



Irmgard Baudis
Analytische Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche

Am Brühlbach 8
73033 Göppingen
Tel. 07161/956828

Was Kinder stark macht

Bedeutung der Resilienzforschung für die Erziehung unserer Kinder

Es gibt Kinder, die **unter außerordentlich schwierigen Bedingungen aufwachsen** wie z.B. Armut, Krankheit oder Verlust von Mutter oder Vater, langjährige Arbeitslosigkeit der Eltern oder Gewalterfahrungen, und sich trotzdem entgegen aller Befürchtungen erstaunlich positiv und kompetent entwickeln bzw. sich von traumatischen Erlebnissen rasch erholen. Andere Kinder wiederum leben auf den ersten Blick in ausgesprochen günstigen Verhältnissen heran und entwickeln trotzdem eine Fülle von psychischen und physischen Problemen.

Was macht diese Kinder aus ungünstigen Verhältnissen so stark? Was hält sie gesund? Was gibt ihnen die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern sogar gestärkt aus diesen schwierigen Lebensbedingungen hervorzugehen? Welche Faktoren förderten die günstigen Entwicklungsverläufe?

In Mannheim untersuchte eine Forschergruppe 30 Jahre lang den Lebensverlauf von Kindern (Mannheimer Risikokinderstudie), die vielfachen Risikobelastungen ausgesetzt waren (Armut, geringes Bildungsniveau der Eltern, elterliche Krankheit, familiäre Konflikte). Eine ähnliche Untersuchung wurde zuvor schon in Hawaii 40 Jahre lang durchgeführt – die erste Resilienzforschung überhaupt. Erstaunlich ist nun, dass diese und andere ähnliche Untersuchungen zu weitgehend übereinstimmenden Ergebnissen kommen.

Zwei Drittel dieser sogenannten Problemkinder (4 und mehr belastende Risikobedingungen) zeigten in ihrem Entwicklungsverlauf Lern- und Verhaltensstörungen und wuchsen zu eher problematischen Erwachsenen etwa mit Schul- und Ausbildungsabbrüchen, langer Arbeitslosigkeit, Straffälligkeit, früher Schwangerschaft und eigenen prekären Familienverhältnissen heran, das restliche Drittel jedoch entwickelte sich zu zuversichtlichen, selbstsicheren und leistungsfähigen Erwachsenen.

Die Beschreibungen dieser erfolgreichen Kinder durch externe Beobachter lesen sich fast euphorisch:

- Sie sehen die Welt und ihre Rolle in dieser Welt eher optimistisch;
- sie schätzen sich hoch, aber zugleich auch realistisch ein;
- sie betrachten Fehler und Hindernisse eher als Herausforderungen, die zu meistern sind;
- sie kennen ihre Stärken und Schwächen und können sich Hilfe und Unterstützung holen, wenn sie diese benötigen;

- sie setzen sich eher realistische Ziele und können dann ihre Energien und ihre Aufmerksamkeit darauf richten, anstatt sich in unerreichbaren oder irrealen Träumen zu verlieren.

So die Beschreibungen aus der Mannheimer Problemkinderstudie.

Welche Faktoren förderten nun aber diese überraschend günstigen Entwicklungsverläufe?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich die Resilienzforschung. Mit Resilienz ist die Fähigkeit gemeint, selbst in schwierigen Lebenssituationen und nach schweren Schicksalsschlägen wieder auf die Beine zu kommen. **Resilienz meint also seelische Widerstandskraft, die Stressresistenz, die psychische Stabilität eines Menschen.**

Resiliente Kinder verfügen über Eigenschaften und haben ein Selbstbild, das wir bei den eher scheiternden Kindern nicht antreffen.

Was aber fördert diese seelische Widerstandskraft? Langjährige Forschungsprojekte haben dazu beigetragen, dass wir heute die **seelischen Schutzfaktoren** besser kennen und deshalb wissen, wie Kinder unterstützt werden können, damit sie dieses seelische Immunsystem aufbauen und mit seiner Hilfe **Risiko- und Krisensituationen besser bewältigen** können. Das Konzept der Resilienz zielt auf die **Entwicklung von Bewältigungsstrategien**, betont die **Ressourcen und Stärken eines Kindes**.

Im Mittelpunkt steht also nicht die Frage, was eine Person krank macht, sondern was sie gesund und psychisch stabil werden lässt.

Gemeinsames Ergebnis aller Untersuchungen ist, dass seelische Widerstandskraft ein hoch komplexes harmonisches Zusammenspiel aus einerseits Eigenschaften des Kindes und andererseits seiner Lebensumwelt voraussetzt. Die Wurzeln für die Entstehung von Resilienz liegen in besonderen **schützenden Faktoren im Kind selber und in seinem nahen Umfeld**.

Schutzfaktoren in der Persönlichkeit des Kindes:

So waren die resilienten Kinder

- bereits im Säuglingsalter aktiver, liebevoller, freundlicher – sie waren „sonnige“ Babies;
- sie entwickelten früh Selbsthilfekompetenzen, waren also eher selbstständig, mutig und sozial aufgeschlossen, sie bemühten sich aktiv um Problemlösungen;
- sie erkannten, wenn sie Hilfe benötigten und konnten diese erbitten;
- sie waren von ihrer Selbstwirksamkeit überzeugt, d.h. sie gingen davon aus, dass sie selbst etwas bewirken konnten und nicht hilflos ausgeliefert waren;
- sie verhielten sich einfühlsam und hilfsbereit;
- sie vertrauten auf die eigenen Fähigkeiten;
- sie hatten meist ein Hobby oder eine Begabung, aus der sie einerseits Zufriedenheit und Stolz und andererseits Anerkennung schöpften (Kompetenzinseln).

Schutzfaktoren innerhalb der Familie:

- Es gab trotz allgemein widriger Lebensumstände immer mindestens 1 Person im Nahfeld des Kindes, das diesem eine sichere Bindung und Beziehung anbot (oft die Großeltern).

- Das Erziehungsklima war trotz des schwierigen Umfelds i.a. durch Wertschätzung, Respekt und Akzeptanz geprägt.
- Es gab ein funktionierendes soziales Netzwerk und/oder unterstützende Geschwisterbeziehungen.

Schutzfaktoren im sozialen Umfeld:

- Es gab außerhalb der Familie mindestens noch eine Person, die ebenfalls emotional und sozial unterstützend war (oft Lehrer), eine „charismatische Persönlichkeit“.
- Diese Person bot ein Modell für ein aktives und konstruktives Bewältigungsverhalten (Vorbildfunktion).
- Es gab positive Peerkontakte, positive Erfahrungen in Bildungseinrichtungen und professionelle Hilfsangebote auf kommunaler Ebene.

Ein förderlicher Umgang mit unseren Kindern muss deshalb darauf abzielen, Risikoeinflüsse zu vermindern und Schutzfaktoren zu erhöhen.

Eltern, die die psychische Stabilität ihres Kindes fördern möchten, sollten in ihrer Erziehung darum diese Grundsätze beachten:

- **Das Kind ermutigen, Probleme selbstständig zu lösen, aber auch als Helfer bereitstehen, wenn das Kind Hilfe braucht und wünscht;**

Denken Sie z.B. an ein Kind, das immer alles vergisst, den Bus verpasst, die Hausaufgaben nicht mitbekommt. Ist nun die Mutter resilienzfördernd, die dann das Kind in die Schule fährt, ihm das vergessene Sportzeug nachträgt, bei der Mitschülerin die Hausaufgaben erfragt? Bleibt dieses Kind nicht eher immer das abhängige und hilflose Kleinkind? Fördert diese wohlmeinende Mutter nicht eher die Selbstunsicherheit und auch die Bequemlichkeit des Kindes?

- Sinnvoll wäre es z.B., mit dem Kind zu besprechen, was ihm helfen könnte, den Bus zu kriegen bzw. zu klären, was ihn daran hindert. Vielleicht hat es noch kein Zeitgefühl oder verlässt sich schon längst darauf, dass die Mutter das Zeitmanagement übernimmt. Hilfreich wäre z.B. der Einsatz eines Backweckers, der rasselt, wenn das Kind im Bad fertig sein oder das Haus verlassen sollte. Hilfreich sein könnte auch ein Plan, was am Vorabend erledigt werden kann, damit die morgendliche Hektik unterbleibt. Vielleicht ist es auch sinnvoll, das Kind die Folgen seines Verhaltens selber spüren zu lassen, es also aus den Konsequenzen lernen zu lassen.

- **Eigenaktivitäten des Kindes fördern und ihm altersgemäße Verantwortung übertragen und zutrauen; dem Kind eigene Erfahrungen ermöglichen und dabei auch Fehler zulassen;**

- In der Therapie erlebe ich oft, wie Kindern Selbstständigkeit erschwert wird. Von Kindern im Nachgrundschulalter erwarte ich, dass sie selbstständig zu den Therapiestunden kommen und nicht von den Eltern gebracht werden. Dies hat auch eine symbolische Bedeutung: es ist ja schließlich die Therapie des Kindes und soll von diesem auch als seine eigene Angelegenheit begriffen werden. 10jährige und ältere Kinder können gut selbstständig die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen, nur die Eltern trauen ihnen das oft nicht zu. Manchmal hat ein Kind zuerst Angst und äußert diese, wenn es die Angst dann aber überwunden hat, ist es stolz und hat einen wichtigen Reifeschritt vollzogen.

- Nehmen Sie Ihrem Kind nicht Dinge ab, die es selber erledigen kann. Sicher können Sie vieles vielleicht besser oder meinen das zumindest – es bringt Ihrem Kind aber nichts!
 - In diesen Bereich gehört für mich auch, dass Kinder etwa im Haushalt feste Pflichten übertragen bekommen. „Hotel Mama“ ist bequem und hält abhängig.
 - Kampf, Einsatz und Konsequenz sind hier sinnvoll und wichtig.
- **Selbstwirksamkeit ermöglichen, d.h. das Kind soll erfahren, dass es selber etwas bewirken und erreichen kann:**
- Dazu ein Beispiel: Ein Junge möchte ein Modellflugzeug basteln. Der Vater schaut zunächst zu, er beginnt dann, den Sohn zu kritisieren und übernimmt schließlich die Hauptarbeit, der Sohn wird zu seinem Handlanger. Der Junge lernt daraus: Ich bin ungeschickt, der Papa kann sowieso alles besser. Vermutlich wird er rasch den Spaß am Modellbau verlieren - und dazu ein Stück Selbstvertrauen.
 - Förderliches Verhalten wäre es, wenn Eltern/Erwachsene als Helfer und Ansprechpartner bereitstehen, aber die Hilfe nicht aufdrängen. Sie geben Sicherheit, schränken aber nicht ein.
 - Ein weiteres Beispiel: Eine Mutter gestaltet für die Tochter deren Buchpräsentation, das Werk ist sehr perfekt, die Tochter ist zunächst stolz und erwartet eine Supernote. Zur Enttäuschung von Mutter und Tochter erhält das Mädchen nur eine 2,5. Was hat die Tochter gelernt? 1. Meine Mama traut mir nicht zu, dass ich das selber kann. 2. Es gab nur eine 2,5, also kann es meine Mama offenbar auch nicht sehr gut. – Ein klassischer Schuss ins Knie!
 - Sinnvoll wäre es z.B., dem Kind zu signalisieren, dass es fragen kann und zugleich die Hilfe auf das Notwendige zu beschränken und das Kind nicht zu überwältigen. Alter Montessorigrundsatz: **Hilf mir, es selbst zu tun.** Hilfe nicht überheblich anbieten und Kritik unterlassen. („Ich hab dir doch gleich gesagt...“)

Ermutigendes erzieherisches Verhalten stärkt das Selbstbewusstsein

- Der junge Modellbauer könnte z.B. aus seiner selbstständigen Bastelarbeit lernen, dass Bauanleitungen gut gelesen werden sollten, dass Fehler gemacht werden dürfen und korrigiert werden können, dass er selbst gut basteln kann und ein guter Modellbauer ist – nicht nur der Vater. Vielleicht liegt hier sogar eine Chance auf ein neues Miteinander von Vater und Sohn.
- Ermutigendes Elternverhalten fördert zugleich auch soziale Kompetenzen und sozialen Beziehungen. Der Junge lernt vielleicht, dass er sich zuerst selber anstrengen muss, dass der Vater vielleicht nicht sofort bereit stehen kann, dass er vielleicht einen Freund um Hilfe oder Rat bitten kann. Vielleicht gewinnt er über sein Hobby – seine Kompetenzinsel - auch neue Freunde und Anerkennung für seine Leistung.
- Ermutigendes Elternverhalten begründet effektive Stressbewältigungsstrategien wie etwa die Mobilisierung von Unterstützung, den gelassenen Umgang mit Fehlern und die Fähigkeit zu Entspannung.

Resilienzförderung auf der Eltern-Kind- Beziehungsebene beinhaltet zudem:

- **einen Erziehungsstil, der dem Kind respektvoll und wertschätzend begegnet und dennoch die Hierarchie Eltern-Kind beachtet;**
 - Sehr kritisch ist z.B. zu sehen, wenn etwa Mütter berichten, dass sie die Freundin der Tochter sein möchten. Da frage ich dann immer zurück, wer sich anpasst: wird die Mutter zum Teeny oder die Tochter zur Vertrauten der Mutter? Beides passt nicht. Eine Freundin taugt nicht zum Erziehen, die kann keine Grenzen und Konsequenzen setzen.
- **eine konstruktive und achtsame Kommunikation zwischen Eltern und Kind,**
 - das bedeutet: dem Kind zuhören, seine Meinung ernst nehmen, kategorische Aussagen (nie..., immer..) vermeiden;
 - Sie kennen das: Nie räumst du dein Zimmer auf, immer kommst du zu spät – oder: du bist einfach faul – immer, nie, du bist... sind Totschlagfloskeln.
- **die Fähigkeit der Eltern, sich in ihr Kind hineinzuversetzen und die Welt mit seinen Augen zu sehen;**
 - Oft überfordern wir unsere Kinder, z.B. indem wir unsere Zukunftsperspektiven oder Zukunftsängste auf unsere Kinder projizieren.
 - Zum Beispiel Lara, 4. Klasse: Sie weint, weil sie eine 3,5 in Mathe geschrieben hat. Sie klagt: „Ich hab mein Leben verbockt, weil ich jetzt nur auf die Realschule komme und nicht aufs Gymnasium. Meine Mama sagt, sie lernt jetzt nicht mehr mit mir.“ Warum denn die Realschule so schlimm sei? Weil sie nun nicht Medizin studieren und Ärztin werden könne. „Du weißt jetzt schon, dass du mal Ärztin werden willst?“ frage ich zurück. „Ja, weil ich gerne anderen Menschen helfe. Meine Mama wollte auch Ärztin werden, aber das ging nicht, weil sie Geld verdienen musste und nicht so lange studieren durfte.“
 - Folie mit Sandbild
- **effektive Erziehungstechniken, die vor allem Lob, Ermutigung und auch Belohnung aber ebenso respektvolle Kritik und die Erfahrung von Konsequenzen unterstützend einsetzen;**
 - Lob und Belohnung, aber bitte dosiert, ein Kind weiß meist genau, ob es etwas gut gemacht hat oder nicht.
 - Vergiftetes Lob: Nina, 5. Klasse, hat Probleme mit dem Rechtschreiben. Sie schreibt normalerweise Noten zwischen 3 und 4. Nun gelingt ihr bei einem Diktat eine 2,5. Nina ist glücklich und stolz. Die Mutter freut sich ebenfalls und sagt: „Siehst du, du hast ganz fleißig geübt und nun diese gute Note, ganz toll. Aber schau mal, hier hast du einen Leichtsinnsfehler und da auch. Ohne die hättest du eine glatte 2.“ Nina rennt türenschnell aus dem Raum und schließt sich in ihrem Zimmer ein.
- **elterliches Kompetenzgefühl, das auch den Mut zu Fehlern einschließt;**
 - Eltern müssen nicht perfekt sein. Der Kinderpsychiater Winnicott sagt: Eltern sollten „good enough“ sein, also „ausreichend gut“. In Elterngesprächen sind oft Schuldgefühle ein Thema. Die sind meist nicht hilfreich, zumal Eltern im allgemeinen ihr Bestes tun und geben. Natürlich

sollen Sie sich Gedanken machen, über Verhaltensalternativen, etwa wie ein demokratischer Stil erreicht werden kann (Familienkonferenz).

- Ihre Kinder sind nicht ihr persönliches Erfolgsprojekt. Das führt zu Druck und zur Projektion eigener eventuell nicht erreichter Ziele auf das Kind.
- Kinder erwarten keine Unfehlbarkeit bei den Eltern. Sie sind im Gegenteil meist sehr großzügig, wenn Eltern ehrlich sagen, dass sie da Mist gebaut haben und sich entschuldigen.

- **elterliche modellhafte Konfliktlösungsstrategien (z.B. gute Streitkultur)**

- In Elterngesprächen höre ich immer wieder – und zwar positiv gemeint – mein Mann und ich haben keine Probleme, wir streiten uns eigentlich nie. Meine Antwort: Und das ist wahrscheinlich ihr Problem. Wer sich nahe ist, muss sich auch auseinander setzen. Eine Beziehung, die lebendig bleiben soll, muss immer neu austariert werden – und das geht nicht ohne Auseinandersetzung. Aber ist denn eine Auseinandersetzung schlecht? Im Gegenteil, da können Sie durch eine respektvolle Streitkultur Ihren Kindern modellhaft zeigen, wie man streitet – also ohne Herabsetzung des andern, ohne jene Totschlagphrasen „immer tust du-- - nie machst du....“
- Zeigen Sie Ihren Kindern auch, dass Sie in Ihrem Alltag eine gute Balance zwischen Arbeit und Entspannung pflegen und beanspruchen Sie freie Zeit für sich und Ihren Partner. So zeigen Sie, dass Partnerschaft und Freundschaft gepflegt werden muss und sind Vorbild in gesunder Lebensführung.

- **ein Netz von sozialen Kontakten** (Verwandtschaft, Freundeskreis...) ermöglicht dem Kind weitere Beziehungserfahrungen und zusätzliche Unterstützungsmöglichkeiten.

In der Eltern-Kind-Beziehung liegt eine entscheidende Basis dafür, dass das Kind Strategien zur Lebensbewältigung entwickeln kann.

Wenn Kinder von früh an entwicklungsgemäß in Entscheidungsprozesse eingebunden werden, entwickeln sie das Gefühl, selber etwas bewirken zu können, selbstwirksam zu sein und Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben. Dies wirkt den Gefühlen von **Angst und Hilflosigkeit** entgegen.

Wenn Kindern realisierbare kleine Verantwortlichkeiten übertragen werden, gewinnen sie Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und lernen, selbstbestimmt zu handeln. So entsteht **Selbstbewusstsein**.

Wenn Kinder frühzeitig lernen, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen und erleben, dass sie auch schwierigere Situationen meistern können, werden sie sich später von Problemen weniger verunsichern lassen und somit weniger Stress erleben. So entstehen **Zuversicht und Lebensmut**.

Wenn an Kinder Anforderungen gestellt werden, die von ihnen auch bewältigt werden können, erleben sie Erfolg und ein **Gefühl eigener Kompetenz**.

Wenn Kinder erleben, dass ihre Eltern Konflikte fair austragen und eine gute Streitkultur den Zusammenhalt und die Zuneigung nicht gefährdet, werden sie ihrerseits bestärkt, ihre Interes-

sen und Wünsche mit angemessenen Mitteln und Methoden zu verfolgen und **Durchsetzungsfähigkeit** zu erlernen.

Wenn Kinder sehen, dass ihre Eltern Erholung, Entspannung und Ruhepausen als Mittel einsetzen, um mit Anforderungen besser umgehen zu können, lernen Kinder, diese Möglichkeiten auch selbst zu nutzen und sich **vor Stress und Überforderung zu schützen**.

All dies ist nicht neu. Es geht aber darum, bei Eltern ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass sie in ihrem alltäglichen Umgang mit ihrem Kind die Basis dafür legen, dass es wichtige Lebenskompetenzen entwickeln kann.

Jedes Kind besitzt besondere Talente und Fähigkeiten – diese individuellen Kompetenzbereiche zu erkennen, sie im Alltag immer wieder zu verstärken und dem Kind bewusst zu machen, darin liegt wohl der Kern der Resilienzförderung. Zu häufig und zu schnell neigen wir Erwachsenen dazu, unseren Blick zuerst darauf zu lenken, was ein Kind nicht kann und wo seine Schwächen und Defizite liegen – statt zu erkennen, welche enormen Fähigkeiten und Potenziale dieses Kind besitzt. Hier die eigene Sichtweise immer wieder zu hinterfragen und den Blick dafür zu schärfen, die Stärken eines Kindes wahrzunehmen, ist die Voraussetzung für gelingende Resilienzförderung, ist die Voraussetzung für eine Erziehung, die unsere Kinder fördert und ihnen zu seelischer Widerstandskraft verhilft.

Eine Liste aller im Kreis Göppingen kassenzugelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten erhalten Sie im Internet unter www.psychotherapeuten-schaft-gp.de unter der Rubrik „Therapeutenliste“ oder bei Ihrer Krankenkasse.

Irmgard Baudis
Analytische Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche
Göppingen