

SPRECHEN-HÖREN-LERNEN-FÖRDERN  
LANDESVERBAND HESSEN  
Fachtagung 15. Mai 2009

Resilienz fördern

ein besonders wichtiger  
pädagogischer Auftrag

Philipp Demling, Sonderschulrektor  
Sonderpädagogisches Förderzentrum  
91126 Schwabach

**Resilienz –  
ein Konzept zur Förderung von Menschen in  
Risikosituationen**

**Was kann man tun,  
damit sich Menschen  
trotz erdrückender Entwicklungsrisiken  
zu psycho-sozial gesunden  
Persönlichkeiten entwickeln?**

## 1. Technik:

Der aus dem Englischen stammende Begriff „resilience“ bezeichnet eigentlich die Eigenschaft von Werkstoffen, nach starken Verformungen die ursprüngliche Gestalt wieder anzunehmen („Fußballeffekt“).

## 2. Entwicklungspsychologie (Michael Rutter/Albert Osborne):

Resilienz ist das Vermögen einer Person oder eines sozialen Systems (z.B. Familie), sich trotz schwieriger Lebensbedingungen („im Angesicht des Elends“) auf sozial akzeptiertem Wege gut zu entwickeln, und umfasst:

- den Widerstand gegen die Zerstörung der eigenen Integrität und
- den Aufbau eines positiven Lebens unter widrigen Umständen (Unbescholtenheit, Unverletzlichkeit, Unbestechlichkeit) unter äußerem Druck

## Zehn Resilienzfaktoren –

### eine Synthese wissenschaftlicher Forschungsergebnisse

- 1) Stabile emotionale Beziehungen zu mindestens einem Elternteil oder einer anderen Bezugsperson;
- 2) Soziale Unterstützung durch Personen außerhalb der Familie, Akzeptanz der Person;
- 3) Emotional positives, offenes, beratendes, unterstützendes, lenkendes und normorientiertes („strukturegebendes“) Erziehungsklima;
- 4) Rollenvorbilder für ein konstruktives Bewältigungsverhalten bei Belastungen;
- 5) Balance von sozialen Verantwortlichkeiten und Leistungsanforderungen;

## Zehn Resilienzfaktoren –

### eine Synthese wissenschaftlicher Forschungsergebnisse

- 6) Kognitive Kompetenzen (wie zumindest Durchschnittsintelligenz);
- 7) Temperamentsmerkmale, die effektives Bewältigungsverhalten begünstigen (z.B. Flexibilität, Frustrationstoleranz, Soziabilität, nicht zuletzt Humor);
- 8) Selbstwirksamkeitserfahrungen, Selbstachtung, internale Kontrollüberzeugungen;
- 9) Aktives Bemühen, Stressoren zu bewältigen, statt sie zu vermeiden oder zu relativieren;
- 10) Erfahrung von Sinnhaftigkeit, Struktur und Bedeutung in der eigenen Entwicklung.

## **Was schützt ?**

- **eine warme, enge Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson**
- **die kognitiven Fähigkeiten des Individuums**
- **körperliche Gesundheitsressourcen**
- **ein aktiver Problembewältigungsstil**
- **das Ausmaß an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen**
- **das Gefühl von Selbstwirksamkeit**

# Salutogenese

- **Verstehbarkeit**
  - **Handhabbarkeit**
  - **Bedeutsamkeit / Sinnhaftigkeit**
- (Aaron Antonovsky, 1979)**

# **Kauai-Studie - Prof. Emmy E. Werner et al.**

**Begleitung einer Geburtskohorte (1955) der Insel Kauai  
(N=698)**

**Längsschnittstudie (p.p., 2., 10., 18. und 30. Lebensjahr)**

**Ursprüngliches Ziel: Erfassung der negativen  
Auswirkungen biologischer und psychosozialer  
Risikofaktoren;**

**Definition: 4 oder mehr Risikofaktoren bis zum 2.  
Lebensjahr**

**= „Risikokind“**

**die Mehrheit entwickelt Lern- und Verhaltensstörungen**

**aber: ein Drittel der Risikokinder (42 Mädchen und 30**

# Resilienz

1

**Unter Resilienz versteht man die  
psychischen Widerstandskräfte  
von Kindern gegenüber  
biologischen, psychologischen und psychosozialen  
Entwicklungsrisiken.**

## **Resilienz umfasst...**

2

**eine positive, gesunde Entwicklung  
trotz hohem Risiko-Status  
die beständige Kompetenz unter  
extremen Stressbedingungen  
die positive bzw. schnelle Erholung  
von traumatischen Erlebnissen.**

# Resilienz

3

**Resilienzen sind bereichsspezifische Ressourcen, die durch Interaktion mit der Umwelt erworben sind.**

**Allgedas versteht man unter Resilienz die Fähigkeit, erlernte Mechanismen zur Bewältigung alterstypischer Aufgaben trotz schwieriger Umstände zu aktivieren.**

**Dies ermöglicht eine relativ gesunde Entwicklung auch unter belastenden und risikoreichen Bedingungen.**

**(Bender & Lösel, 1998)**

**Als Risikofaktor bezeichnet man .....**

**Bedingungen und Variablen, die die Wahrscheinlichkeit positiver oder sozial erwünschter Verhaltensweisen senken oder mit einer höheren Wahrscheinlichkeit negativer Konsequenzen einhergehen.**

**Die Wahrscheinlichkeit einer Störung...**

**ist erhöht, aber nicht *determiniert*; d.h. Risikofaktoren *müssen nicht* zwangsläufig zu einer negativen Entwicklung führen.**

# Seelische Gesundheit

- **Überwindung der Defizitperspektive**
- **Gelingen von Entwicklung („Salutogenese“)**
- **Gesundheit  $\neq$  Abwesenheit / Gegenteil von Krankheit**
- **Konzeptualisierungen von Wohlbefinden**
- **Psychisches Wohlbefinden – Psychische Kompetenz**

## Seelische Gesundheit

- Selbstakzeptierung
  - Optimismus
- Fähigkeit zur Bedürfnisbefriedigung
  - Soziale Kompetenz
- Stressbewältigungskompetenz
  - Selbstkontrollkompetenz

# Schutzfaktoren

Schutzfaktoren sind **vor** dem Auftreten von Risikofaktoren vorhandene individuelle oder Umfeldmerkmale, die interaktiv im Sinne eines **Puffereffekts** die Entstehung psychischer Störungen verhindern oder abmildern.

Von einem Schutzfaktor sollte man nur dann sprechen, wenn dieser Faktor die pathogenen Auswirkungen vorhandener Risikofaktoren vermindert. Lediglich positive Ausprägungen von Risikofaktoren bilden noch keinen Schutzfaktor.

# **Schutzfaktorgruppen**

**Persönlichkeitsmerkmale des Kindes**

**Merkmale der engeren Umgebung des Kindes**

**Merkmale des außerfamiliären Stützsystems**

## **Personale Schutzfaktoren: Was macht Kinder stark?**

- Freude an neuen Erfahrungen, Optimismus
- Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit
- Pro-soziale Grundeinstellung
- Positive soziale Beziehungen
- Bedürfnisse aufschieben, Affekte kontrollieren
- Gefühle und Forderungen angemessen ausdrücken
- Negative Erfahrungen konstruktiv verarbeiten
- Sich nach Belastungen rasch erholen

## **Die größte Überraschung – das Gewöhnliche an der Resilienz**

**„Die größte Überraschung auf diesem Gebiet ist das Gewöhnliche an der Resilienz.**

**Was immer wieder erstaunt und möglicherweise auch zu dem irrigen Glauben verleitet, resiliente Menschen verfügten über ganz besondere, möglicherweise magische Kräfte, ist einfach die Fähigkeit auch unter außergewöhnlichen Umständen zu „funktionieren“.“**

# Was schützt ?

1

eine warme, enge  
Beziehung zu  
mindestens einer  
Bezugsperson

die kognitiven Fähigkeiten  
des Individuums

körperliche  
Gesundheits-  
ressourcen

ein aktiver Problembel-

das Ausmaß an  
Selbstwertgefühl und  
Selbstvertrauen

das Gefühl von  
Selbstwirksamkeit

# Was schützt ?

2

das Ausmaß an  
wahrgenommener  
sozialer Unterstützung

Erfolg und Leistung  
nicht nur durch gute  
Schulnoten, sondern  
auch durch soziale  
Aktivitäten, die  
Verantwortung und  
Kreativität erfordern

das Geschlecht –

wobei sich  
entscheidende  
Wirkungen nicht per se  
entwickeln, sondern  
erst in Interaktion mit  
anderen entfalten

# **Geschlechtsspezifische Unterschiede**

**Zusammenwirken von  
Geschlecht und Lebensalter**

**Erziehungsorientierungen  
in der Familie**

**Mädchen verfügen eher über  
personale Ressourcen als  
Jungen**

**(Temperament, Problemlöse-  
fertigkeiten,  
Selbstwertgefühl)**

**Für Jungen ist soziale  
Unterstützung durch andere  
Menschen besonders wichtig**

## **Geschlecht, Armut und Bewältigung**

**Mädchen im Kindesalter profitieren sehr von  
Bewältigungsfähigkeiten der  
Mutter**

**Mädchen können eher soziale Unterstützung mobilisieren  
(Netzwerkbildung)**

# Faktor Alter

## Entwicklungsübergänge – in Risikolagen besonders belastend

- Schwangerschaft, Geburt
- biologische Risiken wie niedriges Geburtsgewicht
- Übergang Kita – Grundschule / andere schulische Übergänge
- psychosoziale Risiken im familiären und schulischen Bereich
- Pubertät
- psychosoziale Risiken im familiären und schulischen

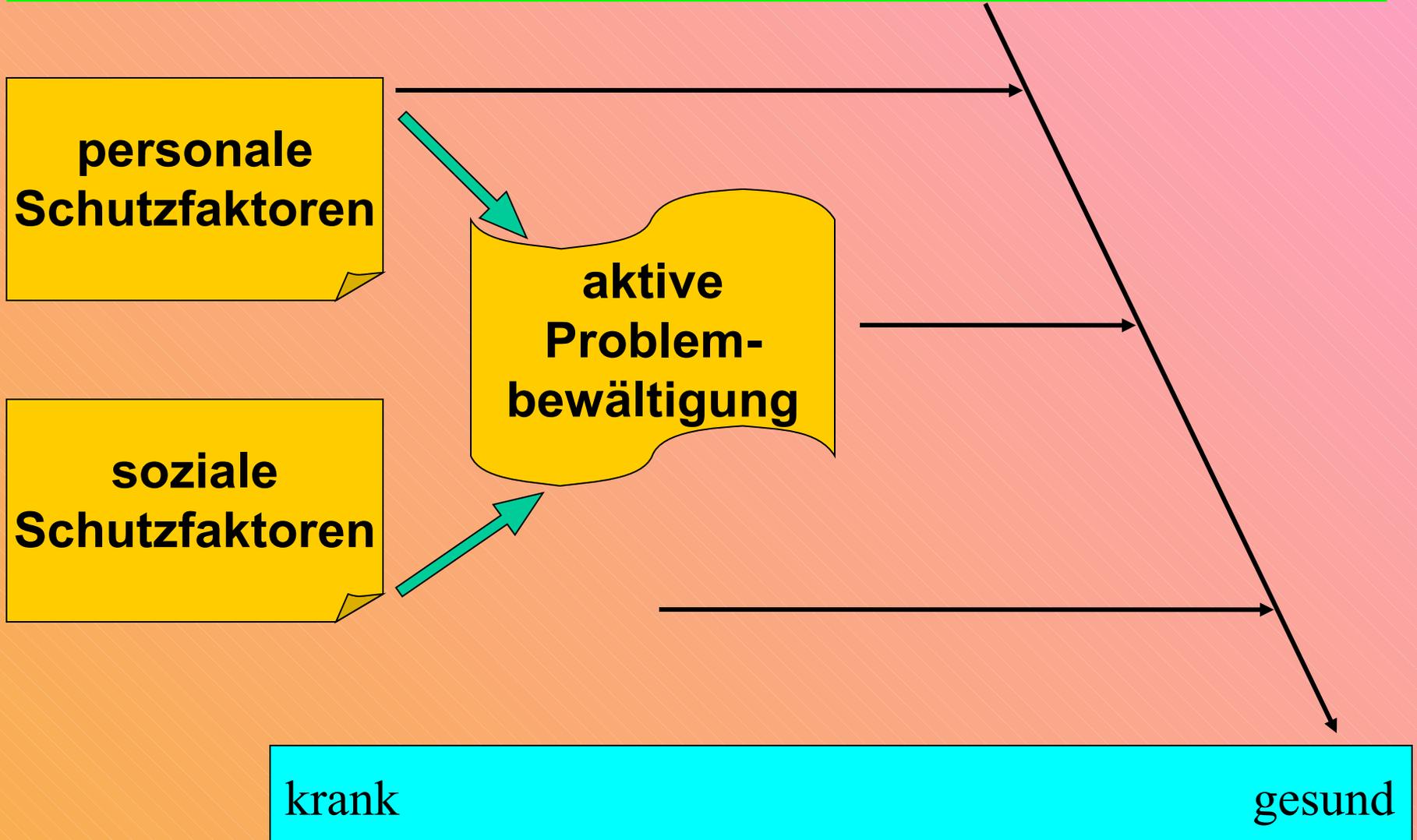
# Faktor Alter

## Entwicklungsübergänge –

### Zahlreiche Aufgaben und erhöhter Anforderungen

- Säuglingszeit: Sicheres Bindungsverhalten
- Weniger angeborene Temperamenteigenschaften
- Folgen positiver oder negativer Erziehungsreaktionen
- Schulalter: Soziokulturelle Ressourcen
- Altersangemessenes Kommunikationsvermögen,
- gutes Sprach- und Lesevermögen,
- Impulskontrolle
- Jugendalter: Soziale Kontakte

# Modell zum Einfluss personaler und sozialer Schutzfaktoren auf die gesunde Entwicklung



# **Distale und proximale Determinanten der Bildungsqualität von Schule**

1

## **Distale Determinanten:**

Einflussfaktoren von Schulleistung, die von ihr „entfernt“ sind.

Beispiele: materielle Investitionen, Ausstattung der Schule, Größe der Schule, Ausbildung der Lehrer, Bezahlung der Lehrer, Ganztagschule, Klassengröße

**Wenig wichtig für Lernerfolg**

# **Distale und proximale Determinanten der Bildungsqualität von Schule**

2

## **Proximale Determinanten:**

Einflussfaktoren von Schulleistung, die „nahe“ an der Schulleistung sind.

Beispiele: Interesse der Schüler, Qualität des Unterrichts, Verhalten der Lehrer, Unterrichtszeit, elterliche Hausaufgabenkontrolle, emotionale Stabilität, Zuwendung

**Sehr wichtig für Lernerfolg**

## Wie kann man Resilienz fördern?

1. Hat das Kind jemanden (Freunde, Familienmitglieder oder irgendeine andere Person), zu dem es eine sehr gute Beziehung pflegt ?
2. Wie gibt das Kind seinem Leben einen Sinn ?
3. Welche Tätigkeiten kann das Kind wirklich gut ausführen ?
4. Welche positiven Eigenschaften besitzt das Kind ?
5. Woran hat das Kind Spaß und Freude ?
6. Welche Problemwahrnehmung hat das Kind ?
7. Was kann ich tun, dass das Kind seine Perspektiven verändert ?
8. Gibt es Kinder, die keine offensichtlichen Probleme haben, obwohl sie mit vergleichbaren Schwierigkeiten konfrontiert sind ?
9. Ist das Kind schon ein Problemfall für mich ?
10. Wenn ich in der „Experten“-Rolle bin, worauf beruht dann diese Expertenschaft ?

## **Das Resilienz-Konzept - eine Präventionsstrategie ?**

**Situation:** Das Leben in der Postmoderne ist geprägt von Individualisierung, Enttraditionalisierung, Entsolidarisierung. Dies bedeutet riskanter werdende Chancen für die Menschen und vor allem für die Kinder und Jugendlichen.

**Fragen:** 1. Wenn man soviel über Risikofaktoren und ihre Wirkung sowie über Resilienzförderung weiß, kann man dann nicht für jeden ein maßgeschneidertes persönliches Förderkonzept erstellen, das große Aussicht auf Erfolg bietet?

2. Kann man vielleicht solche Resilienzförderung sogar vorbeugend betreiben, also protektive Faktoren und Mechanismen vermitteln?

## **(Heutige) Grenzen des Resilienz-Konzepts**

Protektive Faktoren wirken bereichsbezogen und sind nicht immer stabil.

Der Einfluss protektiver Faktoren variiert über die Lebenszeit: Zunächst sind konstitutionelle Faktoren besonders wichtig, dann Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten, später Selbstwirksamkeits- und Kontrollüberzeugungen.

Die Ambiguität von protektiven Faktoren schafft „Dosierungsprobleme“: Hohes Selbstwerterleben kann z.B. Aggressivität fördern.

Resilienzstudien haben geringe ökologische Varianz; individuelle und soziale Merkmale sind stark konfundiert; die gesellschaftlichen Kontexteffekte bleiben diffus.

## **(Heutige) Grenzen des Resilienz-Konzepts**

Resilienzförderung betrifft das Verhalten komplexer Systeme, sie ist daher schwierig, und ihr Erfolg trägt lediglich Wahrscheinlichkeitscharakter.

Protektive Faktoren stellen nicht das Gegenteil von Risikofaktoren dar, ihre Abgrenzung ist schwierig. Die Pufferwirkung bzw. zeitliche Priorität protektiver Faktoren lässt sich kaum empirisch nachweisen (sie dürften ihre Wirkung nur bei Anwesenheit von Risiken entfalten).

**Schlussfolgerung: Es fehlt Forschung mit dynamischer Theorie unter Einschluss der genetischen Perspektive.**

## Eine Leitlinie

Resilienz wächst im Zusammenspiel des Kindes mit seiner Umwelt.

Da Resilienz weder umfassend noch beständig ist, bedarf es einer permanenten Resilienzförderung im spezifischen kulturellen Kontext von Kindern, Jugendlichen ...

Das Resilienz-Konzept ist kein Ersatz für Sozialpolitik, sondern inspiriert sie und rückt sie ins Blickfeld.

## Eine Leitlinie

**(Anthony Bloom, russisch-orthodoxer Mönch):**

„Wenn wir einen Menschen nicht anschauen und die Schönheit in ihm sehen, können wir gar nichts für ihn tun. Man hilft einem Menschen nicht dadurch, dass man entdeckt, was bei ihm falsch, hässlich und verzerrt ist. (...)

Jeder einzelne von uns ist ein Abbild Gottes, aber jeder gleicht einem beschädigten Bild. Wenn wir eine Ikone erhielten, die durch Abnutzung, durch menschlichen Hass oder andere Umstände beschädigt wurde, würden wir sie mit Ehrfurcht, Zärtlichkeit und Trauer betrachten. Wir würden unsere Aufmerksamkeit nicht in erster Linie der Tatsache zuwenden, dass sie beschädigt ist, sondern der Tragödie ihrer Beschädigung. Wir würden uns darauf konzentrieren, was von der Schönheit übrig ist und nicht auf das, was von der Schönheit verloren ging. Und das ist es, was wir bezüglich jedes Menschen erst noch lernen müssen ...“

Das wars

Danke

für Ihre Aufmerksamkeit

Philipp Demling