

Resilienz

Wenn sich Personen **trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln**, spricht man von Resilienz. Das Wort stammt aus dem Englischen und bedeutet „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität.“ Damit ist keine angeborene Eigenschaft gemeint, sondern ein variabler, kontextabhängiger Prozess. Es ist die Fähigkeit des Individuums gemeint, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umgehen zu können.

Die Wurzeln für die Fähigkeit zur Resilienz werden schon in frühen Lebensjahren gelegt. In verschiedenen Langzeitstudien (USA, Europa) wurden schützende (protektive) Faktoren festgestellt, die dazu beitragen, die Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen zu unterstützen. Der Einfluss von Erziehung, Bildung und Familie sowie von sozialen Netzwerken spielt bei der Ausbildung von Resilienz eine wesentliche Rolle (emotionale Bezugsperson, stabiler Familienzusammenhalt). Hinzu kommen individuelle Ressourcen, z.B. überdurchschnittliche Intelligenz, hohe Sozialkompetenz, positive Selbstwirksamkeitserwartung.

Als resilient eingestufte Jugendliche einer Hochrisikogruppe zeigten trotz widriger Umstände eine Reihe von protektiven Faktoren:

- realistische Zukunftsperspektive
- positives Selbstwertgefühl
- hohe Leistungsmotivation

Hinzu kamen:

- oft eine feste Bezugsperson außerhalb der Familie
- sie konnten bessere Beziehungen in der Schule eingehen
- sie waren zufriedener mit der sozialen Unterstützung

Resilientes Verhalten ist immer an 2 Bedingungen geknüpft:

1. Es besteht eine Risikosituation (Verlust einer nahen Bezugsperson, Aufwachsen in Armut usw.
2. Das Individuum bewältigt diese positiv.

Resilienz ist als Fähigkeit nicht automatisch über den gesamten Lebenslauf stabil; sie ist auch nicht auf alle Lebensbereiche eines Menschen übertragbar. Kinder, die in einem Bereich, z.B. in der Schule kompetent sind, können trotzdem Schwierigkeiten haben, Beziehungen einzugehen und sich als sozial wenig kompetent erweisen.

Im Mittelpunkt der Resilienzforschung steht:

- Die positive, gesunde Entwicklung trotz andauerndem, hohem Risikostatus (chronische Armut, psychische Erkrankungen der Eltern, Alkoholismus, Missbrauch, familiäre Disharmonie, etc)
- Die beständige Kompetenz unter akuten Stressbedingungen (z.B. Trennung der Eltern, Scheidung)
- Die positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Ereignissen (z.B. Trennung / Tod naher Bezugspersonen, sexueller Missbrauch)

Die Resilienzforschung geht davon aus, dass Menschen aktive Bewältiger und Mitgestalter ihres Lebens sind und durch soziale Unterstützung und Hilfestellung die Chance haben, mit den gegebenen Situationen erfolgreich umzugehen und ihnen nicht nur hilflos ausgeliefert zu sein.

In der Resilienzforschung wird das **Kohärenzgefühl** (Antonovsky 1997) als eine wichtige personelle Ressource gesehen. Es setzt sich aus 3 wesentlichen Komponenten zusammen:

1. dem Gefühl der *Verstehbarkeit* von Situationen und Ereignissen
2. dem Gefühl der *Handhabbarkeit*, also dem Gefühl, schwierige Situationen meistern zu können und ihnen nicht ausgeliefert zu sein
3. dem Gefühl der *Sinnhaftigkeit* von erlebten Situationen.

Studien weisen auf eine sehr hohe Bedeutung der Lebenssituation, der Lernmöglichkeiten und der Beziehungserfahrungen in den ersten Lebensjahren hin, insbesondere auf deren Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung und auf die Ausformung kognitiver, sozialer und emotionaler Kompetenzen bei Kindern.

Risikofaktoren

Primäre Vulnerabilitätsfaktoren:

- prä-, peri- und postnatale Faktoren (z.B. Frühgeburt, Geburtskomplikationen, niedriges Geburtsgewicht, Ernährungsdefizite, Erkrankungen des Säuglings)
- neuropsychologische Defizite
- psychophysiologische Faktoren (z.B. sehr niedriges Aktivitätsniveau)
- genetische Faktoren (z.B. Chromosomenanomalien)
- chronische Erkrankungen (z.B. Asthma, Neurodermitis, Krebs, schwere Herzfehler, hirnorganische Schädigungen)
- schwierige Temperamentsmerkmale, frühes impulsives Verhalten, hohe Ablenkbarkeit
- geringe kognitive Fähigkeiten: niedriger IQ, Defizite in der Wahrnehmung und sozial-kognitiven Informationsverarbeitung)

Sekundäre Vulnerabilitätsfaktoren:

- unsichere Bindungsorganisation
- geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung

Risikofaktoren / Stressoren:

- niedriger sozioökonomischer Status, chronische Armut
- aversives Wohnumfeld (Wohngegend mit hohem Kriminalitätsanteil)
- chronische familiäre Disharmonie
- elterliche Trennung / Scheidung

- Alkohol- / Drogenmissbrauch der Eltern
- psychische Störungen oder Erkrankungen eines, bzw. beider Elternteile
- Kriminalität der Eltern
- Obdachlosigkeit
- niedriges Bildungsniveau der Eltern
- Abwesenheit eines Elternteils / alleinerziehender Elternteil
- Erziehungsdefizite / ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern (z.B. inkonsequentes Erziehungsverhalten, Uneinigkeit der Eltern in Erziehungsmethoden, körperliche Strafen, zu geringes Beaufsichtigungsverhalten, Desinteresse / Gleichgültigkeit gegenüber dem Kind, mangelnde Feinfühligkeit und Responsivität (Antwortverhalten)
- sehr junge Elternschaft (vor dem 18. Lebensjahr)
- unerwünschte Schwangerschaft
- häufige Umzüge, Schulwechsel
- Migrationshintergrund in Verbindung mit niedrigem sozioökonomischen Status
- soziale Isolation der Familie
- Verlust eines Geschwisters oder engen Freundes
- Geschwister mit einer Behinderung, Lern- oder Verhaltensstörung
- mehr als 4 Geschwister
- Mobbing / Ablehnung durch Gleichaltrige
- außerfamiliäre Unterbringung

Nicht jeder dieser aufgezählten Risikofaktoren stellt „automatisch“ eine Entwicklungsgefährdung dar – gravierend ist vielmehr die Häufung von Belastungen.

Besonders schwer wiegende Risikofaktoren sind traumatische Erlebnisse, z.B.:

- Gewalttaten
- sexueller Missbrauch
- Kriegs- und Terrorerlebnisse
- Naturkatastrophen

Auf der familiären Ebene verdichten sich 8 psychosoziale Risikofaktoren, die die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nachteilig beeinflussen:

- psychische Erkrankung der Hauptbezugsperson
- kriminelles oder dissoziales Verhalten (Neigung zu Gewalt) eines Elternteils
- Vater ohne qualifizierten Schulabschluss oder Berufsausbildung
- alleinerziehender Elternteil
- kritisch gespannte Partnerschaft
- vier oder mehr Kinder in einer Familie
- beengte Wohnverhältnisse
- Fremdunterbringung des Kindes

Je mehr Risikofaktoren zusammenkommen, desto höher ist auch das Risiko, eine psychische Störung zu entwickeln.

Schutzfaktoren

Personale Ressourcen

Kindbezogene Faktoren:

- positive Temperamenteigenschaften
- intellektuelle Fähigkeiten
- erstgeborenes Kind
- weibliches Geschlecht

Resilienzfaktoren:

- Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- Soziale Kompetenz
- Umgang mit Stress
- Problemlösefähigkeiten

Soziale Ressourcen

Innerhalb der Familie

- mindestens eine stabile Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie fördert
- autoritativer / demokratischer Erziehungsstil
- Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie
- enge Geschwisterbindungen
- altersangemessene Verpflichtungen des Kindes im Haushalt
- hohes Bildungsniveau der Eltern
- harmonische Paarbeziehung der Eltern
- unterstützendes familiäres Netzwerk (Verwandtschaft, Freunde, Nachbarn)
- hoher sozioökonomischer Status

[Der sozioökonomische Status (SoS) ist ein Begriff aus den Sozialwissenschaften und bezeichnet ein Bündel von Merkmalen menschlicher Lebensumstände. Dazu gehören beispielsweise:

formale Bildung und Schulabschluss
 Ausbildung und Studium
 Beruf und Einkommen
 Besitz von Kulturgütern (häufig erfasst über den Besitz von Büchern)
 kulturelle Praxis: Besuche in Theatern und Museen
 Wohnort und Eigentumsverhältnisse

Liquidität und Kreditwürdigkeit]

In den Bildungsinstitutionen:

- klare, transparente u. konsistente Regeln und Strukturen
- wertschätzendes Klima (Wärme, Respekt u. Akzeptanz gegenüber dem Kind)
- hoher, angemessener Leistungsstandard
- positive Verstärkung der Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes
- positive Peermerkmale / positive Freundschaftsbeziehungen
- Förderung von Basiskompetenzen (Resilienzfaktoren)
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen sozialen Institutionen

Im weiteren sozialen Umfeld:

- Kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und als positive Rollenmodelle dienen (z.B. Erzieherinnen, Lehrerinnen, Nachbarn)
- Ressourcen auf kommunaler Ebene (Angebote der Familienbildung, Beratungsstellen, Frühförderstellen, Gemeindearbeit usw.)
- Gute Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Vorhandensein prosozialer Rollenmodelle, Normen und Werte in der Gesellschaft

Es geht darum, dass Kinder die Erfahrung machen, dass sie die Aufgaben und Anforderungen erfolgreich bewältigen und sie selbst darauf Einfluss nehmen können. Je mehr Unterstützung und Möglichkeiten ein Kind hat, desto leichter wird es ihm fallen, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Wenn Sie mit jemandem darüber reden möchten, steht Ihnen Pfr. Maas dafür zur Verfügung.

Quelle und weiterführende Literatur:

Fröhlich-Gildhoff, K., Rönnau-Böse, M. (2009): Resilienz. Reinhardt, München