

# Das Phänomen der „Resilienz“: Wie es manche Kinder schaffen, schwierigen Lebensumständen zu trotzen – Die neueren Ergebnisse der Resilienzforschung

Corina Wustmann, Marie Meierhofer Institut für das Kind

## Was heisst „Resilienz“?

- Resilienz bezeichnet die *psychische Widerstandsfähigkeit* von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (z.B. chronische Armut, Gewalterfahrungen, Verlust eines Elternteils oder Kriegserlebnisse).
- Es geht um die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht „unterkriegen zu lassen“ bzw. „nicht daran zu zerbrechen“.

## Was ist heute über Resilienz bekannt?

- Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal eines Kindes. Resilienz entwickelt sich aus der Interaktion des Kindes mit seiner Umwelt – mit seinen Beziehungspersonen.
- Wer Resilienz entwickelt, verfügt über so genannte *Schutzfaktoren*, die in der Person des Kindes und/oder seiner Lebensumwelt verankert sind.
- Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig. Die Entwicklung von Resilienz hängt von der jeweiligen Risikokonstellation und den vorhandenen Schutzfaktoren ab.



## Was sind Hauptergebnisse der Resilienzforschung?

### Schutzfaktoren im Kind

- Problemlösefähigkeiten
- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
- Ein realitätsnahes und positives Selbstkonzept, Selbstvertrauen
- Persönliche Zielsetzungen, Interessen und Motivation
- Ein aktives Bemühen um Bewältigung, z.B. die Fähigkeit, soziale Unterstützung zu mobilisieren
- Eine optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung.



### Schutzfaktoren in der Lebensumwelt des Kindes

- Mindestens eine stabile, verlässliche Bezugsperson, die Sicherheit, Vertrauen und Autonomie fördert und die als positives Rollenmodell fungiert
- Soziale Unterstützung innerhalb und ausserhalb der Familie (z.B. durch Geschwister, Verwandte, Nachbarn, eine Erzieher/-in oder Lehrperson)
- Ein wertschätzendes und unterstützendes Klima in den Bildungsinstitutionen (Kita/Schule als „zweites Zuhause“)

## Was ist das Besondere an der Resilienzforschung?

- Die Resilienzforschung untersucht erstmals, wie Risikosituationen *bewältigt* werden können.
- Die Resilienzforschung hat keine defizitorientierte Perspektive, sondern eine ressourcenorientierte.
- Die Resilienzforschung zielt darauf ab, Kinder *so früh wie möglich* für Stress- und Belastungssituationen zu „stärken“.



## Wie kann Resilienz gefördert werden?

Grundbausteine für den frühkindlichen Bereich:

- Eine sichere Basis
- Eine gute Selbstwertschätzung (Selbstvertrauen aufgrund von Kompetenzerfahrung)
- Ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, dem Einfluss und Wirken des eigenen Handelns, der eigenen Stärken und Grenzen.



## Implikationen aus der Resilienzforschung:

- Da Resilienz weder umfassend noch beständig ist, bedarf es einer permanenten Resilienzförderung im Kontext von Kindern. Dies heisst, kontinuierlich die individuelle Situation von Kindern in den Blick zu nehmen, um mögliche Belastungen frühzeitig erkennen und Schutzfaktoren rechtzeitig aktivieren zu können.
- *Kinder in ihren eigenen Stärken zu stärken, um die Schwächen zu schwächen*, kann als Leitsatz für pädagogisches Handeln verstanden werden.

## Literatur zum Weiterlesen:

Wustmann, C. (2009). Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern (2. Aufl.). Berlin: Cornelsen Scriptor. ISBN 978-3-589-25404-0

