch Personen außerhalb der engeren Familie – wie z.B. durch ErzieherInnen oder LehrerInnen - ausgeglichen werden können.

Von großer Bedeutung ist der **familiäre Zusammenhalt und Stabilität**, ein **demokratischer Erziehungsstil** und **feste Strukturen und Rituale**, die Voraussetzung sind für ein geringes Konfliktpotential in der Familie.

Als weiteren wichtigen Bereich werden die persönlichen Resilienz-Ressourcen genannt

Die Untersuchungsergebnisse aller Resilienzstudien verweisen darauf, dass resiliente Menschen mit dem Erfolg eigener Handlungen rechnen, Problemsituationen aktiv angehen, ihre eigenen Ressourcen effektiv nutzen, an eigene Kontrollmöglichkeiten glauben, aber auch realistisch erkennen können, wann etwas für sie unbeeinflussbar ist. Diese Fähigkeiten tragen dazu bei, dass Stressereignisse oder Problemsituationen weniger als belastend, sondern vielmehr als herausfordernd wahrgenommen werden.

Weitere personale Ressourcen äußern sich in einer **hohen Selbstwirksamkeitsüberzeugung**, einer realistischen **Kontrollüberzeugung**, einem hohen **Selbstwertgefühl**, einer hohen Sozialkompetenz und in einem **aktiven und flexiblen Bewältigungsverhalten**. Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.

Auch Erwachsene sind zu jeder Zeit des Lebens grundsätzlich in der Lage, Widerstandsfähigkeit zu schulen.

Ein wichtiger Aspekt ist dabei, sich resiliente Menschen zum Vorbild zu nehmen und aus deren Verhalten in einer Lebenskrise zu lernen. Nicht-Widerstandsfähige dagegen ändern ihren Stil nicht und lassen sich erneut niederschlagen. Sie machen zwei grundlegende Fehler: Sie klagen über ihr schweres Schicksal – wodurch die Probleme nur noch schlimmer werden. Und sie befördern die Krise, indem sie die ganze Aufmerksamkeit dem Problem und seiner

Entstehung widmen, aber über die Frage, wie es gelöst werden könnte, nicht genügend nachdenken.

Zur Begriffsklärung

Der Begriff Resilienz geht auf das lateinische „resilire“ = „zurückspringen“, „abprallen“ zurück. Der Begriff stammt aus der Materialkunde und bedeutet „Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit“. Das Konzept der Resilienz geht von der Grundannahme aus, dass Personen über Schutzfaktoren verfügen, die sie in jeweils unterschiedlichem Ausmaß vor den negativen Auswirkungen von Entwicklungsrisiken bewahren. Resilienz bedeutet dabei

den „Erhalt der Funktionsfähigkeit trotz vorliegender beeinträchtigender Umstände“ und die „Wiederherstellung normaler Funktionsfähigkeit nach erlittenem Trauma“ (Staudinger & Greve 2001, S. 101).

In der Gesundheitspsychologie wurde Resilienz lange Zeit als Persönlichkeitseigenschaft aufgefasst. Im Rahmen der Entwicklung von Typenmodellen bestand das Ziel, einen Typus von resilienten und widerstandsfähigen Personen zu identifizieren.

Die Forschung ging unter anderem von der Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in Heimen aus, die in desolaten Verhältnissen aufgewachsen sind und starke Auffälligkeiten zeigten, sich dann aber im Erwachsenenalter wider Erwarten konstruktiv und positiv entwickelten (vgl. Garmezy 1991). Resilienz wird hier als relationale Resilienz, d. h. als Person-Umwelt-Konstellation konzipiert. Die Schutzfaktoren stellen im Rahmen dieses Konzeptes keine festen, vornehmlich innerpsychischen Eigenschaften dar, die eine Person gegen mögliche Risiken schützen. Es spielen hier neben Personmerkmalen besonders Umweltfaktoren wie Bezugspersonen, soziale Netzwerke, Erziehungsstile und schulische Förderung die zentrale Rolle (Knoll, Scholz & Rieckmann 2005, S. 136). Es sind demnach sowohl Person als auch Umwelt an der Entwicklung resilienten Verhaltens beteiligt. Alle früheren positiven und stabilisierenden Erfahrungen begünstigen die Ausbildung von Bewältigungsfähigkeiten sehr stark. Die Bindungsforscher Grossmann & Grossmann (2007) stellen kritische Anfragen an das Konzept und den Begriff der Resilienz, wenn er die Bedeutung der frühen Bindung nicht deutlich beachtet, da ein Kind keine Stärke zeigen kann, wenn es nicht die zentrale Erfahrung einer zufrieden stellenden sicheren Bindung gemacht hat. Denn nur Kinder, die sich einer Belastung gewachsen zeigen, gehen aus einer solchen Erfahrung gestärkt hervor und schaffen damit günstige Voraussetzungen, spätere Herausforderungen erfolgreich zu bestehen (vgl. Laucht, Schmidt & Esser 2001).

Die Resilienzforschung fragt nun danach, welche Eigenschaften und Fähigkeiten jene Kinder auszeichnen, die sich trotz vorliegender Risikokonstellationen psychisch gesund entwickeln. Durch zahlreiche Untersuchungen zu Risikoeinflüssen kindlicher Entwicklung wurde im Lauf der 70er Jahre zunehmend erkannt, dass große Unterschiede existieren, wie Kinder auf Risikokonstellationen reagieren: Auf der einen Seite gibt es Kinder, die Verhaltensstörungen entwickeln, auf der anderen Seite Kinder, die relativ „unbeschadet davonkommen“ oder die an diesen schweren Lebensbedingungen sogar erstarken und wachsen.

„In Längsschnittstudien, in denen man Individuen von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter kontinuierlich wissenschaftlich begleitet hat, ist nachgewiesen worden, dass auch von Kindern, die multiplen Stressoren ausgesetzt waren, nur eine kleine Zahl schwere affektive Störungen oder anhaltende Verhaltensprobleme entwickelt hat“ (Werner 2001). Lange Zeit wurde dieses Phänomen der psychischen Widerstandskraft in der Erforschung kindlicher Entwicklungsverläufe nahezu ausgeblendet.

Das Resilienzparadigma impliziert einen Perspektivwechsel weg von einem Defizitmodell hin zu einem Ressourcen- bzw. Kompetenzmodell. Im Personenzentrierten Ansatz steht auch in der Arbeit mit Kindern wie auch mit Erwachsenen die Aktivierung von Ressourcen im Vordergrund. Nach Rogers (1977, 1987) trägt das Individuum vielfältige Voraussetzungen in sich, um das Selbstkonzept zu verändern. Die Beziehung wird nicht als Mittel zum Zweck gesehen, die Beziehung dient hier nicht dazu, um die Veränderung zu erreichen: Die Beziehung *ist* die Therapie. In der personenzentrierten Arbeit gehen wir davon aus, dass die Begegnung und die unmittelbare Beziehung von Person zu Person das Eigentliche der Therapie ausmacht. Persönlichkeitsentwicklung wird als Prozess des Selbständigwerdens und des Gestaltens der Beziehung gesehen. Die Personenzentrierte Therapietheorie stellt hier zentrale Elemente in den Vordergrund, die auch in der Resilienzforschung ihre vielfältige Bestätigung finden. Die Erfahrung einer wichtigen Bezugsperson – so die Ergebnisse aller Resilienzstudien – trägt zentral dazu bei, dass Kinder im Hinblick auf zukünftige Belastungssituationen gestärkt werden.

Von den Stärken und Widerstandskräften der Kinder auszugehen, heißt dabei nicht, die individuellen Risikolagen kindlicher Entwicklung, die spürbare Zunahme materieller Not und sozialer Gefährdung und die gesellschaftliche Bedeutung dieser Problemlagen zu verharmlosen. Der Hauptansatzpunkt der Resilienzforschung liegt vielmehr darin begründet, dass auch die widerstandsfähigsten Kinder heutige Risikolagen nicht allein aus ihren Stärken heraus bewältigen können. Sie brauchen Hilfestellung und Unterstützung gerade auch durch Erzieherinnen/Erzieher und Lehrerinnen/Lehrer im schulischen und vorschulischen Bereich.

Im Mittelpunkt der Resilienzforschung steht deshalb die Akzentuierung primärer Prävention – gemäß dem Motto: „So früh wie möglich!“ Denn frühzeitige Präventionsansätze können verhindern, dass unangemessene Bewältigungswege beschritten und stabilisiert werden, die den Umgang mit Belastungen in späteren Entwicklungsabschnitten erschweren. Ein großer Bestand an Bewältigungsfähigkeiten und sozialen Ressourcen trägt zu einer aktiven, konstruktiven und erfolgreichen Auseinandersetzung mit der Risikosituation bei und stellt ein wichtiges Präventionsziel der Resilienzforschung dar.

Die Befunde der Resilienzforschung zeigen, dass es wichtig ist, Kinder möglichst früh mit effektiven Bewältigungsformen von Belastungen vertraut zu machen. Gerade im Zusammenhang mit dem Auftrag der frühen Bildung in Tageseinrichtungen aber auch in Grundschulen stellt sich die Frage nach den Möglichkeiten einer grundlegenden Resilienzförderung innerhalb dieser Institutionen.

Zur Bedeutung des Menschenbildes

Im Zusammenhang mit Resilienz spielt die Frage nach dem Menschenbild, das für uns Orientierung für den Zugang zur Welt darstellt, eine große Rolle. Es sind damit unsere Grundannahmen über die Natur des Menschen gemeint; unser Menschenbild prägt auch unsere Annahmen über die Motive und Antriebe zum Handeln, unsere Annahmen über unsere eigene Person, über andere und über die Zukunft. Als Grundorientierungen möchte ich hier nennen: Soziale Verbundenheit vs. Feindseligkeit, Vertrauen vs. Misstrauen und Gleichwertigkeit vs. Unter- bzw. Überlegenheit anderen gegenüber. Unsere Menschenbildannahmen bilden die Grundlage für unseren persönlichen Lebensstil, für alle unsere Ziele und Handlungen und unser Denken und Fühlen. Sie werden vorwiegend gebildet im Kontext der Bindungserfahrungen in den ersten Lebensjahren, sie sind bis zum Ende der

Kindheit schon relativ stabil ausgebildet, können aber durch spätere Interaktionen und Beziehungserfahrungen verändert und beeinflusst werden. Hier einige Beispiele von Annahmen über die Natur des Menschen: Carl Rogers, Begründer der Personzentrierten Therapie (Gesprächstherapie): „Der Mensch ist frei und in all seinen Bestrebungen grundsätzlich konstruktiv!“. B. F. Skinner, Begründer der Lerntheorie: er sah die menschliche Entwicklung als reines Produkt externer Bedingungen: „Der Mensch ist manipulierbar und steuerbar!“. Der Religionsphilosoph Martin Buber ging als Vertreter der Dialogphilosophie davon aus, dass „alles wirkliche Leben Begegnung“ sei und dass der „Mensch zur Beziehung, zur Begegnung geboren ist“ und „Unser Ich entsteht aus der Begegnung mit dem anderen!“ Die Pionierin der Familientherapie Virginia Satir stellte das Thema der Freiheit und Verantwortung in den Vordergrund: „Der Mensch ist frei, seinen eigenen Weg zu gehen und dafür die Verantwortung zu übernehmen!“

Das eigene Menschenbild kann gut über die Ergänzung der folgenden Satzanfänge ausgedrückt werden: Der Mensch ist... (Ich bin), Die Welt ist... und Die Anderen sind... Hierzu möchte ich Sie zu einer kleinen Reflektionsübung und zu einem Gesprächsaustausch mit ihren Sitznachbarn einladen.

Aaron Antonovsky und das Konzept der Salutogenese

Ausgangspunkt von Antonovskys Betrachtungen (vgl. Antonovsky 1987; 1993) ist die Leitfrage, weshalb Menschen unter dem Einfluss widriger Lebensumstände gesund bleiben oder nach einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung wieder gesund werden, bzw. welche Kräfte sie dazu bringen, gesund zu bleiben und gesund zu werden. Er stellte der üblichen „pathogenetischen Orientierung“ die „salutogenetische Orientierung“ gegenüber.

Menschen lassen sich nicht wie Maschinen reparieren

Die Vertreter der traditionellen Denkrichtungen – so Antonovsky – gehen von einem dichotomen Ansatz aus. Geht der Mensch zum Arzt, so wird ihm Krankheit bescheinigt, die als Defekt aufgefasst und in der Behandlung repariert wird. Dieses Modell geht davon aus, dass der menschliche Körper und auch die Psyche mit einer Maschine vergleichbar ist, deren Funktion und Funktionsstörungen verstanden und dann auch behoben, bzw. repariert werden können. Eine gesundheitsorientierte, salutogenetische Betrachtung in diesem Zusammenhang setzt den Schwerpunkt darauf, alle Möglichkeiten zu nutzen, den Menschen gesund zu erhalten und ihn vor Krankheiten zu schützen, während Vertreter der krankheitsorientierten, weit verbreiteten Sichtweise ihre Aufgabe darin sehen, gegen Krankheit und Tod anzukämpfen, Gesundheit um jeden Preis wieder herzustellen.

Welche Konsequenzen ergeben sich nun aus diesen unterschiedlichen Sichtweisen für das Verständnis von Krankheit und psychischer Störung und Auffälligkeit? Die krankheitsorientierte Sicht bestätigt die klassische Orientierung: Kranke Menschen und auffällige Kinder werden als Fälle definiert, deren Zustand vom Normalzustand abweicht. Bestimmte Faktoren bedrohen die Integrität des Organismus, pathogene Einflüsse werden erforscht, Symptome werden klassifiziert und als Störungsbilder wissenschaftlich begründet. Die Dichotomie (gesund vs. krank) des pathologiezentrierten Denkansatzes führt dazu, dass der Blick auf die Krankheit und auf die Abweichung reduziert ist und der Aspekt der Gesundheit Gefahr läuft, vernachlässigt zu werden.

Stressoren sind Bestandteile des Lebens

Antonovsky fordert als Konsequenz, die Geschichte der Menschen, der Familien und der Kinder eingehender zu ergründen und sich vertieft darauf einzulassen. Auf diese Weise könne dann besser verstanden werden, unter welchen Bedingungen ein Verhalten aufgetreten ist und wie gesunde Anteile zu befördern sind. Die Auseinandersetzung mit der Forschung ergibt für Antonovsky, dass Studien erarbeitet werden, in denen die pathogenetische Sicht über Stressoren bestätigt oder verworfen wird. Stressoren sind aber Teil im Leben eines jeden Menschen, sie stellen uns und auch die Kinder vor Aufgaben und Herausforderungen, an denen wir wachsen können, die mobilisierenden Charakter haben. So hat Antonovsky eine bis dahin ungewohnte Perspektive eingenommen und nach den Bedingungen gefragt, die geglückte und gesunde Ergebnisse erklären können.

Wie eine Expedition auf einem reißenden Fluss

Die salutogenetische Sicht definiert den Menschen als „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ und nicht über die Dichotomie „Gesundheit versus Krankheit“. Für Antonovsky kommt es also darauf an, ob eine Position ausschließlich an der Möglichkeit des Scheiterns festgemacht wird, oder ob Faktoren gefunden werden können, die bei allen Widrigkeiten des Lebens eine gute Perspektive begründen. Er steht in der Tradition der Stressforschung, die seelische Gesundheit in unmittelbarem Zusammenhang mit effektiver Bewältigung von inneren und äußeren Anforderungen sieht. Die Auseinandersetzung mit den Widrigkeiten des Lebens ist nach Antonovsky vergleichbar mit einer Expedition auf einem reißenden Fluss (vgl. Antonovsky 1993). Dort gibt es Stromschnellen, langsames Wasser und Untiefen. Die Bootsfahrer müssen ständig mit Veränderungen rechnen und oftmals blitzschnell darauf reagieren. Sie dürfen nicht den Mut verlieren und auch nicht die Hoffnung, dass sie die Gefahren meistern werden. Nach der pathogenetischen Sicht sitzen die Fachleute am Ufer und planen den Weg für die im Wasser Treibenden, geben Tipps und Hinweise und greifen notfalls ein, damit das Boot gefahrlos seinen Weg findet. Die Bootsfahrer warten und hoffen auf Hilfe, damit sie vor den großen Risiken des Lebens verschont bleiben. Sie warten gerne auf die Versprechungen der Gesundheitsindustrie, dass die Fahrt gefahrlos verläuft, immer länger dauert und möglichst in ruhige, sichere Gewässer führt.

Annahme eines Kontinuums statt einer Dichotomie.

Die Dimensionen Gesundheit und Krankheit sind als ein prozesshaftes Geschehen über den gesamten Lebenslauf aufzufassen. Der Mensch befindet sich im Gegensatz zum Modell der Maschine, die bei einer Fehlfunktion repariert werden muss, immer in Auseinandersetzung mit seinen gesunden und kranken Anteilen. Der salutogenetische Ansatz betrachtet das Bemühen um Gesundheit „als permanent und nie ganz erfolgreich“. Er fokussiert unsere Aufmerksamkeit auf jene gesunderhaltenden Faktoren, die Menschen dazu verhelfen, so erfolgreich wie nur möglich mit den Bedrohungen im Verlaufe ihres Lebens umzugehen“ (Antonovsky 1993, S. 10 f.).

Emmy Werner und die Kauai-Studie (1986)

Wie Emmy Werner feststellte, verfügen resiliente Kinder über Schutzfaktoren, die die negativen Auswirkungen widriger Umstände abmildern. Es waren im besonderen Maß drei Gruppen protektiver Faktoren:

1. Eine wenigstens durchschnittliche Intelligenz, und eine gute schulische Kompetenz sowie von ganz besonderer Bedeutung ein Temperament, das positiv auf Eltern, auf Lehrer und

Freunde wirkte: Dazu gehört eine gewisse Robustheit, Energie und ein aktives sozial verbindliches Wesen. So gab es einen positiven Zusammenhang zwischen einem friedlichen, einnehmenden Wesen als Säugling und den Quellen emotionaler Zuwendung: Kleine Kinder ohne aufreibende Ess- und belastende Schlafgewohnheiten zogen mit ein oder zwei Jahren mehr positive Zuwendung ihrer Mütter und Ersatzbetreuer auf sich als schwierige Babys.

2. Emotionale Bindung an Eltern oder Personen, die Ersatz für die Eltern waren, meist Großeltern, aber auch ältere Geschwistern, Erzieherinnen/Erzieher, Lehrerinnen, Lehrer die zu Vertrauen, Selbständigkeit und Initiative ermutigten. Kinder, die es schafften, wichtige emotionale Beziehungen zu den wichtigen Bezugspersonen aufzubauen, entwickelten eine größere Selbständigkeit und soziale Reife.

3 So hing wiederum auch die schulische Kompetenz von der Anzahl der Quellen emotionaler Unterstützung von Erzieher/Erzieherinnen, Lehrer/Lehrerinnen, Freunden und Personen in der weiteren Familie ab. Das Erleben und die Überzeugung, für erreichte Erfolge selbst verantwortlich zu sein, führten bei den Kindern dazu, dass sie nicht passiv auf die Einengungen durch widrige Lebensumstände reagierten.

Längsschnittforschung ist mühsam und braucht einen langen Atem, sie dauert ein Leben lang und ist nie zu Ende. Die Erkenntnisse, die sie hervorbringt, sind zum Fundament aller Wissenschaft geworden, die sich mit den Bedingungen gelungener und gefährdeter Entwicklung von Kindern befasst. Das Ziel dabei muss die Umsetzung der Erkenntnisse in Interventionsprogramme an primären Bildungsinstitutionen sein. Die Konzepte Risikofaktoren, Schutzfaktoren, Resilienz sind aus der heutigen Forschung und aus der Interventionsforschung nicht mehr wegzudenken. Sie sind die wichtigste Grundlage für jedes präventive und prophylaktische Denken und Planen geworden.

Ehemalige im Kinderdorf (Kormann, 2006)

Kurz möchte ich noch auf eine weitere retrospektiv-qualitative Studie eingehen, die ich selbst durchgeführt und 2006 abgeschlossen habe, die *Resilienzfaktoren bei Ehemaligen im Kinderdorf (Kormann, 2006)*.

Ich habe Resilienzfaktoren bei Ehemaligen in einem Kinderdorf erhoben, die vor etwa 25 Jahren das Kinderdorf verlassen haben. Dabei ging es mir darum, besser verstehen zu lernen, wie sie mit den Problemen und Belastungen, die sie in die Fremderziehung und ins Kinderdorf gebracht haben, umgegangen sind, und wie sie den Aufenthalt im Kinderdorf verarbeitet haben und welche Faktoren es waren, die es ihnen heute möglich machen, mit ihrem Leben gut zurechtzukommen. In diesem Kontext habe ich dazu 15 ausführliche offene Gespräche ohne vorgegebenen Leitfaden nach der Methode des „Persönlichen Gesprächs“ (Langer 2000) geführt. Inghard Langer lehrt am Psychologischen Institut der Universität Hamburg und war früher Mitarbeiter von Reinhard Tausch. Es ging mir dabei um die Erfassung der psychischen Situation der Befragten aus deren subjektiver Perspektive.

Ergebnisse: Keine geheimnisvollen Superkids

Die Ergebnisse meiner Untersuchung belegen, dass es sich bei den resilienten Personen nicht um geheimnisvolle „Superkids“ handelt, sondern um Menschen, die als Kinder und Jugendliche in der Lage waren, trotz belastender Lebensbedingungen jene Kompetenzen und Persönlichkeitsmerkmale auszubilden, die auch sonst eine gesunde Entwicklung erwarten lassen: Was benötigten sie dazu?

Die Merkmale des Erziehungsklimas stellen hier einen überragenden Faktor dar: Bei den Personen, bei denen sich Resilienz-Phänomene zeigten, ließ sich eine emotional sichere und stabile Bindung und Orientierung an einer Bezugsperson nachweisen. Wichtig ist in diesem

Kontext, dass diese Bezugsperson sowohl innerhalb, als auch außerhalb der Familie liegen können, also ebenso die Erzieherin in der Heimgruppe, die Lehrerin in der Schule oder die Erzieherin in der Tagesstätte oder im Kindergarten sein kann. Wichtig ist das Erleben der „Emotionale Verfügbarkeit“ dieser Person.

Weitere Faktoren waren:

- emotionale Wärme und Empathie dieser Bezugsperson
- hohe Strukturiertheit und klare Verhaltensregeln in der Kinderdorfgruppe
- das Erleben, dass die Herkunftsfamilie, also die leiblichen Eltern, trotz aller Probleme geachtet und in das Erziehungsgeschehen einbezogen wurde
- frühe Selbständigkeit und Verantwortungsübernahme
- Leistungsorientierung und wertschätzendes Klima in der Schule
- Lösung von der Opferrolle und Distanzierung vom Elternhaus: Diese Ehemaligen sahen sich nicht als Opfer, haben nicht ständig darüber nachgedacht, welches schlimme Schicksal sie getroffen hat. Statt ständig über ihre Eltern und deren Verhalten nachzudenken, konzentrierten sie sich auf die Menschen, die sie als unterstützend erlebten und schmiedeten Pläne für die „Zeit nach dem Kinderdorf“.

Selbstwirksamkeit des Kindes stärken

Wesentlich ist, dass alle Erziehenden mit ihrem Handeln im alltäglichen Umfeld dazu beitragen können,

dass das Kind Vertrauen in die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten gewinnt,

dass es sich selbst als wertvoll erlebt und

dass es durch seine eigenen Handlungen Veränderung bewirkt.

Armut und Resilienz

Es besteht die Gefahr, dass Resilienz auf einer rein individuellen Ebene ohne Berücksichtigung der ökonomischen Situation – Armut in breiten Bevölkerungsschichten – gesehen wird.

Auch wenn Resilienz als zunächst personales Attribut gesehen wird, ist klar dass ein Individuum Resilienz nicht aus sich heraus entwickeln kann.

Resilienz ist ohne unterstützende Interaktionen im Sozialen nicht zu denken.

Es muss der Gefahr vorgebeugt werden, dass gesellschaftliche Probleme – ungerechte Verteilung der Güter – in ein jeweils individuelles Defizit an Charakter, Moral, Bildung oder Resilienzfähigkeit umdefiniert werden.

Die Resilienzforschung betont die Bedeutung von Erziehung, Familie, Bildung und die sozialen Netzwerken für die Ausbildung von Resilienz betont. Es besteht ein Zusammenhang zwischen individuellen Verläufen und sozialstrukturellen Rahmenbedingungen und der gerechten Güterverteilung. Es wird deutlich, dass die Probleme der sozialen Teilhabe im Mittelpunkt der Betrachtung über Chancen und Risiken von Kindern im Prozess des Aufwachsens stehen.

Armut ist für Heranwachsende mit einer Vielzahl von Belastungen und zugleich mit einem Mangel an protektiven Faktoren verbunden. Armutslagen bleiben oft lange bestehen und sorgen kumulativ für eine Anhäufung von Risikofaktoren (schlechte Ernährung, problematischer Erziehungsstil, Gefahr von Alkohol und Drogen mit allen Folgeproblemen) Arme Jungen und Mädchen erleben in der Alltagsrealität Ausgrenzung und die dauerhafte Erfahrung von Benachteiligung. Sie leben in Wohngebieten mit sozialräumlichen Defiziten und verbringen ihren Alltag mit Eltern, deren Bemühungen durch finanzielle Armut und

eventuell durch Krankheit enge Grenzen gesetzt sind. Sie finden erschwerte Ausgangsbedingungen vor, wenn Eltern aufgrund ihrer eigenen allzu engen Bildungsverläufe nicht die nötigen Kompetenzen mitbringen, um ihre Kinder ausreichend zu fördern. Schlüsselstrategien zur Resilienzstärkung zielen neben der individuellen Stärkung des Einzelnen daher immer auch auf die Stärkung von Familien und außerfamiliären Schutzfaktoren wie ein ausgedehntes Freundschafts- und Verwandtschaftsnetzwerk, auf regelmäßige Freizeitaktivitäten, auf Wohlbefinden im Hort und in der Schule und Fördersysteme zur Unterstützung der ganzen Familie.

Erfolgreiche Resilienzförderung zielt daher nicht nur auf das individuelle Verhalten des Einzelnen, sondern auch auf den Grad der Integration in das soziale Umfeld und auf eine positive Veränderung der Rahmenbedingungen.

Resilienz ist ein Produkt eines Prozesses zwischen Kind und Entwicklungsumgebung und kann sich vor allem dann entwickeln, wenn grundlegende Bedingungen erfüllt sind.

Eine Lösung ist also nicht in der Individualisierung der zum großen Teil gesellschaftlichen verursachten Risiken zu finden, sondern nur in der breiten Unterstützung von Familien durch soziale Hilfen und durch ein qualitativ hochwertiges Bildungs- und Betreuungsangebot in Kindergärten, Kitas und Schulen. Und dazu muss die Gesellschaft bereit sein, auch entsprechende finanzielle Mittel einzusetzen.

Resilienz im Erwachsenenalter

Resilienzförderung im Erwachsenenalter stützt sich auf die Erfahrung, dass die Zukunft immer Hoffnung birgt und dass Resilienz – zumindest was die Ausschöpfung der personalen Ressourcen angeht – sich auch im späteren Leben noch entwickeln lässt. Emmy Werner konnte dies eindrucksvoll an ihren Kindern in der Untersuchung in Kauai, einer Hawaii-Insel, belegen: Nicht alle, die in ihren ersten Lebensjahrzehnten zu wenig Widerstandskraft und Unterstützung hatten, ihren schwierigen Lebensumständen zu trotzen, blieben schwach. Im Gegenteil: Die Mehrzahl von ihnen entwickelte spätestens als Mittdreißiger eine seelische Stärke, die ihnen half, ihr Leben in eine andere Richtung zu lenken. In dieser Phase gab es entscheidende Wendungen, die ihnen eine neue Kraft gaben: Sie hatten einen Beruf gefunden, der sie erfüllte, einen Ehepartner, mit dem sie glücklich waren und manches Unglück und manche Enttäuschung überstanden, das sie geläutert und letztlich gestärkt hat.

In unserer leistungsorientierten Welt, die oft nur den Genuss und den Spaß kennt, haben wir verlernt, Brüchen und Schwächen in unserem Leben ihren Platz zu geben. Dabei sind sie so wichtig, um Krisen zu bewältigen: gerade an Schmerz und Traurigkeit können wir wachsen, wir müssen nur bereit sein, sie auch zuzulassen. Es ist in einer Krise meist hilfreich, bei dem zu bleiben, was ist und auch den Schmerz zu akzeptieren. Menschen sollten sich in einer Krise nach Möglichkeit selbst in den Arm nehmen und zu sich sagen: „Ja im Moment geht es mir schlecht! Und das darf auch so sein!“ Auch wenn ich nicht verstehe, warum ich da gerade gelandet bin, mich zu akzeptieren, statt mich zu verurteilen. Neue Aktivität und Suche nach Lösungen, auch gut gemeinte Ratschläge von Freunden, kommen erst später.

So gesehen kann eine Krise zu einer tieferen Selbstbegegnung und Selbsterkenntnis führen und zu einer Neuausrichtung in meinem Leben. Resilienz – die Widerstandskraft der Seele kann erst aus der Krise aus dem Leid, der Unzulänglichkeit wachsen und entstehen. Erst wenn ich etwas Unangenehmes durchmache, habe ich die Chance, gerade dadurch zu wachsen: Wachstum kommt meist aus der Belastung, aus dem Widerstand heraus und nicht wenn alles klar ist und glatt läuft, so schön und ruhig, wie wir uns das Leben oft wünschen. Wer in einer Krise steckt, muss nichts vollkommen Neues lernen. Es geht vor allem darum, die vorhandenen Fähigkeiten wiederzuentdecken: Akzeptanz, Mitgefühl, Mut, Ausdauer, Achtsamkeit, Demut, Dankbarkeit, Humor, Gelassenheit und Spiritualität.

Quellen der Resilienz finden Menschen in den vielfältigen Bereichen, in denen sich ihr Leben abspielt: in der eigenen Geschichte, in der Familie, in der Nachbarschaft, der Schule oder der Arbeit. Erst wenn wir wissen, was uns gut tut, können wir das Schatzkästchen für unseren Selbstschutz öffnen. Wenn wir unsere Psyche stärken wollen, müssen wir bereit sein, uns zu hinterfragen: „Ist mein Leben derzeit so gestaltet, dass es auch einem möglichen nächsten Sturm trotzen kann?“ Resiliente Menschen fallen in allen Untersuchungen dadurch auf, dass sie ihre Situation gut reflektieren und sich auf die Wechselfälle des Lebens auch innerlich einstellen. Wer einen klaren Blick für das eigene Seelenleben hat, weiß auch eher, was für ihn gut ist und kann seine Partnerschaft, seine Arbeit und seinen Freundeskreis so gestalten, dass diese Bereiche für ihn zu einer unschätzbaren Kraftressource wird.

a) Es geht bei der Stärkung einer resilienten Verhaltens immer wieder um die Entwicklung eines **ressourcenorientierten, optimistischen Blickes**, um die Anerkennung von Stärken und Fähigkeiten, darum dass wir Krisen und Unsicherheiten als einen natürlichen Teil des Lebens akzeptieren lernen, dass wir in schwierigen Situationen die Initiative ergreifen, statt in der Opferrolle zu bleiben :

- Umfeldressourcen (Familie, Freunde...)
- arbeitbezogene Ressourcen...
- Personale Ressourcen (kogn. Fertigkeiten, Spiritualität, Glaube, Da-Sein für andere...)
- Proaktivität (aktive Rolle, Zielstrebigkeit)

b) Versuchen wir uns immer wieder um Vernetzung, Kontakte, Beziehung und Austausch zu bemühen. Es geht um eine **dialogische Haltung im Leben** im Sinne von Martin Buber:

- das Leben als Prozess begreifen
- Respekt vor dem anderen ohne Bedingungen
- „Schatzsuche“ statt „Fehlerfahndung“
- Dialogische Haltung statt diagnostischer Blick auf mein gegenüber
- Zur Versöhnung beitragen
- Den Mitmenschen begleiten, statt ihn abholen und irgendwo hinbringen

Bei der Resilienz im Erwachsenenalter geht es wie bei Kindern und Jugendlichen immer wieder um folgende wichtige Punkte:

Bemühe dich um Vernetzung, um Kontakte, Beziehungen und Austausch!

Halte Krisen nicht für unüberwindbar und versuche neue ungewohnte Wege!

Akzeptiere Veränderungen als einen wichtigen, elementaren Teil des Lebens!

Wende dich deinen eigenen Zielen zu; halte dir Möglichkeiten offen!

Betrachte die Dinge realistisch und bewahre dir eine hoffnungsvolle Haltung!

Gehe sorgsam mit dir um und baue Momente der Entspannung, Ruhe und Achtsamkeit in deinen Alltag ein!

Dialog – Regeln

Jede/r genießt den gleichen Respekt.

Ich vertraue mich neuen Sichtweisen an.

Mir ist klar, dass meine „Wirklichkeit“ nur ein Teil der ganzen „Wahrheit“ ist.

Ich genieße das Zuhören.

Ich brauche niemanden von meiner Sichtweise zu überzeugen.

Ich verzichte auf das Ziel einer immer einvernehmlichen Lösung.

Bevor ich rede, nehme ich mir einen Atemzug Pause.

Wenn ich von mir rede, benutze ich das Wort „**Ich**“ und spreche nicht von „man“

Ich rede von Herzen und fasse mich kurz.

Ich nehme Unterschiedlichkeit als Reichtum wahr.

Resilienz in der Begegnung und Gespräch:

Eine dialogische Haltung einnehmen und bewahren

Dialog betont die Gleichwertigkeit und die Gleichwürdigkeit des Menschen. Darin stecken die Begriffe: „Gleich“ und „Würde“.

Im Dialog begegnen sich alle in Würde und Anerkennung für ihr Mensch-sein, wichtige Bedingungen für Lernen und Wachstum. Martin Buber, jüdischer Religionsphilosoph und Begründer der Dialogphilosophie, beschreibt mit seinen unnachahmlichen Worten, dass die Möglichkeit einer Begegnung zwischen einem „Ich“ und einem „Du“ nur da stattfindet, wo sich zwei Subjekte in einem „Atemraum des echten Gespräches“ ohne Bedingungen und ohne zu erreichendes Ziel treffen. „Die Beziehung zum Du ist unmittelbar. Zwischen Ich und Du steht keine Begrifflichkeit, kein Vorwissen und keine Phantasie. [...] Zwischen Ich und Du steht kein Zweck, keine Gier und keine Vorwegnahme; [...] Alles Mittel ist Hindernis. Nur wo alles Mittel zerfallen ist, geschieht Begegnung“ (Buber, 1994, S. 18f.).

In einer Situation, in der es nicht weiter geht, brauchen alle Menschen Unterstützung und Begleitung und vor allem einen anderen Menschen, der wirklich anwesend ist. Dies haben sie mit der Entscheidung für ihre Tätigkeit erkannt, das haben sie erkannt und das lehrt sie ihr Alltag in der Sterbebegleitung: Menschen auf ihrem letzten Weg brauchen die Begleitung und Nähe eines anderen Menschen. Nichts steht mehr, wenn diese Begleitung gelingt, mehr zwischen ihnen; „alle sonstigen Mittel sind wie Buber meint, hier endgültig zerfallen. Das einzige und wesentliche Merkmal ist dabei Kontakt oder Beziehung. Der Dialog ist eine spezielle Form von Kontakt. Nach Buber braucht jeder Mensch, um sich zu entfalten, ein echtes Gegenüber, einen Mensch, zu dem er „Du“ sagen kann. Dort aber, wo Vorannahmen, Technik, Methoden oder Planung mit der Absicht, den anderen zu erziehen, das Geschehen bestimmen, wird unser Gegenüber zum Objekt, zum „ES“.

Wenn wir unsere Verantwortung für andere spüren und hilfreich wahrnehmen möchten, müssen Bedingungen geschaffen werden, in denen Menschen weitgehend frei *ihre* eigenen Antworten finden und ihr Potenzial entfalten, ihren weg gehen können können. Es ist eine Frage der inneren Einstellung, Menschen mit diesem Anspruch an Offenheit und Entscheidungsfreiheit und ohne fertiges „Rezept“ zu begegnen, frei nach dem Ausspruch von

Martin Buber: „Jede lebendige Situation hat wie ein Neugeborenes, trotz ihrer Ähnlichkeit, ein neues Gesicht, nie dagewesen, nie wiederkehrend. Sie verlangt eine Äußerung von dir, die nicht schon bereit liegen kann. Sie verlangt Gegenwart, Verantwortung, sie verlangt ganz Dich und deine Person.

- **Das Leben als lebenslangen Lernprozess sehen, der erst in der Todesstunde endet**

Die Jahre des Lebens sind mit einem Prozess, mit einer längeren Reise vergleichbar. Auf dieser Reise entwickeln und wandeln sich die Erwachsenen ebensoviel, wie ihre Kinder. In jeder Begegnung mit anderen Menschen verändert sich unsere Perspektive, jede Begegnung können wir als Bereicherung erleben. Aus der Frage: „Was gebe ich meinem Gesprächspartner, meinem Gegenüber? – gebe ich genug?“ wird „Was erfahre ich im täglichen Umgang mit meinen Mitmenschen über mich selbst?“. Dieser Perspektivenwechsel wird oft als Erleichterung und Befreiung erlebt, verantwortlich für das Wohl des Anderen zu sein. Es geht vielmehr darum, gemeinsam nach einem immer wieder neuen Weg zu suchen, Entscheidungen miteinander auszuhandeln, aber auch, Fremdheit und Distanz zu spüren und auszuhalten lernen.

Die Praxis des Dialogs versucht mit der inneren Haltung der Achtsamkeit, die Herausforderungen und positiven Entwicklungschancen im täglichen Miteinander zu erkunden. Wir Menschen lernen in der Regel alle lebenslänglich, wenn auch nicht institutionalisiert und meistens ohne, dass wir es als bewussten Lernprozess begreifen. Ohne dies zu wissen oder bewusst einzusetzen, eröffnen uns viele Begegnungen im Alltag die Chance, mehr darüber zu erfahren, wer wir wirklich sind.

- **Respekt ohne Bedingungen**

Radikaler Respekt heißt, dass wir die Würde jedes einzelnen Menschen, seine Sprache und seine Ausdrucksweise, seine Einmaligkeit achten. Wir respektieren, was den Menschen ausmacht, dem wir gegenüber sitzen, ohne Hintergedanken, wie wir ihn erfassen oder verändern könnten. Das Tempo individueller Entfaltung und die Unvollkommenheit der menschlichen Existenz werden besonders geachtet.

Unterschiedlichkeit ist Reichtum. Menschen, die sich auf den Dialog einlassen, erfahren dies als Wertschätzung und Anerkennung und sie erleben was es heißt, gehört zu werden und sich Gehör zu verschaffen. Anstatt *dem* perfekten „Ideal“ nachzueifern, werden sie ermutigt, ihr eigenes Ideal zu finden, das sich wandeln und entwickeln darf. Rückschritte und Zweifel gehören dazu. Dafür braucht sich niemand zu schämen.

Spüren Menschen immer wieder, dass die Umgebung nicht an ihr Potenzial glaubt, dass man ihnen ohne Respekt vor ihrer Lebens- und Erziehungsleistung gegenübertritt, dann fallen viele in die Einstellung zurück, Versager zu sein bzw. meiden den Kontakt oder die gutgemeinten Angebote. Die Erfahrung und Entfaltung ihrer Selbstwirksamkeit kommt ins Wanken oder leidet. Zweifeln wir an der Besonderheit jedes Menschen, mit dem wir es zu tun haben, dann nehmen Menschen das wahr. Dadurch läuft er Gefahr, so sehr eingeschränkt zu werden, dass er nicht aus seinem vollen Potenzial schöpfen kann. Mit welcher Grundhaltung ich den Raum betrete, ob ich von den Potenzialen des anderen überzeugt bin oder nicht, dies spüren alle Menschen in unserer Umgebung. Im ersten Moment der Begegnung wissen sie, ob sie mir vertrauen können oder nicht

- „Schatzsuche statt Fehlerfahndung“

Sich auf den Dialog einzulassen heißt für alle Beteiligten auch, ein Wagnis einzugehen, nämlich sich zu öffnen vor sich selbst und vor anderen. Es ist ja bei weitem nicht nur chic oder sonderlich vorteilhaft, was da mitunter zu Tage tritt. Die Begegnungen mit einem Menschen schaffen den Rahmen, in dem Vertrauen, Sicherheit und Offenheit eine möglichst entspannte und angstfreie Atmosphäre spürbar werden lassen. Voraussetzung für einen gelingenden Dialog ist, dass die daran Beteiligten nicht versuchen, bestimmte Themen zu tabuisieren oder Menschen mit „merkwürdigen“ Ansichten oder mit wohlmeinenden Ratschlägen auszugrenzen.

- Menschen begleiten statt abholen und irgendwo hinbringen

Im Ringen darum, Menschen zu erreichen, wird immer wieder die sicher gut gemeinte Redewendung verwendet:

„Wir holen die Leute da ab, wo sie stehen“. Beobachten Sie sich am besten einmal selbst oder andere beim Aussprechen dieses Satzes. Die Geste des Arms und auch der Blick „wandern“ meistens bei diesen Worten nach unten. Niemand würde darauf kommen zu sagen: „Wir holen die Therapeutin, den Sozialarbeiter, die Ärztin oder die Sterbebegleiterin da ab, wo sie steht.“ So ein Satz klingt irgendwie merkwürdig, weil in der Symbolik des „Abholens“ auch steckt, dass ich davon überzeugt bin zu wissen, wohin die betreffende Person gehen muss. Im Detail geht es an dieser Stelle auch um Suspendierung von Macht und Kontrolle. Wer stellt welche Hypothesen auf, wer beurteilt ein Gespräch, eine Sterbebegleitung, welche Theorie und welches Verhalten halte ich für angemessen? Wie viel Kompetenz für ihr Leben traue ich meinen Gesprächspartnern im Beruf und Alltag zu? Wie viel eigenen Willen über den Rest ihres Lebens zu bestimmen traue ich Sterbenden zu? Was wir brauchen, sind Lebensprozess-Begleiter, die uns offen und unvoreingenommen begleiten.

- Auf die eigenen Antworten kommt es an

Die Dialogische Haltung im Gespräch und in jedem therapeutischen bzw. pädagogischen Prozess zielt zunächst darauf ab, einen Raum für das eigene Erkennen sowie für die Festigung und Stärkung eigener Ressourcen und Potenziale gleichwürdiger Dialogpartner zu öffnen. Durch den Erfahrungsaustausch mit Menschen, von denen sie sich verstanden fühlen, bzw. durch Perspektivenwechsel im Gespräch erfährt unser Gegenüber, dass sie mit ihren Fragen und Problemen nicht allein stehen. Sie schöpfen Vertrauen und erweitern ihren Blick, und das wiederum wirkt sich positiv auf ihr Selbstwertgefühl und ihr Erleben von Selbstwirksamkeit aus. Menschen können so lernen, sich selbst wieder besser zuzuhören.

Akzeptieren wir Veränderungen als einen wichtigen, elementaren Teil des Lebens und halten Krisen nicht für unüberwindbar, nehmen wir sie vielmehr als Anlass für eine Neuorientierung und versuchen wir immer wieder auch neue ungewohnte Wege zu gehen.

Gehen wir sorgsam mit uns selbst um und bauen Momente des Rückzugs, der Entspannung und der Achtsamkeit in unseren Alltag ein!

Das steigende Interesse in der Gesellschaft und auch in der Wissenschaft nach Spiritualität drückt meines Erachtens eine Sehnsucht der Menschen nach Heilung, Erfüllung und ganzheitlicher Gesundheit durch Dialog und Begegnung aus. Als Menschen träumen wir

immer von einer anderen, einer besseren Welt als der, in der wir leben. Jedes Leben benötigt zur Gesundung in einem ganzheitlichen Sinn Beachtung, Fürsorge und Zuwendung.

Machen wir uns auf den Weg zu einer Spiritualität, die nicht egoistisch ist, sondern auf Weisheit, Mit-Leiden und Liebe gründet!

Mit der Antwort auf die drei Fragen des Kaisers bei Tolstoi, welche Zeit die beste sei, welche Menschen und welche Sachen die wichtigsten seien, möchte ich schließen:

„Denk daran, es gibt nur eine wichtige Zeit, und die ist jetzt. Der gegenwärtige Augenblick ist die einzige Zeit, über die wir verfügen. Und die wichtigste Person ist immer der Mensch, mit dem wir gerade zusammen sind und der unmittelbar bei uns ist. Und die wichtigste Aufgabe besteht darin, den Menschen, mit dem wir es zu tun haben, glücklich zu machen. Das allein ist der Sinn und der Zweck des Lebens“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse!

Anhang:

Resilienz – was stärkt und die Entwicklung unterstützt

Dr. Georg Kormann

| |
|--|
| Biografische Reflexionen (vgl. Frick, 2009) |
|--|

1. Erfahrungen in meiner Biografie bezüglich Unterstützung und Ermutigung

Lernziel

Vergegenwärtigung und Bewusstwerden von wichtigen Faktoren und Einflüssen von Ermutigung in der eigenen Lebensgeschichte

Aufgabe

Machen sie sich wichtige Personen, Ereignisse usw. bewusst, die in ihrem Leben ermutigend gewirkt haben:

- *Wer/Was hat mich ermutigt und/oder unterstützt?*
- *Wie haben sie mich ermutigt?*
- *Wie hat sich diese Ermutigung auf mein Leben ausgewirkt?*

Berücksichtigen sie dabei soweit möglich auch familiäre und außerfamiliäre Einflüsse im:

- Kleinkindalter
- Kindergarten- und Schulalter
- Jugendalter

- Erwachsenenalter

2. Identifizierung von ermutigenden Schlüsselereignissen

Lernziel

Es geht dabei vorrangig um die persönliche, subjektive Erinnerung, Einschätzung und Empfindung, von geringerer Bedeutung ist die Beschreibung der objektiven Situation.

Aufgabe

Ermutigende Schlüsselereignisse lassen sich als Episoden, die aus irgendeinem Grund aus dem Strom des Lebens herausragen, als positive Wendepunkte bezeichnen:

Das kann ein bestimmtes Gespräch oder ein Erlebnis mit einer Person, eine Begegnung mit weitreichenden Folgen, der Augenblick einer wichtigen Entscheidung usw. sein.

Es sollten zeitlich kurz begrenzte Erlebnisse oder Ereignisse sein, also nicht ein besonders schöner längerer Urlaub oder eine mehrjährige Ausbildungsphase.

Meine Schlüsselereignisse/ -erlebnisse sind:

- *Der (oder ein) Gipfelpunkt meines Lebens: der schönste Augenblick, die großartigste Erfahrung, der glücklichste Moment*
- *Der (oder ein) Wendepunkt meines Lebens: ein Erlebnis, eine positive Erfahrung, die meinem Leben eine neue Richtung, einen entscheidenden Impuls gegeben haben*
- *Zwei frühe Erinnerungen aus der Kindheit: zwei positive Ereignisse, die mir heute noch in Erinnerung sind*
- *Zwei positive Erinnerungen/Ereignisse aus der Grundschulzeit*
- *Zwei positive Erinnerungen/Ereignisse aus der Jugendzeit*
- *Zwei positive Erinnerungen/Ereignisse aus dem*

3. Positive Aspekte

Die vier ermutigendsten Menschen in meinem Leben

- Vergegenwärtigen sie sich diese Menschen und beschreiben Sie, wie diese Menschen Sie ermutigt haben.
- Warum war die Ermutigung damals für sie so hilfreich?
- Welche Schlüsse haben Sie daraus gezogen?

Zukünftige positive Lebenspläne

Beschreiben Sie, welche positiven Pläne Sie für die nächste Zukunft - die kommenden ein bis drei Jahre – gefasst haben und wie Sie diese umsetzen möchten.

Übergreifendes positives Lebensmotto oder Leitmotiv

Über welche verfüge ich und von welchen lasse ich mich leiten?
Beispiele:

- *„Ich lasse mich nicht so einfach unterkriegen!“*
- *„Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg!“*
- *Ich habe bisher immer wieder Menschen gefunden, die mich unterstützen und mir beistehen – das wird auch so bleiben!“*
- *„Es wird schon schiefgehen!“*

Wie kann ich meine Lebens-Leitmotive noch verstärken, ausbauen oder ändern? Wer könnte mir dabei helfen?

Gedeihen trotz widriger Bedingungen –

Leitfaden für ein Partner-Interview (nach Siegrist, 2009)

Lernziel:

In diesem Interview geht es um Ihre guten Erfahrungen und um ihre Erfolge im Umgang mit widrigen Bedingungen. Das Interview soll ihnen helfen einen wertschätzenden Umgang mit ihren guten Erfahrungen zu pflegen:

Zum Vorgehen:

Jede GesprächspartnerIn hat ca. 20-30 min Zeit. Hören Sie in dieser Zeit aktiv zu und zeigen sie Neugier und Interesse an den Gedanken und Gefühlen ihres Gegenübers, stellen Sie Fragen und vermeiden Sie es, Kommentare abzugeben. Machen Sie sich als InterviewerIn kurze Notizen und achten sie besonders auf die Beschreibung der Erlebnisse und auf die Zitate.

Schwierige Situationen:

Erzählen Sie mir von schwierigen Situationen in ihrem Leben: Gab es dabei eine, die Sie besonders gut gemeistert haben? Wie war das? Was ist im Nachhinein das Gute daran?

Die Krise bewältigen:

Bleiben Sie bei der eben beschriebenen Situation: Es gab dabei sicherlich Höhen und Tiefen. Versuchen Sie bitte sich an eine Zeit zu erinnern, in der Sie merkten, dass Ihnen der Umgang mit dem Schwierigen besonders gut gelungen ist, in der Sie stolz auf ihren Umgang mit der Krise waren. Was war das Besondere an dieser Zeit? Was hat Sie erfolgreich gemacht – trotz aller Widrigkeiten? Was ist genau geschehen? Wer war dabei für Sie wichtig? Wer hat Sie unterstützt?

Ihre Person:

Nun zu den Dingen, die Sie in Bezug auf sich am meisten schätzen.

Ohne bescheiden zu sein: Was schätzen und mögen Sie am meisten an sich selbst? Was sind Ihre wichtigsten Qualitäten und Stärken im Umgang mit Schwierigkeiten? Was schätzen Sie an ihrem Umfeld (beruflich und privat) am meisten? Was ist gerade in schwierigen Situationen hilfreich?

Gedanken an die Zukunft:

Stellen sich vor, über Nacht ist ein Wunder geschehen. Sie wachen morgens auf und alles passt für sie zusammen: Schwierigkeiten und widrige Bedingungen können sie nicht mehr beeinträchtigen. Sie sind begeistert und stolz über Ihren Platz im Leben. Was nehmen

Sie jetzt Besonderes bei Ihnen wahr? Was können Sie beobachten, hören oder fühlen? Was sind die drei ersten Dinge, die Ihnen in den Sinn kommen?

Welche drei Dinge könnten Sie in den nächsten drei Monaten tun, um trotz widriger Bedingungen weiter gut voranzukommen?

SMiLE Schedule for Meaning in Life Evaluation

Die Frage nach dem **Sinn des Lebens** bewegt viele Menschen. In den verschiedensten

Lebenssituationen stellen sich Menschen diese Frage. Dies können besondere

Glücksmomente sein, aber auch leidvolle Erfahrungen.

Im Folgenden interessiert uns, **was Ihrem Leben Sinn gibt**. Darunter verstehen wir

Bereiche, die einem wichtig sind, Halt geben und dem Leben Bedeutung verleihen.

Diese **Bereiche** sind für jede Person unterschiedlich, es gibt daher keine „richtigen“ oder

„falschen“ Antworten. Bitte beantworten Sie die Fragen einfach so offen und ehrlich wie

möglich. Beziehen Sie sich auf Ihre gegenwärtige Lebenssituation.

Bereich 1:

Bereich 2:

Bereich 3:

Bereich 4:

Bereich 5:

Bereich 6:

Bereich 7:

Bitte nennen Sie 3 bis 7 Bereiche, die ihrem Leben Sinn geben, unabhängig davon wie zufrieden oder unzufrieden Sie momentan mit diesen Bereichen sind.

Die Reihenfolge der Nennung spielt keine Rolle.

© Martin Fegg, <http://www.lebenssinn.net>

Literatur zum Thema Resilienz:

- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt
- Frick, J. (2007). Die Kraft der Ermutigung. München: Huber
- Brooks, R. , Goldstein, S. (2007). Das Resilienz-Buch. Stuttgart: Klett-Cotta
- Brisch, K.- H., Hellbrügge, Th. (Hrsg.) (2003). Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. Stuttgart: Klett-Cotta
- Buber, M. (2006). Das dialogische Prinzip. Güthersloh: Güthersloher Verlagshaus
- Frick, E., Roser, T. (Hrsg.) (2009). Spiritualität und Medizin. Gemeinsame Sorge um den kranken Menschen. München: Kohlhammer
- Fröhlich-Gilhoff, K., Ronnau-Böse, M. (2009). Resilienz. München: ernst reinhardt
- Gabriel, Th. (2005). *Resilienz - Kritik und Perspektiven*, In Zeitschrift für Pädagogik, 51, Heft 2, S. 208-217
- Grossmann, K.E.& Grossmann, K. (2007). „Resilienz“ – Skeptische Anmerkungen zu einem Begriff. In I. Fookan & Zinnecker, J. (Hrsg.). Trauma und Resilienz. Weinheim, S. 29-38
- King, U. (2010). Auf der Suche nach Sinn und Erfüllung. Eine Spiritualität für die Welt von heute. Oberursel: Publik-Forum
- Kormann, G. (2006). Ehemalige im Kinderdorf. Innerseelische Situation und Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen in einer Einrichtung der stationären Jugendhilfe. München: Martin Meidenbauer.
- Kormann, G. (2009). Resilienz – Was Kinder und Erwachsene stärkt. In Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Beratung, 4/2009, S. 188-197
- Kormann, G. (2011). Dialogische Erziehung im Heim – am Beispiel eines Kinderdorfes. In M., Zander (Hrsg.). Handbuch Resilienzförderung . Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften
- Krause, Ch., Lorenz, R.-F.(2009). Was Kindern Halt gibt. Göttingen: V&R
- Lorenz, R. (2005). Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler. München: ernst reinhardt
- Opp, G., Fingerle,M. (Hrsg.)(2007). Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München: Ernst Reinhardt
- Reich, J.W. u.a. (Hrsg.) (2010). Handbook of adult resilience. New York: The Guilford Press
- Welter-Enderlin, R. & Hildenbrand, B. (2006). Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl Auer.
- Werner, E.E., Smith, R.S. (2001). Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery. Ithaca: Cornell University Press
- Wustmann, C. (2004). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität*. Weinheim: Beltz