



Informationsbroschüre

für Eltern und Angehörige von Menschen mit Lernbehinderungen

Band 8: Resilienz – wie Erwachsene Kinder stark machen können

LERNEN FÖRDERN

Aktivität und Teilhabe

Resilienz





Aktivität und Teilhabe durch Lernen fördern

Herausgeber:

LERNEN FÖRDERN –
Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

Maybachstr. 27
71686 Remseck
Tel. 07141 9747870
Fax 07141 9747871
post@lernen-foerdern.de
www.lernen-foerdern.de

Verantwortlich:

Mechthild Ziegler, Bundesvorsitzende

Texte, Redaktion und Layout:

Martina Ziegler; redaktion@lernen-foerdern.de

Druck:

C. Maurer GmbH & Co. KG
Geislingen an der Steige

Auflage:

2.000 Exemplare

Bildnachweis:

Wenn nicht anders angegeben: Martina Ziegler und Archiv LERNEN FÖRDERN

2., überarbeitete Auflage November 2025

ISBN 978-3-943373-22-6

*Die Broschüre „Resilienz“ wird im Rahmen der Selbsthilfe-
förderung nach § 20h Sozialgesetzbuch V finanziert durch
die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche
gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen.
Für die Inhalte und Gestaltung ist LERNEN FÖRDERN e.V.
verantwortlich.*

BARMER

Aktivität und Teilhabe



Informationen für Eltern und Angehörige von
Menschen mit Lernbehinderungen

Band 8: Resilienz

Inhalt

Vorwort.....	5
Beispiele aus dem Alltag.....	6
I. Zum Begriff Resilienz: Was ist das?.....	9
Kurzdefinitionen	11
Psychische Resilienz – Ressourcen entscheiden.....	12
Resilient oder vulnerabel?	13
Bedeutung von Resilienz für die Gesundheit	15
II. Wie „entsteht“ Resilienz?	17
Persönliche Ressourcen und Umweltressourcen	18
Zusammenspiel von Persönlichkeit und Umwelt	20
Resilienzfaktoren als Risiko- oder Schutzfaktoren	21
Personale Faktoren	22
Familiäre Faktoren	24
Kontextuelle Faktoren.....	26
Typisch Junge – typisch Mädchen?	28
III. Wie können Eltern ihre Kinder stärken?	31
Bindung schafft Resilienz	32
Kinder brauchen einen sicheren Rahmen.....	33
Kinder brauchen Sicherheit im Umgang mit Gefühlen und Stresssituationen.....	35
Coping.....	36
Kinder brauchen Strategien für Konfliktsituationen	40
Kinder brauchen ein positives Selbstbild	41
Kinder müssen eigene Erfahrungen machen.....	44
Die richtige Balance	48
Das Umfeld.....	49
Das Wichtigste in Kürze	50

Aktivität und Teilhabe Resilienz

Wir alle sind in unserem Leben unterschiedlichen und teils großen Belastungen und Herausforderungen ausgesetzt. Insbesondere Menschen mit Lernbehinderungen begegnen häufig Unverständnis für ihre kognitiven Beeinträchtigungen. Auch allgemeine Verständnisschwierigkeiten können dazu führen, dass Menschen mit Lernbehinderungen in ihrem Umfeld – am Arbeitsplatz, aber auch in ihrer Freizeit – großem Druck und Stress ausgesetzt sind. In vielen Situationen des täglichen Lebens entstehen Belastungen, die ihre psychische wie physische Gesundheit nachdrücklich beeinträchtigen können. Belastungen, die Eltern nicht immer verhindern können; Herausforderungen, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene häufig alleine bewältigen müssen. Umso wichtiger ist, dass Eltern ihre Kinder in ihrer Resilienz (Widerstandsfähigkeit) stärken, damit sie diesen Herausforderungen gewachsen sein können.

In diesem Band unserer Reihe „Aktivität und Teilhabe“ stellen wir deshalb vor, wie Eltern ihr Kind von Anfang an stärken können. Entscheidend ist dabei auch, dass Eltern selbst ihre Widerstandskraft stärken, dass sie ihr Verhalten reflektieren und so positives Vorbild für ihre Kinder sind.

Darüber hinaus kann Eltern das Wissen über die verschiedenen Entwicklungsschritte und unterschiedliche Einflussfaktoren helfen, ihr Kind individuell zu fördern und zu unterstützen – in Zusammenarbeit mit Experten und Fachkräften, die das Kind begleiten.

Die BARMER und der LERNEN FÖRDERN-Bundesverband zeigen mit dieser Informationsbroschüre, wie wichtig es ist, die kindliche Entwicklung zu verstehen und insbesondere über die Bedeutung von Bindung und Beziehung Bescheid zu wissen. Das Wissen darüber ist für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Lernbehinderungen eine wichtige Grundlage für die Begleitung in ihr Leben als Erwachsene.

Der BARMER danken wir für ihre Unterstützung, die uns die Erstellung dieser Broschüre ermöglicht hat.

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband
Mechthild Ziegler, Vorsitzende

Lena

Lenas Vater starb noch vor ihrer Geburt. Ihre Mutter sorgt deshalb alleine für Lena. Sie bekommt viel Unterstützung von Lenas Oma, trotzdem macht sie sich oft Sorgen, ob ihre Tochter alles bekommt, was sie braucht oder sich wünscht. Vor allem, seit der Kinderarzt bei Lena Entwicklungsverzögerungen festgestellt hat. Zuerst hat es für Lenas Mutter keine Rolle gespielt, auch wenn Lena erst spät sprechen und laufen gelernt hat. Lena war ein strahlendes Kleinkind. Sie hat in ihrer Entwicklung Fortschritte gemacht und andere Erwachsene mit ihrer offenen und fröhlichen Art begeistert.

Im Kindergarten hat sie schnell Freunde gefunden – dabei war es egal, dass die meisten Kinder jünger waren. Sie hat bei allem mitgemacht und den Erzieherinnen gerne geholfen, zum Beispiel beim Aufräumen, so wie sie es zu Hause mit ihrer Mutter macht.

In der Schule hatte Lena jedoch anfangs große Schwierigkeiten. Sie hat viel Zeit gebraucht, um Lesen und Schreiben zu lernen – und es fällt ihr heute noch schwer. Inzwischen besucht Lena eine Gesamtschule als Inklusionskind. Teilweise wurde und wird sie noch von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern gehänselt, weil sie langsamer ist und oft andere (leichtere) Aufgaben bekommt. Dann ist Lena sehr traurig.

Lena ist trotz dieser Schwierigkeiten fast immer fröhlich und zufrieden. Sie hat Freunde und Beziehungen außerhalb der Schule, die sie stärken. Sie weiß, dass sie manche Dinge nicht so gut kann, aber dafür andere Sachen sehr gut kann. Sie bastelt und malt gerne, am liebsten mit ihrer besten Freundin oder ihrer Oma. Am Wochenende ist sie gerne draußen in der Natur. Sie geht mit ihrer Mutter auf einen Abenteuerspielplatz oder sie kochen oder backen oder lesen und spielen zusammen.

Lars

Lars war nicht immer ein pflegeleichtes Kind. Als Baby war er oft krank und hat viel geweint. Seine Eltern haben sich viele Sorgen um ihn gemacht. Nicht immer wussten sie, was mit ihm los war. Auch als Kleinkind reagierte Lars sehr impulsiv und heftig: Wenn etwas nicht gleich funktionierte, war er ungeduldig und wurde dann schnell wütend. Seine Eltern nahmen ihn in den Arm oder ließen ihn draußen seine Emotionen austoben. So konnten sie ihn beruhigen. Mit der Zeit lernte Lars, sich selbst zu beruhigen. Wenn er heute bei den Hausaufgaben ungeduldig wird, weiß er, dass er aufstehen darf und zum Beispiel eine Runde Trampolin springen kann. Außerdem hat er gelernt, zu sagen, wenn ihn etwas ärgert oder wütend macht.



Lars wohnt mit seinen Eltern in einer Großstadt an einer vielbefahrenen Straße. Deshalb haben ihn seine Eltern lange nicht alleine rausgehen lassen. Zu groß war ihre Angst, dass er einfach über die Straße rennt – zum Beispiel, weil er aus einem Geschäft auf der anderen Seite etwas haben möchte oder einen süßen Hund sieht. Seine Eltern wollen ihn aber auch nicht zu sehr beschützen. Deshalb achten sie darauf, dass er Schritt für Schritt lernt, was im Großstadtverkehr wichtig ist.

Ein schreckliches Mädchen?

Ihre Mutter starb sehr früh, ihr Vater ist viel unterwegs und kümmert sich nur sporadisch um sie. Dabei ist sie ein Einzelkind, eine notorische Lügnerin, die regelmäßig die Schule schwänzt, gewalttätig gegen Jungs sein kann, morgens gerne lange schläft und abends nicht ins Bett kommt. Ihre motorische Unruhe und ihr Bewegungsdrang legen eine ADHS-Diagnose nahe. Sie kann nicht lesen und nicht schreiben. Eine Heimeinweisung ist an ihrem Fluchtverhalten gescheitert.

Ein schreckliches Mädchen, das oft auch gefährliche Unternehmungen startet und viel riskiert – so sollte sicher nicht die Lieblingsfreundin Ihrer Kinder sein? **Und dennoch:**

Bei allen Risiken, die ihre Biografie in sich birgt, verfügt sie über eine herausragende Eigenschaft: Sie hat Zugang zu ihren eigenen Stärken, sie verfügt über ein großes Repertoire an Bewältigungsstrategien. Sie denkt ausgesprochen positiv, hat viele Ideen, wie sich Probleme lösen lassen, ist wissbegierig, fragend und zeigt viel Humor. Sie verhält sich in ihren Anliegen zielorientiert und ist unerschütterlich in ihren Selbstwirksamkeitserwartungen.

Kein Wunder, wenn Sie dieses Mädchen in Ihrer Kindheit geliebt haben – die Rede ist von Pippi Langstrumpf.

Dieses unterhaltsame Beispiel zeigt anschaulich die Bedeutung von „Resilienz“ für Kinder, die unter „schwierigen Bedingungen“ aufwachsen. Trotz widrigster Umstände konnte „Pippi“ ihre Potenziale und Fähigkeiten entwickeln. Sie lässt sich nicht unterkriegen, sondern weiß, was sie kann und was sie will.

Machen wir uns Sorgen um „Pippi“, dass sie später einmal ohne Schulabschluss oder Ausbildung nicht für sich selbst sorgen kann? Sicher nicht. Denn sie – wie andere „resiliente“ Jugendliche – kennt ihre Ressourcen. Sie weiß, wo sie im Notfall Hilfe und Unterstützung bekommen kann. Sie glaubt an sich und kennt ihre Stärken.

Teil I – Resilienz – Was ist das?

Der Begriff Resilienz kommt aus dem Lateinischen: „resilire“ bedeutet „zurückspringen“, „abprallen“ und beschreibt die Eigenschaft, nach Störungen oder Beeinträchtigungen wieder in den „Ausgangszustand“ zurückzukehren. Heute bezeichnet „Resilienz“ allgemein die entsprechende „Widerstandsfähigkeit“ von Personen, Gruppen oder auch Dingen.

Erstmalig wurde der Begriff in den 1970er-Jahren in der Psychologie verwendet, wurde aber bald in anderen Wissenschaften übernommen. So bedeutet „Resilienz“ in der Materialwissenschaft die Fähigkeit eines Materials, nach einer elastischen Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren; in der Ökologie die Fähigkeit eines Ökosystems, nach einer Störung zum Ausgangszustand zurückzukehren und in der Soziologie die Fähigkeit von Gesellschaften, externe Störungen zu verkraften.



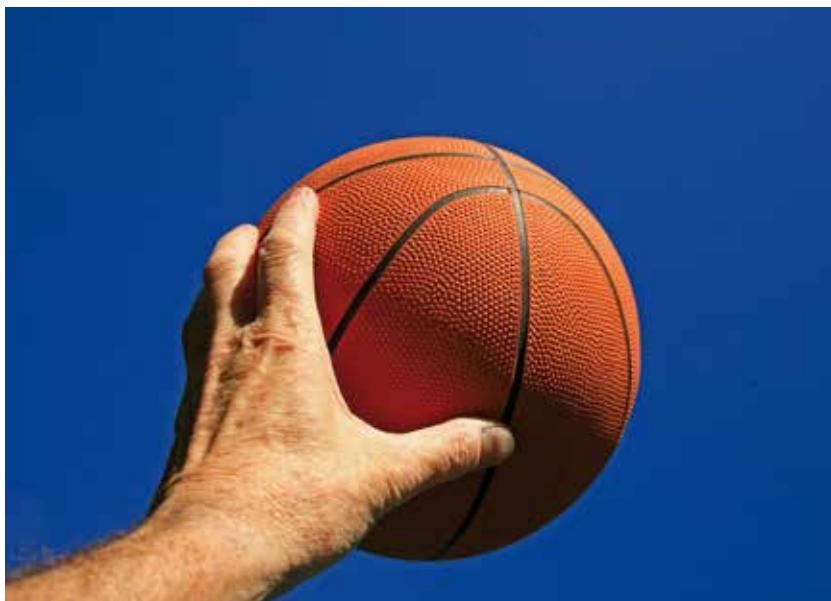
Zur Bedeutung von Resilienz

In der Psychologie wird mit dem Begriff Resilienz die **psychische Widerstandsfähigkeit** eines Menschen beschrieben. Menschliche Resilienz zeigt sich darin, wie gut eine Person mit Belastungen umgehen kann, und gilt somit als eine Fähigkeit, Krisensituationen gut zu bewältigen.

Die Fähigkeit zur Resilienz ist auch noch für Erwachsene wichtig, sie hilft dabei, private wie berufliche Stresssituationen besser zu bewältigen sowie Konflikte, Trennungen oder Unfälle besser zu verarbeiten.

Vor allem aber Kinder können dank ihrer Resilienz gesünder aufwachsen. Deshalb setzt sich die Entwicklungspsychologie mit der Widerstandsfähigkeit von Kindern auseinander.

Die gute Nachricht dabei ist, dass Kinder darin unterstützt werden können, ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken – von Eltern, Pädagogen und weiteren Begleitern.





Kurzdefinitionen

Resilienz bezeichnet „die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen, die es ermöglicht, selbst widrigste Lebenssituationen und hohe Belastungen ohne nachhaltige psychische Schäden zu bewältigen.“

Eintrag: „Resilienz“ in Brockhaus Enzyklopädie Online

„Als Resilienz bezeichnet man [...] die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke. [...] Resilienz bezeichnet zunächst in der Entwicklungspsychologie die Widerstandsfähigkeit von Kindern, sich trotz belastender Umstände und Bedingungen normal zu entwickeln. Ganz allgemein betrachtet ist Resilienz die Fähigkeit von Menschen, auf wechselnde Lebenssituationen und Anforderungen in sich ändernden Situationen flexibel und angemessen zu reagieren und stressreiche, frustrierende, schwierige und belastende Situationen ohne psychische Folgeschäden zu meistern, d.h., solchen außergewöhnlichen Belastungen ohne negative Folgen standzuhalten.“

Stangl, W. (2017); Stichwort: „Resilienz“
Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik
<http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/>
(abgerufen: 24. 10. 2025)

Psychische Resilienz – Ressourcen entscheiden

Damit wir Belastungen widerstehen können, damit wir Krisensituationen gut bewältigen können, helfen uns unsere individuellen Ressourcen. Sie können uns Kraft geben und uns in einer positiven Entwicklung unterstützen. Diese Ressourcen können **persönlicher** Natur sein (ein Teil unseres Charakters wie unser Temperament), **sozial vermittelt** sein und in unserem Umfeld liegen (wie die Unterstützung durch Familie oder Freunde).

Die psychische Resilienz einer Person ist dementsprechend nicht nur eine Charaktereigenschaft bzw. ein **personentypisches Wesensmerkmal**, sondern wird auch durch äußere Faktoren beeinflusst. Zu diesen sogenannten **Umweltfaktoren** zählen die soziale Umgebung, Erziehung, Beziehungen sowie Bildung.

Die individuelle Widerstandskraft ruht somit auf mehreren Säulen, sie setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen, die uns in Krisensituationen schützen können oder ein Risiko darstellen. Diese **Schutz- und Risikofaktoren** bestimmen, wie gut eine Person eine Krise bewältigen oder überstehen kann.

Mehr dazu ab S. 21

Dabei gilt natürlich: Nur wer einem Risiko ausgesetzt ist, muss auch Schutzfaktoren aktivieren. Kinder, die in einem geborgenen Umfeld ohne materielle Sorgen aufwachsen, sind lediglich geringen Risiken ausgesetzt.

Kinder, deren Eltern materielle Sorgen haben, Kinder, deren Eltern krank sind oder psychischen Belastungen ausgesetzt sind, Kinder, deren Eltern kaum Zeit für sie haben, oder Kinder, die ohne Eltern(teil) aufwachsen müssen, sind größeren Risiken ausgesetzt.

Damit diese Kinder trotz Risikofaktoren gut und gesund aufwachsen können, brauchen sie Schutzfaktoren in ihrem Umfeld. Dazu können zusätzliche Bezugspersonen aus der Familie oder dem sozialen Umfeld zählen, Erzieherinnen und Erzieher und/oder weitere Pädagogen.

Idealerweise erlebt ein Kind von Geburt an Ressourcen, die seine Widerstandsfähigkeit stärken. Entscheidend dafür sind seine Bezugspersonen; allen voran seine Eltern, die von Anfang an eine enge, liebe-, vertrauens- und respektvolle Bindung zu ihrem Kind aufbauen. Sie zeigen ihm, wie man mit (negativen) Gefühlen umgehen kann, stärken sein Selbstbewusstsein und vieles andere mehr.

Mehr dazu in Teil III, S. 31



Resilient oder vulnerabel? Mal mehr, mal weniger

Um Krisen gut zu verkraften, Schicksalsschläge gesund zu überstehen und negative Erlebnisse und Erfahrungen bewältigen zu können, müssen wir „resilient“, also widerstandsfähig, sein. Resilienz ist dabei keine Eigenschaft, die man (dauerhaft) besitzt, sondern eine Fähigkeit, die man immer wieder neu erwerben bzw. unter Beweis stellen muss. Streng genommen kann man also nicht davon sprechen, dass eine Person „resilient“ ist, sondern lediglich davon, dass sie über die entsprechenden Fähigkeiten verfügt.

Zur Bedeutung von Resilienz

Darüber hinaus ist Resilienz nicht absolut – es gibt kein „ganz oder gar nicht“. Vielmehr trägt jeder Mensch ein gewisses Maß an Resilienz in sich sowie eine gewisse Verwundbarkeit bzw. „Vulnerabilität“, wobei sich beides nicht gegenseitig ausschließt. Wurde zu Beginn der Resilienzforschung Resilienz gerne mit einer psychischen „Unverletzbarkeit“ gleichgesetzt, ist heute klar, dass jeder Mensch verletzbar ist.

„Resiliente“ Menschen sind nicht immer stark. Manchmal zeigt sich Resilienz auch darin, Schwäche zuzulassen oder sich ein Scheitern einzugestehen und aus Misserfolgen zu lernen.



Hinzu kommt, dass Resilienz nicht statisch ist: Wir sind nicht immer gleich resilient, sondern können in unterschiedlichen Situationen oder zu unterschiedlichen Zeiten mehr oder weniger resilient bzw. vulnerabel sein.



Bedeutung von Resilienz für die Gesundheit

Der Zusammenhang mit unserer (psychischen) Verletzbarkeit zeigt, dass wir ohne Resilienz gar nicht überlebensfähig wären. Wenn wir jede Kritik, jede Abweisung und jeden Schicksalsschlag ungefiltert in uns aufnehmen, „zu Herzen nehmen“ und nichts an uns abprallen lassen können, wären wir nicht mehr handlungsfähig, sondern würden in Trauer und Depression versinken.

Unsere psychische Widerstandsfähigkeit trägt also wesentlich zu unserer (psychischen) Gesundheit bei. Sie steht im Wechselspiel mit Strategien der Bewältigung (Coping, S. 36) und Selbsterhaltung.

Entscheidend für unsere psychische Gesundheit ist die Frage, wie groß einerseits unsere Widerstandsfähigkeit ist bzw. wie leicht wir andererseits verwundbar sind. Dementsprechend kann – und muss – Resilienz vor allem bei Kindern aktiv verstärkt werden.

Mehr dazu in Teil III, ab. S. 31

Zur Bedeutung von Resilienz

Allerdings bedeutet Resilienz auch nicht, dass man „immer gut drauf ist“. Schließlich ist kein Mensch unverwundbar. Jeder Mensch erlebt Krisensituationen und Belastungen, in denen er frustriert ist, traurig oder ängstlich... Widerstandsfähigkeit zeigt sich in diesen Situationen vor allem darin, wie Menschen mit diesen Situationen umgehen. Sie zerbrechen nicht an Schicksalsschlägen, bleiben nicht dauerhaft niedergeschlagen, sondern erholen sich schneller als andere.



An dieser Stelle wird auch deutlich, dass es gut und wichtig ist, auch negative Gefühle zuzulassen. So ist es beispielsweise nicht nur normal, sondern auch richtig, zu trauern. Auch Verdrängung kann ein wichtiger Schutzmechanismus sein.

Resilienz ist deshalb weniger „psychische Robustheit“ als vielmehr „psychische Elastizität“: So wie Bäume auch eher biegsam als hart sein müssen, um dem Wind zu widerstehen.

Teil II –

Wie „entsteht“ Resilienz ?

Die einleitenden Beispiele zeigen: Nicht jedes Kind ist gleich resilent. Manche Kinder scheint nichts aus der Bahn werfen zu können, andere reagieren bei scheinbar geringfügigen Anlässen emotional, depressiv oder aggressiv. In diesem Verhalten zeigen sich ihre jeweiligen Fähigkeiten zur Resilienz – genauer gesagt darin, auf welche **persönlichen Ressourcen** und **Umweltressourcen** sie in einer Krisensituation zurückgreifen können und woraus sie ihre Kraft ziehen können.

Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass Resilienz keine angeborene Fähigkeit ist. Vielmehr wird Resilienz erworben. Resilienz ist das Ergebnis des Zusammenspiels eines Kindes mit seiner Umwelt. Dabei interagieren die kindlichen Eigenschaften mit den Bedingungen in seiner Lebensumwelt, diese können ein Kind fördern und unterstützen, aber auch belasten.



Persönliche Ressourcen und Umweltressourcen

Unterschiedliche Einflüsse prägen unser menschliches Verhalten, unser Denken und Handeln. Diese **persönlichen Ressourcen** werden jedem Kind „mitgegeben“. Dazu zählen **persönliche Faktoren**, Charaktereigenschaften bzw. Wesensmerkmale, wie das individuelle Temperament, Aussehen und körperliche Merkmale oder kognitive Fähigkeiten. Sie bestimmen, wie ausgeglichen wir sind, wie emotional wir reagieren oder wie gut es uns gelingt, Handlungen zu planen und durchzuführen – und damit auch, wie unser Umfeld auf uns reagiert.



Das Temperament und das Aussehen eines Menschen beeinflussen (unbewusst) die Reaktionen seiner Mitmenschen. Dies beginnt bereits im Säuglingsalter. Ist ein Säugling „pflegeleicht“, schreit und weint er also wenig, sondern ist fröhlich und ruhig, erhält er normalerweise positivere Zuwendung. Seine Eltern, aber auch weitere Bezugspersonen, sind entspannter und gelassener und reagieren selbst mit Fröhlichkeit und Lächeln.

Wie „entsteht“ Resilienz?

Dieses Beispiel zeigt, dass die persönlichen Ressourcen im Zusammenhang mit unseren **Umweltressourcen** stehen. Das persönliche Umfeld eines Kindes kann es in seiner Persönlichkeitsentwicklung positiv unterstützen und bestärken – oder es hemmen. Beziehungen zu anderen Menschen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Eltern können ihre Kinder durch Erziehung und Bildung aktiv unterstützen (*mehr dazu in Teil III*).

Hinzu kommen weitere Faktoren der sozialen Umgebung, die Nachbarschaft, materielle Möglichkeiten oder Zeit, die Eltern für ihre Kinder haben. Faktoren, die auch Erwachsene nicht immer beeinflussen können.

Lenas Mutter ist alleinerziehend, sie muss viel arbeiten und hat dennoch nicht viel Geld zur Verfügung. Sie bemüht sich sehr, dass ihre Tochter trotzdem alles bekommt, was sie braucht – zum Beispiel Unternehmungen mit ihren Freundinnen oder ihrer Schule.

Lena weiß, dass sie nicht viel Geld haben. Und obwohl ihre Mutter wenig Zeit für sie hat, weiß sie aber auch, dass ihre Mutter immer für sie da ist, wenn sie sie braucht.

Ihre Mutter hat sich von Geburt an liebevoll um Lena gekümmert und hatte dabei auch Unterstützung von Lenas Oma. So war immer jemand da, der Lena in den Arm nahm, der Lena trösten konnte, mit ihr spielte, kuschelte und lachte.

Dabei war Lena schon immer ein offenes und fröhliches Kind, das die meisten Erwachsenen aus ihrem Kinderwagen heraus anstrahlte. Nicht zuletzt deshalb konnte sie auch eine gute Beziehung zu ihrer Nachbarin aufbauen – die immer gerne bereit ist, auf Lena aufzupassen und mit ihr zu spielen, wenn Lenas Mutter arbeiten muss.

Zusammenspiel von Persönlichkeit und Umwelt

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass unsere individuellen Fähigkeiten sowohl genetischen als auch sozialen Einflüssen unterliegen. „Erbe“ und „Umwelt“ sollten dabei nicht als „Konkurrenten“ gesehen werden, sondern als Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen und miteinander interagieren.

Wie die Epigenetik zeigt, kann ein und dieselbe Genvariante je nach Umwelt extrem unterschiedliche Auswirkungen haben. Spannende Beispiele aus der Zwillingsforschung machen das deutlich. Weitere Untersuchungen verweisen darauf, dass sich Gene und Umwelt nicht immer klar voneinander trennen lassen. So ist zwar unser „genetischer Code“ einerseits konstant, Gene können nicht verändert werden. Andererseits können aber – durch chemische Reaktionen aufgrund von Umwelteinflüssen – bestimmte Teile unseres genetischen Materials ein- oder ausgeschaltet werden. Auf diese Weise kann positiv wie negativ beeinflusst werden, wie sich unsere Anlagen auswirken. Beispielsweise durch Erfahrungen, Stress, Gewalt, sogar durch die Ernährung. Darüber hinaus können Umwelterfahrungen „vererbt“ werden: Wissenschaftler finden immer mehr Belege dafür, dass Menschen manche dieser Veränderungen, die sie selbst durch Stress, Gewalt, Drogen oder auch nur durch ihre Ernährung erworben haben, an die Gene ihrer Nachkommen weitergeben. Umwelteinflüsse und Lebenserfahrungen wären demnach „erblich“ und beeinflussen, wie gesund sich ein Kind entwickeln kann.

Einen (vermutlich) größeren Einfluss hat das Verhalten der Eltern. So prägt ihr individueller Beziehungsstil ihre Kinder, die – bewusst oder unbewusst – an diesen Modellen lernen.

Wie „entsteht“ Resilienz?

Diese allgemeinen Überlegungen gelten auch für die menschliche Widerstandsfähigkeit. In Krisensituationen können wir auf **persönliche, soziale (familiäre und kontextuelle) Ressourcen** zurückgreifen. Dabei ist unsere Widerstandsfähigkeit nicht nur angeboren, sondern kann auch durch weitere Faktoren, die Einflüsse unserer Umwelt, gestärkt werden.

Persönliche Ressourcen und Umweltressourcen: Resilienzfaktoren als Risiko- oder Schutzfaktoren

Die persönlichen Ressourcen sowie die Umweltressourcen, die Kinder mitbringen, werden auch als **Resilienzfaktoren** bezeichnet. Sie können Kinder und Jugendliche bestärken und schützen. Sie können diese aber auch hemmen und schwächen. Jedes Kind wird durch vielfältige Einflüsse geprägt, die es beschützen können, die aber auch ein Risiko darstellen können. Dementsprechend können ein und dieselben Faktoren **Schutz- oder Risikofaktoren** darstellen. Risikofaktoren beschreiben die Gefahren, denen Kinder ausgesetzt sein können, wenn sie unter belastenden Bedingungen aufwachsen und leben. Schutzfaktoren unterstützen die Resilienz eines Kindes. Viele dieser Faktoren sind auch für Erwachsene noch relevant.



Wie „entsteht“ Resilienz?

Übersicht: Risiko- oder Schutzfaktoren

Beispiele für personale Faktoren

Personale Faktoren	Schutzfaktoren = Basiskompetenzen	Risikofaktoren = Vulnerabilitätsfaktoren
Temperament/ Charakter; psychischer Gesundheits- zustand	ruhig, ausgeglichen, offen, neugierig, freundlich; Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Impulskontrolle, Ausdauer, Interesse an Hobbys,...	verschlossen, unsicher, ängstlich, unbeherrscht, impulsiv; negative Haltung, Selbstüberschätzung, ...
Intelligenz, kognitive Fähigkeiten	realistische Planungsfähigkeit, Leistungsmotivation, spezielle Talente	kognitive Beeinträchtigungen, langsames Lernen, schlechte Noten, Entwicklungs- verzögerungen,...
Aussehen, körperliche Merkmale, physischer Gesundheits- zustand	Attraktivität, Sportlichkeit,...	Krankheiten, Behinderungen, Beeinträchtigungen,...

Personale Faktoren

Die **persönlichen Ressourcen**, die jedes Kind mitbringt, können es in seiner Entwicklung positiv unterstützen. In diesem Fall spricht man auch von **Basiskompetenzen**. Sie können es aber auch anfällig für Verletzungen machen. Die Wissenschaft spricht bei diesen Risikofaktoren dann von **Vulnerabilitätsfaktoren**. So sind beispielsweise Kinder mit gesundheitlichen Problemen oder körperlichen Beeinträchtigungen besonderen Belastungen ausgesetzt. Dazu zählen **körperliche Beeinträchtigungen oder Behinderungen, beispielsweise des Hör- und Sehvermögens, Einschränkungen in der Motorik, chronische Erkrankungen oder geringe kognitive Fähigkeiten**. Dazu zählen aber auch **Aufmerksamkeitsstörungen oder Hyperaktivität**. Ihnen stellen sich in ihrem Alltag zusätzliche Herausforderungen, sie erfahren beispielsweise weniger Anerkennung oder mehr Ausgrenzung. Sie spüren, dass sich ihre Eltern Sorgen um sie machen, und können deshalb denken, dass etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist.



Trotz ungünstiger Voraussetzungen können Kinder mit Beeinträchtigungen oder Behinderungen stark und widerstandsfähig sein – oder werden. Ihre individuellen **Basiskompetenzen** können sie darin unterstützen. Dazu zählen beispielsweise ein ausgeglichenes Temperament, Kommunikationsfähigkeit, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, Optimismus, aber auch Sozialkompetenz sowie die Fähigkeit zu Empathie.

Es hilft auch, das Leben nicht allzu ernst zu nehmen und über sich selbst lachen zu können.

Übersicht: Risiko- oder Schutzfaktoren

Beispiele für familiäre Faktoren

Familiäre Faktoren	Schutzfaktoren	Risikofaktoren
Eltern-Kind-Beziehung, Erziehungsstil	sichere Bindung, liebevolle Beziehung, warmes, akzeptierendes Klima,...	unsichere Bindung, häusliche Gewalt, autoritäres Klima, Vernachlässigung, Traumatisierung,...
Verhältnis der Eltern untereinander	liebevoller Umgang, Respekt, Wertschätzung, Zuhören,...	Aggressionen, Streit, Trennung in der Familie,...
Familiäre Situation	materielle Sicherheit, sichere Wohnung,...	Armut, Erkrankungen, Arbeitslosigkeit, Migration,...
Geschwister und ihre Beziehung	Unterstützung und gegenseitige Hilfe, Verantwortung, Rückhalt,...	Konkurrenz, Eifersucht, Benachteiligung,...

Erkenntnisse aus der **Bindungstheorie** betonen, wie wichtig mindestens eine Bindungsperson (Eltern, Großeltern, Geschwister...) von Geburt an für ein Kind ist.

Eine stabile und positive Beziehung macht bereits kleine Kinder selbstsicher. Kinder spüren, dass sie geliebt werden, dass sie wichtig sind. Dadurch, dass ihnen Vertrauen entgegengebracht wird, erfahren sie Selbstwirksamkeit.

Dies alles trägt zu ihrer Widerstandsfähigkeit bei.



Familiäre Faktoren

Neben den individuellen Stärken und Schwächen eines Kindes kann vor allem auch sein familiäres Umfeld seine Widerstandsfähigkeit fördern und unterstützen – aber natürlich auch hemmen.

In ihrem Umfeld können Kinder **einerseits** unterschiedlichen **Risikofaktoren** ausgesetzt sein. Gewalt oder chronische Disharmonie in einer Familie sowie Alkohol- und Drogenmissbrauch, Traumata oder psychische Erkrankungen der Eltern belasten Kinder massiv. Darüber hinaus können auch Trennungen in der Familie, Armut und finanzielle Sorgen der Eltern für Kinder belastend sein. Ebenso können Kinder mit Migrationshintergrund sich weniger zugehörig fühlen oder diskriminiert werden.

Andererseits bietet (fast) jede Familie einem Kind auch **Schutzfaktoren**. Ein stabiles, liebevolles Umfeld stellt den besten Schutzfaktor dar. Dazu gehört in erster Linie eine stabile, emotional positive Beziehung zu den Eltern. Im besten Fall wird diese Eltern-Kind-Beziehung positiv unterstützt durch eine harmonische Beziehung der Eltern und intakte Geschwisterbeziehungen. So entsteht ein familiärer Zusammenhalt, der auch durch hinreichende Kommunikation in der Familie geprägt ist. Schließlich hat jedes Kind das Bedürfnis nach einer Beziehung, in der es Zuwendung und Anerkennung spürt. Hier kann es Sicherheit gewinnen und Vertrauen in sich und andere entwickeln.

Übersicht: Risiko- oder Schutzfaktoren

Beispiele für kontextuelle Faktoren

Kontextuelle Faktoren	Schutzfaktoren	Risikofaktoren
Soziale Unterstützung durch (weitere) Erwachsene	Unterstützung/Wertschätzung und gute Beziehungen zu Verwandten, Freunden, Nachbarn, aber auch professionellen Begleitern (Erzieherinnen, Betreuern, Pädagogen, Therapeuten...)	wenig bis keine Kontakte, Ablehnung/Abweisung, Druck von außen,...
Klima/Atmosphäre im Kindergarten/ in der Schule	klare Strukturen, Wertschätzung, positive Atmosphäre,...	unberechenbare Reaktionen, Druck, Klima der Angst,...
Nachbarschaft und Wohnort	gegenseitige Unterstützung, Interesse, Austausch,...	Desinteresse, Konflikte, Kriminalität,...
Peergroup (Freunde)	Unterstützung und gegenseitige Hilfe, gemeinsame Hobbys und Aktivitäten, Ansprechpartner, Rückhalt,...	Konkurrenz, Mobbing, (ungelöste) Konflikte, ...

Kontextuelle Faktoren

Darüber hinaus beeinflusst selbstverständlich auch das **außerfamiliäre, soziale Umfeld** die Entwicklung von Kindern und vor allem auch von Jugendlichen. Hier erleben sie Teilhabe, müssen Verantwortung übernehmen und werden Teil eines sozialen Gefüges mit allen seinen Interaktionen und Erwartungen.

Je nachdem, in welcher Nachbarschaft, in welchem Sozialraum sie aufwachsen, welche Bildungseinrichtungen ihnen zur Verfügung stehen und auf welche Menschen sie dort treffen, können diese kontextuellen Faktoren einen weiteren Schutz oder ein weiteres Risiko darstellen.

Sozial kompetente und wertschätzende Erwachsene außerhalb der Familie und positive Beziehungen zu Freunden (also in der Peergroup) machen Kinder und vor allem Jugendliche stark. Klare Strukturen und erwartbare Reaktionen in Kindergarten/-tagesstätte und Schule tragen ebenso dazu bei, dass Kinder Selbstwirksamkeit erfahren und ihre Kompetenzen erleben können.

Weitere institutionelle Einrichtungen, Beratungsstellen und Frühförderstellen können Kinder und ihre Eltern ebenfalls in einer positiven Entwicklung unterstützen und auf diese Weise Schutzfaktoren darstellen. Vor allem Kinder mit Belastungen brauchen in der Schule ein erhöhtes Maß an Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Insbesondere Eltern von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen, (Lern-)Behinderungen oder Beeinträchtigungen sind oft unsicher oder machen sich Sorgen über die Entwicklung ihrer Kinder. Ihre Unsicherheit kann sich auf ihre Kinder übertragen. Oft wollen sie außerdem ihre Kinder zu sehr beschützen – und schränken sie damit zu sehr ein.

Mehr dazu ab S. 41

Ansprechpartner in Beratungsstellen können Eltern Tipps und Anregungen geben, sodass auch Kinder mit Behinderungen und Beeinträchtigungen Wertschätzung erfahren und in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt werden.

Typisch Junge – typisch Mädchen?

Manche Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen sind offensichtlich – andere nicht. Einige dieser Unterschiede sind im Umgang und für die Erziehung wichtig, andere nicht. Wie sieht es mit der Resilienz aus? Gibt es Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen in ihrer Widerstandsfähigkeit? Beobachtungen zeigen, dass Jungen im ersten Lebensjahrzehnt vulnerabler zu sein scheinen. Dies kehrt sich jedoch in der Pubertät um. Ein Unterschied, den neurobiologische Vorgänge erklären können: Mädchen reifen schneller als Jungen – auch im Gehirn. Diese Reifung geht offenbar zuerst mit einer verbesserten Widerstandsfähigkeit einher. Allerdings bringt später die hormonelle Umstellung ein erhöhtes Risiko mit sich.

Darüber hinaus können sich immer noch Unterschiede aufgrund unterschiedlicher gesellschaftlicher Rollenerwartungen zeigen, die vor allem in der Pubertät zu Krisen führen können. (Wer sich nicht so verhält, wie es von ihm oder ihr „erwartet“ wird, wird kritisiert oder fühlt sich ungerecht behandelt ...)



Interessanterweise zeigen **resilientere Persönlichkeiten insgesamt ein weniger ausgeprägtes geschlechtertypisches Verhalten**: Hier wird vermutet, dass diese Persönlichkeiten auf vielfältige Verhaltensmuster und Reaktionsweisen zurückgreifen können. Wer vielfältig interessiert und nicht auf eine bestimmte Rolle festgelegt ist, ist nicht so fixiert und findet daher einen Ausweg. Es hilft also insgesamt, Kinder und Jugendliche nicht auf ihr Geschlecht „festzulegen“, sondern ihre individuellen Interessen und Fähigkeiten zu entdecken und ausprobieren zu lassen und ihnen dabei die emotionale Unterstützung zu geben, auf die sie – alle – angewiesen sind. Insgesamt hängt die seelische Verwundbarkeit vor allem davon ab, wie Kinder Probleme oder Konflikte psychisch verarbeiten.

Grundsätzlich zeigen sich zwei psychische Verarbeitungsmodi. Daraus ergeben sich **unterschiedliche Formen der Unterstützung**:

- Manche Kinder „externalisieren“ ihre Schwierigkeiten eher. Das heißt, sie zeigen diese nach außen. Sie werden aggressiv, gewalttätig und so häufiger auch straffällig. Diese Kinder – und damit ihre Probleme – fallen eher auf. Ihnen helfen klare Strukturen und klare Regeln und eine Stärkung ihrer sozialen und emotionalen Kompetenzen.
- Andere Kinder neigen dagegen dazu, zu internalisieren. Das bedeutet, dass sie versuchen, ihre Probleme mit sich selbst auszumachen. Diese „stillen“ Kinder werden eher übersehen, weil sie ja „funktionieren“. Sie sollten nicht übersehen werden und müssen in ihrer Selbstbestimmung und in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden, sodass sie lernen, dass sie auf sich aufmerksam machen können.

Darüber hinaus hängt Resilienz auch mit der Sozialkompetenz zusammen. Wer mehr Zeit mit seinen Freunden und Freundinnen verbringt, spricht häufiger auch über sich und über andere und kann so das Verhalten von Menschen grundsätzlicher reflektieren. Das macht zugleich verletzbarer und resilenter:

- Wer mit anderen über Probleme sprechen kann, erhält leichter und schneller Hilfe.
- Wem die Meinung anderer (zu) wichtig ist, leidet auch mehr unter Konflikten im Freundeskreis.

Wie „entsteht“ Resilienz?

Wie wir uns als Erwachsene verhalten und reagieren, hängt auch davon ab, welche Verhaltensmuster wir in unserer Kindheit gelernt und verinnerlicht haben. Wenn Kinder sinnvolle und hilfreiche Strategien lernen, wie sie mit unangenehmen oder bedrohlichen Situationen umgehen können, können sie als Jugendliche und Erwachsene souverän und selbstsicher handeln. Kinder lernen vor allem von ihren direkten Bezugspersonen: ihren Eltern, ihrer Familie, ihren Betreuerinnen und Betreuern. Sie beobachten sie und verinnerlichen ihre Verhaltensmuster: Wie sie in Stresssituationen reagieren, wie sie mit Druck oder unangenehmen Erlebnissen umgehen oder in unbekannten Situationen agieren. Das können auch Kinder unbewusst übernehmen. Wie Eltern mit ihren (Klein-) Kindern umgehen, prägt also auch das spätere Verhalten der Kinder. Dieser Umgang kann sie stärken und damit widerstandsfähig machen.



Teil III –

Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

Eltern geben ihrem Kind von Geburt an Ressourcen und Widerstandskraft mit, nicht nur durch ihre Gene, sondern vor allem durch eine **sichere Bindung** in den ersten Lebensjahren und – damit zusammenhängend – einen **positiven Erziehungsstil**. Entscheidend ist ein **warmes, akzeptierendes Erziehungsklima**. Dabei machen Eltern vieles intuitiv richtig. Denn unersetzbare sind vor allem anderen die **elterliche Liebe, Zuneigung und Wertschätzung**. Insbesondere in der frühen Kindheit brauchen **Kinder Wärme und liebevollen Körperkontakt** – Kuscheln ist unverzichtbar. Auf diese Weise wird nicht nur ihre psychische Widerstandskraft gestärkt, sondern auch ihre Immunabwehr.



Bindung schafft Resilienz

Der Schlüssel zur (kindlichen) Stärke ist Bindung: Vertrauenspersonen stärken Kinder, dadurch lernen Kinder, dass es Menschen gibt, auf die sie sich verlassen können.

Resilienz kann deshalb auch als Fähigkeit beschrieben werden, förderliche Beziehungen einzugehen: Damit wir in Krisensituationen Unterstützung erfahren und wissen, dass jemand für uns da ist. Wer über **funktionierende Beziehungen** verfügt, weiß auch, wen er um Rat und Hilfe bitten kann.

Vor allem aber führt eine sichere Bindung in der Kindheit zu einer **emotionalen Stabilität** im Teenageralter: Sicher gebundene Kinder haben gelernt, weniger impulsiv zu reagieren, kennen verschiedene Strategien und können dadurch auf Belastungen und Stress flexibler reagieren.

Kinder ohne diese sichere Bindung zeigen dagegen meistens weniger resilientes Verhalten, sondern sind vulnerabler. Deshalb reagieren sie als Jugendliche oft emotionaler und heftiger. **Der Grund dafür kann sein, dass sie als Kind nie gelernt haben, mit Druck umzugehen, und deshalb ihre Gefühle, Aggression, Wut oder Trauer nicht kontrollieren können, sondern als übermächtig erleben.**

Wenn jedoch bereits kleine Kinder lernen, Probleme konstruktiv zu lösen, ihre Gefühle erkennen und benennen können, wenn sie verschiedene Handlungsmöglichkeiten und -alternativen kennenlernen und ausprobieren können, dann hilft ihnen das auch in schwierigen Phasen der Pubertät.

Kurz: Eine sichere Bindung an die Eltern (bzw. einen Elternteil) vermittelt jedem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Dadurch spürt ein Kind, dass es wertvoll und wichtig ist. Ebenfalls eine Grundvoraussetzung für Resilienz.

Durch ihre sichere Bindung lernen kleine Kinder, ihre Gefühle zu kontrollieren und regulieren. Sie lernen, wie sie mit negativen Emotionen umgehen und diese steuern können. Dadurch werden auch ihre sozial-emotionalen Kompetenzen im Umgang mit anderen gefördert.

1. Kinder brauchen einen sicheren Rahmen

Eltern sollten autoritativ, aber zugleich demokratisch erziehen. Das bedeutet, dass Eltern ihrem Kind **klare Regeln vorgeben**, ihnen damit **Grenzen setzen** und **Strukturen bieten**. So können Kinder Routinen erleben, erfahren, was „richtig und falsch“ ist und so Verlässlichkeit spüren. Sie wissen, was sie von ihren Eltern erwarten können und wie diese reagieren.

Wenn Lena und ihre Mutter zusammen essen, gilt eine wichtige Regel: Keine Medien. Kein Fernseher, kein Smartphone, aber auch keine Zeitung. So hat Lena das von Anfang an gelernt. Heute ist es für sie selbstverständlich. Ihr gemeinsames Frühstück und das gemeinsame Abendessen bieten Zeit für Gespräche. Wenn Lena tagsüber Hunger hat, darf sie sich selbstverständlich etwas zu essen holen – aber das Süßigkeiten-Fach ist tabu.

Lenas Freundin Ane dagegen bekommt von ihrer Mutter so viele Süßigkeiten, wie sie will. Schon als Kindergartenkind hat sie geweint, bis sie auch noch ihr drittes Eis bekommen hat. Auf diese Weise hat Ane gelernt, dass sie Erfolg hat, wenn sie laut wird – und setzt sich jetzt aggressiv durch.

Wenn Eltern den (ungesunden) Wünschen ihrer Kinder zu sehr nachgeben, tun sie weder sich selbst noch ihren Kindern einen Gefallen. Das gilt vor allem dann, wenn aus Kindern Teenager und junge Erwachsene werden. Vor allem in der Pubertät brauchen Jugendliche Grenzen, Regeln und Normen, an denen sie sich orientieren können – und über die sie sich hinwegsetzen können. Auch wenn Eltern in dieser Zeit oft verzweifeln: Was ihre Kinder früh gelernt haben, ist nicht vergessen, sondern ist hängen geblieben. Das gilt auch für Regeln und Normen, auf die ihre Kinder dann noch als Erwachsene zurückgreifen können – und die ihnen dann wieder Strukturen geben können.

Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

Aus diesen Gründen sind **feste Regeln** wichtig: Sie geben einen sicheren Rahmen und damit Stabilität. Vor allem kleine Kinder brauchen Rituale und feste Abläufe. Aber auch für ältere Kinder und Jugendliche mit Lernbehinderungen sind Routinen und Rituale noch wichtig.

Das ist nötig für sie, damit sie sich orientieren können. Damit sie wissen, was von ihnen erwartet wird, und damit sie die Anforderungen kennen, die sich ihnen stellen.

Die gemeinsame Gute-Nacht-Geschichte nach dem Zähneputzen ist zum Beispiel ein wichtiges Ritual. Auf diese Weise kommen kleine Kinder nicht nur nach einem langen und aktiven Tag langsam zur Ruhe, sondern wissen auch: „Jetzt ist es so weit.“ Darauf können sich selbst kleine Kinder einstellen und können ihre Bedürfnisse einbringen. Klare Regeln und Ansagen tragen dazu bei, dass sie nicht überrascht werden, sondern sich darauf einstellen, was als Nächstes kommt: „Noch ein Spiel, dann gehen wir Zähneputzen.“





2. Kinder brauchen Sicherheit im Umgang mit Gefühlen und Stresssituationen

Wenn Kinder angespannt, emotional aufgewühlt, aufgeregt oder sogar wütend sind, müssen sie mit diesen Gefühlen umgehen können. Hier können Eltern auf unterschiedliche Art helfen:

Zum einen können sie ihnen **vorleben**, dass und wie man sich wieder selbst beruhigen kann. Zum anderen können sie ihren Kindern in „Krisensituationen“ **Entspannungsmöglichkeiten** bieten, damit sich ihr Kind wieder beruhigen kann:

- Auszeit: Rückzugsmöglichkeiten mit beruhigenden Beschäftigungsangeboten, beispielsweise im eigenen Zimmer
- „Wutsack“, Punchingball, Knete oder weiche Bälle können dem Abbau von Aggressionen dienen

Dabei bleiben die Eltern idealerweise selbst ruhig und beherrscht.

Darüber hinaus sorgen im Alltag Sport oder vergleichbare Bewegungsangebote, Bewegungsspiele oder Entspannungsübungen für einen wichtigen Ausgleich, vor allem bei Schulkindern. Sie brauchen regelmäßige Bewegung, um Anspannung abzubauen und einen Ausgleich zu ihrem anstrengenden Schulalltag zu haben.

Coping

Der Begriff Coping wird von dem englischen Verb „*to cope with*“ (etwas bewältigen, überwinden) abgeleitet und bezeichnet damit menschliche **Bewältigungsstrategien**: Wie bewältigen wir schwierige oder belastende Situationen? Wie gehen wir mit herausfordernden Ereignissen um? Wie verhalten wir uns in schwierigen oder anstrengenden Lebensphasen?

Es gibt ganz unterschiedliche Strategien und jeder Mensch geht mit vergleichbaren Belastungen unterschiedlich um, reagiert anders auf typische Stresssituationen.

Jugendliche, die „Stress“ mit ihren Eltern haben – zum Beispiel, weil sie jetzt endlich Hausaufgaben machen sollen, beschreiben ihre typischen Reaktionen wie folgt:

- Ich gebe eine patzige Antwort.
- Ich renn' auf mein Zimmer und knall' die Tür zu.
- Ich sag' gar nichts und geh' einfach – was wollen die denn machen?
- Ich suche einen Kompromiss.

Diese Beispiele zeigen:

Es gibt ganz unterschiedliche Reaktionsweisen zur Stressbewältigung. Es gibt Verhaltensweisen, die helfen können, aber auch Verhaltensweisen, die viele Situationen nur noch schlimmer machen.

Die Wissenschaft spricht hier von **adaptiven** und **maladaptiven** Copingstrategien:

Adaptive (oder auch funktionale) Strategien tragen zu einer langfristigen und nachhaltigen Lösung eines Problems bei.

Maladaptive (oder dysfunktionale) Strategien helfen nicht bei der Lösung. Hier steht eher der Ablenkungscharakter im Vordergrund.

Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

Lena und Ane hassen es richtig, Hausaufgaben zu machen. Meistens sind es viel zu viele Aufgaben und sie verstehen oft nicht richtig, was sie machen sollen. Sie bekommen Druck in der Schule, wenn die Hausaufgaben nicht vollständig sind. Außerdem lachen ihre Mitschüler, wenn sie Fehler gemacht haben. Kurz: Hausaufgaben bedeuten jede Menge Stress für sie.

Ane versucht deshalb, die Hausaufgaben so lange wie möglich zu „vergessen“. Ihre Mutter fordert sie immer wieder dazu auf, endlich anzufangen. Zuerst achtet Ane nicht auf ihre Mutter, sondern hört laut Musik. Bis ihre Mutter lauter wird und schimpft. Dann setzt sich Ane zwar an ihren Schreibtisch und schlägt ihre Bücher auf, beschäftigt sich dann aber weiter mit ihrem Smartphone. Vielleicht hat ja auch schon jemand die Lösungen mitgeteilt...

Auch Lena beschäftigt sich nach der Schule erst mit anderen Dingen. Auch sie muss von ihrer Mutter dazu aufgefordert werden, mit ihren Aufgaben zu beginnen. Mit der Zeit hat sich bei ihnen aber eine andere Routine entwickelt. Lena beginnt mit ihrem Lieblingsfach oder der leichtesten Aufgabe. Wenn sie nicht weiterkommt, kann sie ihre Mutter oder ihre Oma fragen und die Aufgabe mit ihnen besprechen.

Lena und Ane zeigen „typische“ Copingstrategien, die beide im Moment funktionieren – aber im Falle von Ane nicht langfristig und vor allem nicht nachhaltig sind.

Je nach Schwierigkeit oder Situation können die entsprechenden Copingstrategien außerdem **problemorientiert** oder **emotionsorientiert** sein: Idealerweise versuchen wir, die Situation selbst zu ändern – also das Problem zu lösen. Dies ist aber nicht immer möglich, hier hilft es, unsere Einstellung, den Bezug zur Situation zu ändern.

Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

Wenn die Hausaufgaben Kinder oder Jugendliche dauerhaft überfordern, können sie kaum in der Lage sein, sinnvolle Copingstrategien zu entwickeln.

Ane hat für sich beschlossen, dass ihr die Hausaufgaben einfach völlig egal sind – wie die Schule insgesamt. Das ist keine konstruktive Lösung, hilft ihr aber, den Druck und ihren Stresslevel zu reduzieren.

Lenas Mutter dagegen beschließt, dass es so nicht weitergehen kann. Sie spricht viel mit Lena, mit Lenas Lehrerinnen und Lehrern und nimmt Kontakt mit der sonderpädagogischen Beratungsstelle auf. Nun bekommt Lena zusätzliche Förderung – und andere Aufgaben. So konnte sie Lenas Stresssituation verändern – und ihr viel Druck wegnehmen.

Die Beispiele zeigen, dass es viele Möglichkeiten gibt, mit Belastungen und Stress umzugehen. Es gibt auch nie nur eine „richtige“ Strategie, aber oft viele „falsche“ Reaktionen. Wer gestresst ist, reagiert oft emotional. Da bleibt keine Zeit, nachzudenken.

Dabei reagieren wir oft auch mit ungesunden Verhaltensweisen: „Frustessen“, „Trostschokolade“ oder eine „Entspannungszigarette“ sind typisch. Kinder, die ihre Eltern dabei beobachten, übernehmen diese Verhaltensweisen meistens unbewusst. **Dabei müssen Kinder lernen, mit Frust umzugehen, und auch lernen, erst später eine Belohnung zu bekommen.**

Anes Mutter kann ihre Tochter positiv bestärken: „Wenn du mit den Hausaufgaben fertig bist, können wir zusammen spielen.“ Damit „belohnt“ sie ihre Tochter, indem sie sich Zeit für sie nimmt, und Ane spürt, dass sie eine gute Beziehung zu ihrer Mutter hat – trotz Hausaufgabenstress.

Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

Selbstverständlich gibt es viele Formen der Belohnung – auch „orale“, also zum Beispiel die Gummibärchen, wenn die Hausaufgaben fertig sind. So erfährt Ane: Es lohnt sich, etwas fertig zu machen, etwas „zu schaffen“.

Wichtig ist deshalb auch, dass bereits Kinder lernen, wie sie mit stressigen Situationen umgehen können. Am besten, wenn es gerade nicht stressig ist. Eine **Auseinandersetzung mit einer bestimmten Situation**, das **Durchspielen verschiedener Varianten** zeigen, dass in den meisten Situationen Stress reduziert werden kann: Es hilft Eltern wie Kindern, sich diese Situationen bewusst zu machen und zu reflektieren. Auf diese Weise können sie dem Stress entgegentreten und ihn damit auch reduzieren:

- Erst einmal tief durchatmen: „Alles halb so schlimm!“ Damit können wir uns selbst Mut machen – und die Situation nicht noch unnötig größer und schlimmer machen.
- Ruhig bleiben und die Situation kontrollieren: „Was ist jetzt zu tun?“ Dabei überlegen, was man noch bewältigen kann, ohne zusätzlich in Stress zu kommen.
- Überlegen: „Wen kann ich um Hilfe bitten?“ Es ist gut zu wissen, dass man nicht alleine ist. In einer Stresssituation können wir überlegen, wer uns unterstützen kann. Wer hat einen Tipp für mich? Wer kann mir helfen?

Wichtig ist vor allem:

- Nicht aufgeben oder resignieren!
- Nicht vor der Situation „fliehen“!
- Nicht aggressiv werden!

Werden Kinder regelmäßig mit „Bewältigungsaufgaben“ konfrontiert, lernen sie, schwierige Situationen in der Zukunft besser zu meistern. Und erwerben auf diese Weise „Coping“-Kompetenzen – und erfahren Selbstwirksamkeit, s. S. 41.

3. Kinder brauchen Strategien, wie sie mit Konflikten umgehen können

Stress und Emotionen entstehen oft durch Konflikte, sei es in der Familie, in der Schule oder in der Nachbarschaft. Auch hier sind Eltern Vorbild ihrer Kinder. Kinder erleben, wie ihre Eltern mit Konflikten umgehen, und übernehmen dies in der Regel.

Wichtig ist, dass Kinder erleben, dass es O.K. ist, miteinander zu streiten und dass man auch mal schlechte Laune haben darf. Es ist nicht schlimm, wenn man mal traurig ist, und das Leben ist nicht immer fair.

Durch Konflikte und Auseinandersetzungen können Kinder sogar viel lernen. Erstens können Eltern ihren Kindern nicht alle Schwierigkeiten und Konflikte im späteren Leben abnehmen.

Deshalb müssen Kinder zweitens rechtzeitig lernen, wie sie mit Konflikten umgehen können. Wer Streit aus dem Weg geht, wird eher labiler. Wer Stress und Uneinigkeit aushalten kann, stärkt dagegen seine Resilienz: Im Streit steigt der Stresslevel an; kehrt er wieder auf Normalniveau zurück, entwickelt sich Resilienz.

Wie können wir „richtig“ streiten?

Wenn die Emotionen „hochkochen“, kommt man selten zu einer Lösung des Konfliktes. Oft hilft es deshalb, sich erst einmal zurückzuziehen und zu beruhigen. Ein „Streitgespräch“ sollte lösungsorientiert und konstruktiv sein:

- Wir setzen uns ruhig zusammen,
- wir sprechen uns direkt an,
- wir dürfen über unsere Gefühle und unseren Ärger sprechen.
- Aber: Wir achten auf eine „wertschätzende Sprache“: keine Beleidigungen, keine Beschimpfungen oder Vorwürfe.
- Wir lassen uns gegenseitig aussprechen.
- Wir überlegen gemeinsam, wie wir unseren Konflikt lösen können.

Mehr dazu auch in Band 7 in dieser Reihe.

4. Kinder brauchen ein positives Selbstbild

Kinder, die an sich selbst glauben können, sind stark. Sie wissen, dass sie etwas schaffen können, wenn sie selbst aktiv werden. Sie sind sich ihrer selbst und ihrer Fähigkeiten bewusst – und fühlen sich deshalb auch seltener hilflos oder sogar ohnmächtig. Das hat weniger mit ihren tatsächlichen Fähigkeiten zu tun, als damit, dass sie erlebt haben, dass sie selbst ein wertvoller und geschätzter Mensch sind. Sie haben gelernt, dass sie selbst etwas können und etwas bewirken können.

Dabei spielen Selbsterleben, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit eine Rolle. Aspekte eines positiven Selbstbildes, die Kinder lernen und entwickeln müssen – und die durch ihre Eltern vermittelt werden:

*Wenn Lena als Baby geweint hat, war ihre Mutter oder ihre Oma immer für sie da. Eine von ihnen ist zu ihr gegangen, hat Lena auf den Arm genommen und sie getröstet. So hat Lena **Selbstwirksamkeit** erfahren. Sie spürte von Anfang an: Ich bin wer und kann etwas.*

Auch später wurde Lena in ihren Ideen und Wünschen bestärkt. So konnte sie die Erfahrung machen, dass sie und ihre Bedürfnisse wichtig sind und dass sie selbst etwas tun kann, damit diese Bedürfnisse befriedigt werden.

Als kleines Mädchen hat sich Lena sehnstüchtig ein Puppenhaus gewünscht. Weil ihre Mutter nicht viel Geld hatte, haben sie gemeinsam überlegt, sich selbst ein Puppenhaus zu bauen. So konnte Lena ihre Ideen mit umsetzen, bekam ein ganz individuelles, besonderes Puppenhaus – und lernte gleichzeitig, dass es viele Wege geben kann, ein Ziel zu erreichen.

Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

Aus Selbstwirksamkeit erwächst Selbstbewusstsein – eine weitere wichtige Voraussetzung für Resilienz.

Wenn Kinder dagegen früh die Erfahrung machen, dass sie und ihre Bedürfnisse nicht beachtet werden, dass sie keine Hilfe, Fürsorge oder Unterstützung erhalten, können sie kaum Selbstwirksamkeitserfahrungen machen. Sie können keine Zuversicht entwickeln. Sie erfahren nicht, dass sie Probleme bewältigen können. Sie haben vielmehr das Gefühl, dass sie und ihre Wünsche stören und ihre Ideen nichts taugen. So fällt es ihnen auch später schwerer, Auswege oder Lösungen für Probleme zu finden. In schwierigen Situationen fallen sie eher in eine Schockstarre.

Paul geht jetzt in die vierte Klasse. Jeden Morgen fährt ihn seine Mutter mit dem Auto zur Schule, auch wenn das oft stressig ist. Nach dem Unterricht wird er abgeholt. Das Mittagessen steht schon auf dem Tisch, danach hilft ihm seine Mutter bei den Hausaufgaben.

Wenn sie nachmittags zusammen spielen oder rausgehen, achtet seine Mutter stets darauf, dass alles „richtig“ ist: Sie zählt mit ihm die Felder auf dem Spielbrett ab, sie gibt ihm Tipps, welche Figur er vielleicht besser ziehen sollte... Sie steht hinter ihm am Klettergerüst und warnt ihn, ja nicht zu hoch zu klettern...

Paul ist ein sehr ruhiges Kind. Er beobachtet lieber und wird immer schüchterner.

Es hemmt Kinder auch, wenn sie zu viel Hilfe, Unterstützung und Fürsorge erhalten. Das passiert zum Beispiel dann, wenn Eltern immer eingreifen und ihren Kindern alles abnehmen. Kinder, die nichts ausprobieren dürfen, geben deshalb auch häufig schneller auf und trauen sich selbst wenig zu.

Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

Dagegen stärkt es Kinder, wenn sie Verantwortung übernehmen müssen – oder dürfen. Dadurch lernen Kinder, dass sie mit ihrer eigenen Leistung etwas bewirken können und dafür Anerkennung erlangen.

Auch Lars darf noch nicht alleine in die Schule gehen. Er muss über zwei stark befahrene Straßen. Sein Vater begleitet ihn deshalb zu Fuß. Er nimmt Lars nicht mehr an die Hand, sondern lässt ihn vorlaufen – und schaut, wie er sich an den Ampeln und Übergängen verhält. Natürlich achtet er mit auf die Autos und LKWs, aber er gibt seinem Sohn das Gefühl, dass er sich selbst orientieren kann. Die Hausaufgaben soll Lars zuerst selbst probieren, dann schaut seine Mutter alles mit ihm durch und übt mit ihm.



Lars und Lena können Selbstwirksamkeit erfahren: Weil sie ein positives Bild von sich selbst entwickeln konnten – während sie eigene Erfahrungen machen konnten.

5. Kinder müssen eigene Erfahrungen machen

Schließlich ist es entscheidend, dass Eltern die Interessen ihres Kindes beachten und sich für seine Wünsche interessieren. Dadurch lernt ein Kind früh, seine eigene Meinung zu bilden und diese zu äußern. Es wird gefordert und lernt dabei, Verantwortung zu übernehmen. Indem ein Kind erfährt, dass seine Vorstellungen und Ideen ernst genommen werden, spürt es die Wertschätzung und Akzeptanz seiner Eltern.

Lena und ihre Mutter überlegen gemeinsam, was sie kochen und essen wollen. Lena darf ihre Wünsche äußern und darauf geht ihre Mutter auch ein. Sie achtet aber auch darauf, dass sie sich gesund ernähren. Deshalb erklärt sie ihrer Tochter zum Beispiel, dass einmal in der Woche Pizza O.K. ist, aber nicht jeden Tag.

Außerdem darf Lena selbst mitkochen und mithelfen. So sieht sie zum Beispiel auch, wie viel Zucker in den Kuchen muss, damit er schmeckt. Sie übt aber auch, wie sie richtig mit dem scharfen Messer umgehen kann.



Wie können Eltern ihre Kinder stärken?



Bei der Hilfe im Haushalt und gemeinsamen Unternehmungen macht Lena zahlreiche Erfahrungen und kann dabei viel lernen. Beim Kochen, Backen und Tischdecken lernt sie den Umgang mit Zahlen und Mengen. Darüber hinaus verbessert sie ihre Feinmotorik, indem sie lernt, mit einem Rührgerät oder mit einem Messer zu hantieren.

All diese Erfahrungen stärken Lena in ihrer Entwicklung. Eltern, die alles für ihre Kinder machen, hemmen dagegen deren Entwicklung.

Dazu gehört auch, dass Kinder lernen müssen, Langeweile auszuhalten. Kinder müssen nicht immer bespaßt werden, sonst lernen sie nicht, dass sie sich auch selbst beschäftigen können, dass sie sich selbst etwas suchen können. Auf diese Weise werden die kindliche Kreativität und Fantasie gefördert. Kinder erfahren, dass sie ohne Anregungen von außen eine schöne Zeit haben können.

Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

Kinder lernen vor allem durch eigene Erfahrungen – und zwar nicht nur durch positive, sondern auch durch negative Erfahrungen. Sie lernen sogar oft mehr durch „**Nichterfolg**“ und Scheitern als durch Erfolg.

Jeder Mensch entwickelt sich, indem er Dinge ausprobiert – aus nichts anderem besteht das kindliche Lernen: Kinder lernen zu laufen, indem sie es immer wieder probieren, immer wieder auf den Boden fallen, sich abstützen oder festhalten müssen.

Dieses Beispiel zeigt auch, dass Kinder negative Erfahrungen machen müssen, dass sie dabei aber auch die Erfahrung machen, dass sie Unterstützung bekommen. Ihre Eltern geben ihnen die Hand, damit sie weiterlaufen können. Sie ermutigen sie und freuen sich mit ihnen über die ersten Schritte – idealerweise unabhängig davon, wie lange Kinder dafür brauchen.

So kann ein Kind mit dem Bewusstsein aufwachsen, dass seine Eltern für es da sind und es unterstützen – auch wenn einmal etwas Dummes passiert ist, das Kind etwas Falsches gemacht hat oder Unsinn angestellt hat.



Wie können Eltern ihre Kinder stärken?



Dabei besteht auch die Möglichkeit, dauerhaft zu scheitern. Nicht jeder kann alles lernen. So können ältere Kinder oder Erwachsene die Bewegungsabläufe einer neuen Sportart oder eines Musik-instruments lernen. Sie üben und wiederholen – bis zu einem be-stimmten Punkt. Wenn sich dann keine Verbesserung einstellt, hört jeder irgendwann auf. Nicht zuletzt, um sich vor zu viel Frust oder zu großen Risiken zu schützen. Und das ist O.K.!

Wer diese Möglichkeit, zu scheitern, einkalkuliert, der lernt auch aus seinen Misserfolgen, ohne diese ausschließlich negativ zu sehen. Auf diese Art wächst ein Kind an seinen Aufgaben. Wer „stark“ ist, klammert sich nicht an bestimmte Ziele oder Vorstellun-gen, sondern bleibt flexibel. Ein Ziel wird hartnäckig verfolgt, aber nur solange, bis sich herausstellt, dass es zwecklos ist.

Und so zeigt sich Resilienz auch darin, dass ein Mensch scheitern kann: Er kann Schwäche zulassen, sich sein Scheitern eingestehen und gerade deshalb jemanden um Hilfe oder Unterstützung bitten.

Die richtige Balance

Eltern stehen in der Erziehung ihrer Kinder vor großen Herausforderungen. Sie müssen entscheiden, wie viel Unterstützung und Hilfe ihr Kind braucht – und wie viel ihr Kind selbstständig erledigen und schaffen kann.

Das ist nicht immer einfach und nicht für jedes Kind gleich. Schließlich hat jedes Kind unterschiedliche Bedürfnisse und Fähigkeiten. Auch das Umfeld, die Nachbarschaft und der Wohnort spielen eine große Rolle. Kinder, die auf dem Land aufwachsen, können sicher früher selbstständiger unterwegs sein als Kinder in einer Großstadt.

Das bedeutet: Eltern können mit ihren Kindern gemeinsam ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Indem sie ihre Kinder beobachten, merken Eltern, was möglich ist – und wo es vielleicht gefährlich wird. Dann müssen sie selbstverständlich eingreifen.



Das Umfeld

Oft sind Eltern nicht allein. Sie können sich mit Erwachsenen aus ihrem Umfeld austauschen. Mit Freunden, die ihre Kinder kennen. Oder mit den Fachkräften, die ihre Kinder ebenfalls kennen: Nicht nur Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten oder Betreuerinnen und Betreuer aus Freizeiteinrichtungen können Rückmeldungen geben, sondern auch Ärztinnen und Ärzte oder Therapeutinnen und Therapeuten (Logopädie, Ergotherapie...). Sie alle kennen das Kind auch – und haben oft einen anderen Blick. Im Kindergarten oder bei der Logopädie, in der Musikschule oder auf dem Aktivspielplatz verhalten sich Kinder oft ganz unterschiedlich – und ganz anders als zu Hause. Vielleicht sind sie schüchterner, vielleicht sind sie aber auch mutiger und offener.

Gespräche und Rückmeldungen können Eltern so zeigen, was ihr Kind noch alles kann und macht.



Das Wichtigste in Kürze

Resilienz gibt es leider nicht auf Rezept, Widerstandskraft erwerben Kinder nicht auf einmal. Vielmehr ist es ein (lebens-)langer Prozess, Kinder, Jugendliche und auch noch Erwachsene zu stärken.

Strategien und Verhaltensweisen in dieser Broschüre können auch Erwachsenen in ihrem täglichen Leben helfen. Im Umgang mit anderen Menschen, vor allem mit Kindern, ist es dabei entscheidend, das eigene Verhalten zu reflektieren und unter Umständen selbst neue Strategien auszuprobieren.

Erwachsene sind Vorbilder, nicht nur für ihre eigenen Kinder.

Darüber hinaus leben Eltern ihren Kindern nicht nur geeignetes (oder weniger geeignetes) Verhalten vor, sondern sie können auch **gemeinsam Strategien entwickeln und ausprobieren**:

In erster Linie, indem sie miteinander sprechen und Verhaltensweisen, Strategien und Reaktionen üben:

- Wie sollen wir miteinander umgehen?
- Wie kann ich meine Gefühle ausdrücken, ohne andere dabei zu verletzen?
- Wie gehe ich mit anderen um?
- Wie zeige ich, dass ich Unterstützung brauche? ...

Vor allem für Kinder und Jugendliche mit Lernbehinderungen ist entscheidend, dass sie Rituale entwickeln können, Situationen wiederholt durchspielen können. Auf diese Weise können sich nachhaltige Strategien verfestigen.

Dabei hilft es – nicht nur Kindern, sondern auch ihren Eltern –, **positiv zu denken**. Eine positive Erwartungshaltung: „Das kann ich!“ – aber auch: „Mein Kind kann das!“ beeinflusst uns positiv.

LERNEN FÖRDERN



LERNEN FÖRDERN unterstützt Menschen mit Lernbehinderungen, ihre Eltern, Angehörige und Engagierte. Aufgabe unserer Verbandsarbeit ist es, Kinder in ihrer Widerstandsfähigkeit und Selbstwirksamkeit zu stärken. Eine gute Möglichkeit bieten dazu unsere Seminare.



LERNEN FÖRDERN

Seit 2009 veröffentlicht der LERNEN FÖRDERN-Bundesverband in der Reihe „Aktivität und Teilhabe“ regelmäßig Informationsbroschüren für Kinder, Jugendliche und Erwachsene rund um Themen, die für Menschen mit Lernbehinderungen und ihre Familien von Bedeutung sind. Dabei setzen wir uns mit den Bedürfnissen und Interessen von Kleinkindern, Kindern, Jugendlichen, aber auch (jungen) Erwachsenen auseinander. Der achte Band dieser Reihe stellt in einer überarbeiteten Neuauflage vor, wie die Widerstandskraft gestärkt werden kann – und zwar nicht nur bei Kleinkindern, sondern auch bei älteren Kindern und Erwachsenen.

Starke – resiliente – Kinder und Erwachsene können die Herausforderungen ihres Lebens besser bewältigen. Denn sie wissen, wie sie in stressigen Situationen angemessen reagieren können, wen sie um Hilfe bitten können, und haben gelernt, über ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen.

Resilienz ist kein von Anfang an festgelegtes Persönlichkeitsmerkmal. Resilienz kann nicht ein für alle Mal erworben oder gelernt werden. Viel eher kann Resilienz als eine Fähigkeit beschrieben werden, die man immer wieder neu erwerben bzw. unter Beweis stellen muss.

Dabei spielen Eltern, Angehörige und Freunde eine große Rolle. Sie können Kinder dabei unterstützen – nicht nur im Kleinkindalter, sondern auch, wenn diese bereits erwachsen sind. Dies ist insbesondere bei jungen Erwachsenen mit Lernbehinderungen wichtig. Durch eine feste, sichere Beziehung können Bezugspersonen Kinder in jeder Lebensphase am besten stärken. Dadurch gewinnen Kinder Vertrauen in sich selbst und andere und können ihre emotionale Stabilität entfalten.

Gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen, aber auch Rollenspiele und Gespräche können außerdem stärkend wirken. Auf diese Weise lernen Kinder positives Verhalten, angemessene Reaktionen und hilfreiche Strategien kennen und verinnerlichen. Darüber hinaus können Eltern und weitere erwachsene Begleiter ihre eigene Widerstandsfähigkeit stärken – starke Erwachsene können Kinder stark machen.

