

GABRIELE HAUG-SCHNABEL

# Kinder von Anfang an stärken

## Wie Resilienz entstehen kann

**E**itern und andere Bezugspersonen, z. B. auch Erzieherinnen, können mit emotionaler Ansprechbarkeit und zugewandter Erziehung Kinder stärken, damit sie nicht in die Verhaltenssackgassen Angst, Gewalt und Sucht flüchten. Stärke ist auch ein wichtiger Begriff bei Bildungsüberlegungen, denn diese bauen auf starke Kinder, die sich ihre Themen selbst suchen, die Entwicklungsanreize aufgreifen, auf Förderungsangebote aufspringen, die immer dazu lernen wollen und in der Lage sind, das Gelernte auch zu durchdenken. Angstfrei kann sich ein Kind etwas beibringen und Theorien erarbeiten, so dass ihm die Welt – aus seiner Sicht – immer sinnvoller erscheint.

**Was ermöglicht Kindern trotz hohem Risiko gute Entwicklungsverläufe, was macht sie auch unter großen Belastungen kompetent und erlaubt eine stabile Erholung nach gravierenden traumatischen Erfahrungen? Die Resilienzforschung beschäftigt sich mit der Frage, warum manche Kinder mit Belastungen erfolgreicher umgehen als andere. Und ob für diese besonders gelungene Bewältigung die genetische Ausstattung, die Persönlichkeit eines Kindes, seine Bezugspersonen oder sein Lebensumfeld verantwortlich sind.**

immer dazu lernen wollen und in der Lage sind, das Gelernte auch zu durchdenken. Angstfrei kann sich ein Kind etwas beibringen und Theorien erarbeiten, so dass ihm die Welt – aus seiner Sicht – immer sinnvoller erscheint.

### Was macht stark, widerstandsfähig und unbesiegbar?

Die Resilienzforschung nimmt speziell die Kinder ins Zentrum ihrer Aufmerksamkeit, die sich trotz vieler Risiken und emotionalem Stress zu starken und leistungsfähigen Persönlichkeiten entwickeln. Wird noch zusätzlich die salutogenetische<sup>1</sup> Lupe eingesetzt, wird die spezielle Stärke analysiert, die dazu nötig ist, um besonders belastende Lebenssituationen nicht nur unbeschadet zu überstehen, sondern diese sogar als Sprungbrett nutzen zu können, um ein Stück gesün-

der und stabiler aus dieser Anforderung hervorgehen zu können. Allein schon die bei der Problemlösung neu erworbenen Kompetenzen und die mit diesem Erfolgserlebnis verbundene Selbstwirksamkeit werden sich in zukünftigen Belastungssituationen als Motivation bemerkbar machen, so dass mit gesteigertem Selbstwertgefühl gestartet werden kann.

Der Begriff „Resilienz“ leitet sich ab vom lateinischen ‚resilire‘ = abprallen, nicht anhaften und bedeutet auch so viel wie „Unverletzlichkeit“.

Der aus dem Englischen entlehnte Begriff „resilience“, der mit Elastizität, Strapazierfähigkeit oder auch Zähigkeit übersetzt werden kann, beschreibt die Fähigkeit von Menschen, erfolgreich mit belastenden Lebenssituationen umgehen zu können und sich trotz massiver psychischer Belastungen und widrigster Lebensumstände zu gesunden Erwachsenen zu entwickeln.

### Geht es nur um stark sein?

Eine kritische Sichtweise und differenzierte Erklärungen werden nötig, wenn Starksein dermaßen in den Vordergrund des Entwicklungsgeschehens gestellt wird. Vor allem: der Fokus liegt nicht auf stark sein, im Sinne von sich durchsetzen können, nicht weinen, nicht klein begeben, nicht schwach wirken, einen richtigen Kerl aus sich machen lassen, hart im Nehmen sein und einstecken können. Es geht nicht darum, aus schwachen Kindern harte Kinder zu machen, unter der Führung von Erwachsenen, die wissen, wo's

lang geht und wie man immer stärker und leistungsfähiger wird. Es geht darum, wie Erwachsene Kindern und Jugendlichen begegnen, sie ansprechen und begleiten, damit diese ihre Stärken weiter entwickeln und entfalten können. Das ist die Chance selbst aktiv zu werden, seine Fähigkeiten zu erleben, seine Einzigartigkeit zu erkennen, eigene Stärken zu spüren und Wertschätzung zu erfahren.

### Resiliente Kinder zeigen besondere Stärken

Sie lassen sich trotz massiver Beeinträchtigung nicht unterkriegen und zerbrechen nicht an überdurchschnittlich risikoreichen Lebensumständen. Sie überstehen diese Risikobelastungen nicht nur unversehrt, sondern sie bewältigen trotz besonderer Probleme und Widrigkeiten Schritt für Schritt ihre „normalen“ altersspezifischen Entwicklungsaufgaben. Sie entwickeln sich ganz anders als man dies angesichts ihrer Risiken prognostizieren würde. Resiliente Kinder sind demnach auch unter erhöhten Entwicklungsrisiken psychisch gesund und in der Lage, auch unter katastrophalen Bedingungen differenzierte und verlässliche Vorstellungen über ihre Umwelt zu erwerben und damit gezielten Einfluss auf ihre Umgebung zu nehmen.

1. Alle Studien über resiliente Kinder kommen zu vergleichbaren Ergebnissen: Entscheidender Faktor für die Entstehung von Resilienz ist das Vorhandensein wenigstens einer liebevoll zugewandten und verlässlichen Bindungsperson, ob innerhalb oder außerhalb der Familie
2. Charakteristische Verhaltensweisen, Aktionen wie Reaktionen, schützen diese Hoch-Risiko-Population. Ihr Vertrauen in eigene Fähigkeiten und ihre optimistische Zuversicht lassen nicht das Gefühl aufkommen, hilflos dem Schicksal ausgeliefert zu sein und deshalb aufgeben oder vor Hindernissen fliehen zu müssen. Bei Schwierigkeiten sind sie hoch motiviert und zudem überzeugt von der Wirksamkeit ihrer eigenen Handlungen. Diese erfolgreiche Kombination lässt sie Schwierigkeiten aktiv überwinden.



Foto: Huppertz

### Wie wird man resilient?

Durch was wird ein Kind in die Lage versetzt, trotz Risiko-Konfrontation ein derart starkes Verhalten zu entwickeln und zu zeigen? Der englische Psychiater Michael Rutter versteht unter „Schutzfaktoren“ Prozesse, die die Wucht der Belastungen abmildern können; wenn sie auch Risiken und Stressoren nicht ausschalten oder verhindern können, so erlauben sie aber einem Kind, mit ihnen wirkungsvoll und erfolgreich umzugehen. Diese Prozesse aufzudecken und zu verstehen, wird die Aufgabe der Resilienzforschung der nächsten Jahre sein.

Kein Kind wird resilient geboren. Resilienz ist keine Eigenschaft einer Person. Resilienz ist ein Beziehungskonstrukt, resilient wird man nicht von alleine. Resilienz ist das Ergebnis eines Prozesses zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen.

Die Resilienz eines Kindes braucht einen Rahmen, der von anderen geschaffen werden muss. Alle Menschen, mit denen ein Kind lebt, mit denen es in sozialer Beziehung steht, mit denen es Situationen gemeinsam erlebt, denen es im Alltag begegnet oder Zwiegespräche führt, sind ein Teil seiner Geschichte, seiner Biografie. Sie alle nehmen Einfluss auf seinen Entwicklungsverlauf. Unter ihnen wählt das Kind seinerseits diejenigen aus, die es individuell ansprechen, die ihm Entwicklungsanreize bieten. Kinder erleben nicht passiv ihre Erziehung oder werden gemäß der Erwachsenenwünsche entwickelt, sie erleben und gestalten ihre Entwicklung und Erziehung aktiv mit. Transaktionale Prozesse erlauben einem Kind, wirkungsvoll an seiner Entwicklung mit zu bauen.

### Ein Kind erwartet von Natur aus Sicherheit, Beziehungsangebote und Entwicklungsanreize.

Im Laufe der Menschheitsgeschichte haben sich die wirklichen Bedürfnisse eines Kindes nicht verändert. Obwohl sich die kulturellen Bedingungen fast unüberschaubar verändert haben, erscheint das Kind angesichts seiner echten, entwicklungsfördernden Bedürfnisse altmodisch, fast wie aus einer anderen Zeit. Jedes Kind erwartet von seinen Bezugspersonen:

- ein emotionales Beziehungsangebot, das durch Aufmerksamkeit, Zugewandtheit und Ansprechbarkeit geprägt ist
- Geborgenheit und Sicherheit
- Antworten auf seine Fragen
- Orientierungshilfe im sozialen Miteinander
- eine kindgerechte Gestaltung seines Lebensraums
- altersgemäße Entwicklungsanreize
- Nachahmungsmodelle in der Welt der Erwachsenen
- Aufgaben und Herausforderungen, die in der Welt des Kindes liegen und deshalb nicht in die Hilflosigkeit führen.

Kinder brauchen Bezugspersonen, die sie begleiten, damit sie wenigstens eine Vorstellung oder wenigstens eine Vision davon erhalten, weshalb sie auf der Welt sind, wofür es lohnt, sich anzustrengen, eigene Erfahrungen zu sammeln, sich möglichst viel Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen. Kinder brauchen Orientierungshilfen, äußere Vorbilder und innere Leitbilder, die ihnen Halt bieten und an denen sie ihre Entscheidungen ausrichten. Dann können sie sich im Wirrwarr von Anforderungen, Angeboten und Erwartungen zurechtfinden.

Der Hirnforscher *Gerald Hüther* zeigt auf, wie wichtig die „inneren Bilder“ sind, die sich ein Kind von sich selbst macht, von seinen Beziehungen zu anderen und zu der es umgebenden Welt, und nicht zuletzt von seiner Fähigkeit, sein Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Von der Beschaffenheit dieser inneren Bilder hängt es ab, wie und wofür ein Mensch sein Gehirn benutzt und welche neuronalen und synaptischen Verschaltungen deshalb in seinem Gehirn ge-

bahnt und gefestigt werden. Es gibt innere Bilder, die Angst machen, in Hoffnungslosigkeit, Resignation und Verzweiflung führen. Sie zwingen einen Menschen, sich vor der Welt zu verschließen. Es gibt aber auch innere Bilder, die dafür verantwortlich sind, dass sich ein Mensch immer wieder öffnet, Neues entdeckt und allein oder gemeinsam mit anderen nach Lösungen sucht.

### Unser Gehirn braucht soziale Aufgaben

Nur so kann im Frontalhirn ein eigenes, inneres Bild von Selbstwirksamkeit stabilisiert und für die Selbstmotivation genutzt werden. Das Gehirn lernt immer und lernt das am besten, was einem Heranwachsenden hilft, sich in der Welt, in die er hineinwächst, zurechtzufinden, die Probleme zu lösen, die sich dort und dabei ergeben (*Gerald Hüther*).

Unser Gehirn ist zum Lösen von sozialen Problemen optimiert. Es ist kein Allzweck-Computer mit einer universellen Problemlösekompetenz, sondern spezialisiert auf soziale Aufgaben, auf den Dialog und die direkte Beantwortung von Fragen. Das Nervensystem eines Kindes ist nach jeder Eigenaktivität im höchsten Erwartungszustand für das Wahrnehmen von Antworten und Reaktionen auf das eigene Handeln. Hier macht das Kind wesentliche Erfahrungen über das Wichtigste, was es gibt: Was kann ich durch eigene Aktivität in der personalen und dinglichen Umwelt bewirken und dadurch meinem Tun Bedeutung und Sinn geben.

### Erste Erfahrungen prägen

In der Kindheit wird die Erfahrungsschatzkiste gefüllt. Deren Inhalt hat Einfluss darauf, wie leicht es einem Menschen gelingen wird, sein Leben nach eigenen Entwürfen zu gestalten und im individuellen Rahmen selbst bestimmen zu können. Die ersten Beziehungserfahrungen sind prägend. Vergleichbar nachhaltig ist aber auch die Erfahrung, sich immer wieder selbst aktiv zu erleben, agierend, reagierend – eben nicht vorrangig hilflos und ausgeliefert.

## Was Kinder resilient werden lässt

Die Resilienzforschung benennt drei wichtige Kategorien von Schutzfaktoren, die insbesondere für Menschen mit Behinderung von Bedeutung werden.

### 1. Persönliche Merkmale:

- eine freundliche, aufgeschlossene, positive und herzliche Grundstimmung, die bei Bezugspersonen eine ähnlich positive Reaktion auslöst
- ein sicheres Bindungsverhalten zumindest zu einem Familienmitglied
- eine hohe ‚Effizienzerwartung‘, die Menschen mit Behinderung zur Bewältigung von Aufgabenstellungen motiviert
- ein realistischer Umgang mit Situationen und deren Problematik, verbunden mit gut handhabbaren Gefühlen von Verantwortung und Schuld
- durchschnittliche bis überdurchschnittliche Fähigkeiten und hohe soziale Kompetenzen, insbesondere Empathie und Fähigkeiten zum Lösen von Konflikten, aber auch zum Auslösen von sozialer Unterstützung durch die Bereitschaft der ‚Selbstenthüllung‘

- ein hohes Maß an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

### 2. Schützende Faktoren in der Familie:

- eine verlässliche primäre Bezugsperson
- ein Erziehungsstil, der Risikoübernahme und Unabhängigkeit möglich macht bzw. zum Ziel hat
- die Ermutigung, Gefühle auszudrücken, verbunden mit einer positiven Identifikationsfigur

### 3. Schützende Faktoren außerhalb der Familie:

- stabile Freundschaften
- unterstützende Erwachsene, z. B. ErzieherInnen, LehrerInnen, BetreuerInnen etc.
- eine erfreuliche und unterstützende Situation in Kindertageseinrichtungen und Schule mit angemessenen Leistungsanforderungen, klaren und gerechten Regeln, der Übernahme von Verantwortung und vielfacher positiver Verstärkung von Leistung und Verhalten.
- eine sensible Öffentlichkeit

*Zusammenstellung: Daniela Kobelt Neuhaus*

Jedes Kind hat von Anfang an individuelle Erwartungen an seine Bezugspersonen. Wenn Eltern engagiert und liebevoll zugewandt sind, sind sie die absoluten Spezialisten, wenn es darum geht, dass ein Kind seine Umgebung und sich selbst kennen lernt. Die Kompetenzen des Säuglings tragen ihren Teil dazu bei, den Kontakt mit seinen Eltern zu erleichtern. Alles spricht dafür, dass diese Startkompetenzen dazu da sind, die Erwachsenen für ihr Kind zu interessieren, sie emotional anzusprechen, sie anzurühren, sich ihrem Kind zuzuwenden und ihm für Entwicklungsimpulse zur Verfügung zu stehen.

Das Kind sammelt Erlebnisse und wertet sie aus. Es gleicht seine Erwartungen mit dem Erlebten ab. Je nach Ergebnis dieses Abgleichs fallen seine Erfahrungen aus. Diese haben einen großen Einfluss darauf, wie das Kind sich, seine Aktionen und seine Umwelt erlebt. Sie prägen seine Emotionen.

Am Zustandekommen der Angebote von vielgestaltigen Erlebnissen und den dabei gesammelten Erfahrungen haben Erwachsene bedeutenden Anteil. Über diese möglich gemachten oder zugemuteten Erlebnisse und Erfahrungen gestalten sie die kindliche Lebenswelt und wirken auf alle weiteren Erwartungen des Kindes und auf seine Emotionen ein. Bezugspersonen tragen eine große Verantwortung. Sie geben den Orientierungsrahmen vor und gestehen Handlungsspielräume zu, sie regen an, in welche Richtung ihre Erziehung die kindliche Entwicklung beeinflussen wird.

Doch von der Güte der Erfahrungen hängt es ab, welche Erlebnisse ein Kind auch zukünftig zulassen wird, welche es von sich aus sucht oder bewusst meidet. Erwachsene geben also auch indirekt den Erlebnisrahmen vor, den ein Kind von sich aus bereit ist in Anspruch zu nehmen. Genau der entschei-

det wiederum darüber, ob es zu neuen Erfahrungen kommen kann – zu bestärkenden, vielleicht sogar zu besseren als bisher – oder ob diese Möglichkeit aufgrund eines immer mehr eingeschränkten Handlungsspielraums zunehmend geringer wird. Neue Erfahrungen bewirken viel. Sind sie überwiegend enttäuschend oder gar schlecht, kommt es zu keinem Aufschwung und womöglich werden Versagens- und Ohnmachtgefühle noch verstärkt. Werden alle gesammelten Erfahrungen als höchstens mittelmäßig eingestuft, gewöhnt das Kind sich daran. Das wird der neue Standard, dem sich auch im Laufe der Zeit seine inneren Erwartungen anpassen. Das Kind rechnet künftig nicht mit mehr oder mit anderem. Wenn die Erfahrungen aber positiv bestätigend, mitunter überwältigend sind, verlieren Kinder ihre Ängste und werden immer offener für Neues, zuversichtlicher und selbstbewusster in ihrem Auftreten und Handeln. Ihre Erwartungen an sich und an ihre Erlebnisse sind hoch. Sie erleben sich selbstwirksam. Und schon sucht das Kind nach anderen Erlebnissen und ist bereit, seinen Handlungsspielraum erneut zu vergrößern. Es stellt fest:

*Ich gestalte meine Umgebung mit.*

*Ich suche mir Erlebnisse und Interaktionspartner.*

*Ich nehme Einfluss und bewirke etwas.*

*Ich bin stark.*

### **Die Zauberzutat für Resilienz: soziale Unterstützung**

Robustheit, Energie, ein hohe Maß an Aktivität sowie ein sozial verbindliches Wesen sind gute persönliche Voraussetzungen für Widerstandsfähigkeit. Resilienz zeigt sich in Verhaltensweisen, die sehr viel psychische Sicherheit brauchen, wie Durchhalten, Verantwortung übernehmen, sich selbst behaupten, Humor beweisen, Probleme lösen, Herausforderungen annehmen und den eigenen Erfolg spüren. Es braucht sehr viel Rückhalt, damit ein Mensch realistisch planen

und handeln kann und die dazu erforderliche Motivation, Ausdauer und Weitsicht entwickelt. „Er ist nach allem, was wir wissen, wohl so konstruiert, dass er viele Jahre lang in psychischer Sicherheit von älteren und weiseren Gehirnen lernen muss“ (Grossmann 2003). Resilienz entsteht auch durch resiliente Vorbilder, durch ihren Umgang mit Schwierigkeiten und Misserfolg. Der Glaube an sich selbst entsteht nicht von allein. Zugewandt, einfühlsam und zuverlässig verfügbar müssen Entwicklungsbegleiter sein, Achtung und Liebe spüren lassen, damit ein Kind an sich zu glauben beginnt.

Was Urvertrauen spüren lässt, resilienter, psychisch widerstandsfähiger werden lässt, was ich-stark macht und zu konstruktivem Coping befähigt, was genetische Potenzen im kognitiven Bereich realisieren lässt, sind Denkformen und Handlungsweisen, die auf der Basis sicherheitsgebender Beziehungen angeregt und möglich gemacht werden. Sie halten Kompetenzen unter Belastungen aufrecht und verhelfen zu einer Erholung von schwerwiegenden Einwirkungen. Wer solche soziale Unterstützung erfahren hat, was auch immer genau dazu gehören mag, um zu Vertrauen, Selbstständigkeit und Initiative zu ermutigen, und auf diese weiterhin bauen kann, wird widerstandsfähig und nahezu unbesiegbar – auch wenn die Welt erneut Anfechtungen bereit hält.

### **Kontakt**

Forschungsgruppe Verhaltensbiologie

des Menschen (FVM)

Obere Dorfstr. 7

D-79400 Kandern

Tel. 0 76 26/97 02 13

Fax 0 76 26/97 02 68

E-mail: [haug-schnabel@verhaltensbiologie.com](mailto:haug-schnabel@verhaltensbiologie.com)

### **Literatur**

Haug-Schnabel, G. & Schmid-Steinbrunner, B. (2002): *Wie man Kinder von Anfang an stark macht*. So können Sie Ihr Kind erfolgreich schützen – vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht. Oberstebrink, Ratingen.

*Dr. rer. nat. Gabriele Haug-Schnabel ist Verhaltensbiologin und Privatdozentin an der Universität Freiburg.*

<sup>1</sup> Die salugenetische Betrachtungsweise beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen gesund erhält.