

## Von den Stärken ausgehen: Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und ihre Bedeutung für die Praxis

Fachtag der Evangelischen Gesellschaft  
Stuttgart, 25. März 2009

Dipl.-Päd. Corina Wustmann  
Marie Meierhofer-Institut für das Kind Zürich

## „Stehauf-Menschen“



„Schutzmantel der Seele“

„Bewältigungskapazität“

## Anliegen

1. Was heißt Resilienz?



Foto: Bertelsmann Stiftung

2. Was zeichnet „resiliente“ Kinder aus?

3. Wo kann Resilienzförderung ansetzen?

## Was heißt Resilienz?

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit einer Person oder eines sozialen Systems (z.B. der Familie), erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen und sich trotzdem („im Angesichts widriger Umstände“) positiv zu entwickeln.



## Was heißt Resilienz?

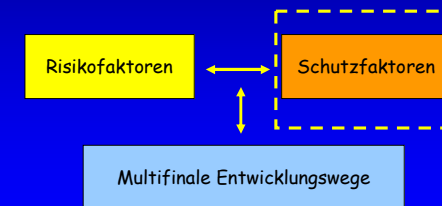
Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.

(vgl. Wustmann, 2004)

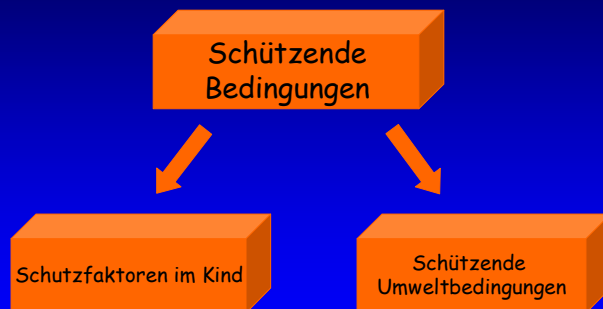


## Definition

Komplementäres Konzept zur „traditionellen“ Forschung über Risiken und Vulnerabilität (*Verletzbarkeit*)



## Das Schutzfaktorenkonzept



## Was heute bekannt ist

1. Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal - es gibt keine „Superkids“!  
→ Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess
2. Resilienz ist das Ergebnis individueller und sozialer Faktoren
3. Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional

**RESILIENZ IST LERNBAR!**



(vgl. Kumpfer, 1999; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Rutter, 2000)

Foto: Deutsches Jugendinstitut e.V.

## Kauai-Längsschnittstudie

(vgl. Werner & Smith, 2001)

### Pionierstudie der Resilienzforschung

Ursprüngliches Ziel: Erforschung der Langzeitfolgen von Entwicklungsrisiken in der frühen Kindheit



**Anlage:** Geburtsjahrgang 1955 auf Insel Kauai (N=698)

Erfassung im Geburtsalter und mit 1, 2, 10, 18, 32, 40 Jahren

Hohes Entwicklungsrisiko bei 30% der Kinder (N=201): multiple Risikobelastungen (u.a. Chronische Armut, Geburtskomplikationen, elterliche Psychopathologie, familiäre Disharmonie)

30% dieser Risikokinder (N=72) entwickelten sich zu zuversichtlichen, selbstsicheren und leistungsfähigen Erwachsenen

## Bielefelder Invulnerabilitätsstudie

(vgl. Lösel & Bender, 1999)

**Zielgruppe:** Jugendliche aus Institutionen der Heimbetreuung  
Jugendliche aus sehr belastetem Multiproblem-Milieu

**Vorgehen:** „naturalistische Diagnose“ von Mitarbeitern der Jugendhilfe

**Stichprobe:** Untersuchungsgruppe: N=66 „Gruppe der Resilienten“  
Vergleichsgruppe: N=80 „Gruppe der Auffälligen“

**Ergebnisse:** „naturalistische Diagnose“ bestätigte sich  
zwei Gruppen unterscheiden sich eindeutig in Bezug auf Symptombelastung und Ressourcen

## Schutzfaktoren im Kind

### Problemlösefähigkeiten

Optimismus

Positives  
Selbstbild /  
Selbstvertrauen

Aktives Bemühen um Bewältigung  
(Mobilisierung sozialer Unterstützung)



Foto: Deutsches Jugendinstitut e.V.

Erfahrungen der  
Selbstwirksamkeit /  
Kontrollüberzeugungen

Zielorientierung

Interessen /  
Hobbies

(vgl. z.B. Goldstein & Brooks, 2005; Luthar, 2006; Rutter, 2000; Werner & Smith, 2001)

## Kohärenzgefühl

(Antonovsky, 1987)

Gefühl von Verstehbarkeit

- Ich verstehe die Welt -

Gefühl von Bewältigbarkeit

- Ich schaff das schon -

Gefühl von Sinnhaftigkeit

- Das macht Sinn für mich -

## Externe Schutzfaktoren im sozialen Lebensumfeld

- Enge, positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson
- Unterstützendes, strukturgebendes Erziehungsklima
- Vertrauensperson - Rollenvorbilder für konstruktives Bewältigungsverhalten
- Schule als „Nische“/Schutzraum
- Religiöser Glaube - Erfahrung von Sinnhaftigkeit, Struktur und Bedeutung
- Soziale Beziehungsnetze - Verbindung mit Freunden aus stabilen Familien

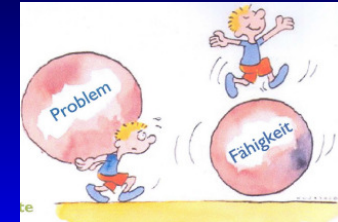


Foto: Deutsches Jugendinstitut e.V.

(vgl. z.B. Goldstein & Brooks, 2005; Lathar, 2006; Rutter, 2000; Werner & Smith, 2001)

## Resiliente Menschen...

- suchen nach Lösungen
- lösen ihre Probleme nicht alleine
- akzeptieren die Krise und die damit verbundenen Gefühle
- fühlen sich nicht als Opfer
- bleiben optimistisch
- planen voraus
- sehen die Krise/das Leben als Herausforderung
- glauben an sich selbst und an ihre Wirksamkeit
- haben eine unterstützende Person in ihrer Nähe

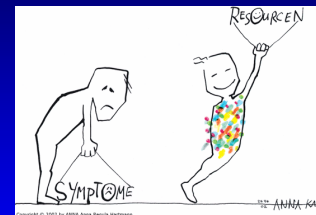


## Methodische Probleme der Resilienzforschung

- Definition von „erfolgreicher Bewältigung“ (äußere Anpassung oder interne Kriterien oder beides?)
- Abgrenzung von Risiko- und Schutzfaktoren (2 Seiten der Medaille?)
- „Doppelgesicht“: Schutzfaktor kann auch zum Risikofaktor werden (z.B. Selbstwertgefühl)
- Komplexität in der Stichprobengewinnung und Datenerfassung (es fehlen bislang gute Messinstrumente)

→ wichtig ist eine differenzierte und prozessorientierte Betrachtungsweise: „Risiko wofür?“ und „Schutz wogegen?“

## Von der Defizitorientierung zur Ressourcenorientierung



- Fokus auf der Bewältigung von Risikobedingungen = salutogenetische Blickrichtung (Antonovsky)
- Orientierung an den Ressourcen und Stärken jedes einzelnen Kindes

- Kind als „aktiver“ Bewältiger und Gestalter seines Lebens
- Betonung primärer Prävention: „So früh wie möglich...“

## Ansatzpunkte zur Resilienzförderung

### Förderung von personalen Ressourcen: „Soziale Erfahrungsräume“



- Selbstwirksamkeit
- Verantwortungsübernahme
- Interessen und Zielorientierung
- Problemlösefähigkeiten
- Positive Selbsteinschätzung
- Beziehungs- und Kontaktaufbau

## Förderung von sozialen Ressourcen: Beziehungserfahrungen

Unterstützung der Eltern (Hinweis auf professionelle Hilfsangebote)

Gesprächsbereitschaft

Positives Modellverhalten



Echtheit und Klarheit in der Kommunikation mit dem Kind

Soziale Beziehungsnetze  
- Bezugspersonen

Beobachten/Zuhören

Wertschätzung

## Grundbausteine der Resilienzförderung im frühen Kindesalter

1. Eine sichere Basis - ein echtes Interesse für das Kind
2. Selbstvertrauen aufgrund von Kompetenzerleben
3. Ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, der eigenen Stärken und Grenzen

(vgl. Daniel & Wassell, 2002)

### Dazu braucht es:

- Erfahrung von eigenem Können und Schaffen
- Erfahrung, dass andere an das Kind glauben (Das schaffst Du!)

→ Ermutigende Beziehungserfahrungen



## Stärkende Pädagogik

- in der Beziehung zum Kind
- in der Beziehung zu den Familien



## Stärkende Pädagogik

### Kita als Schutzraum

WAHRNEHMUNG - BEOBACHTUNG - BEACHTUNG  
KINDLICHER POTENTIALE



„Ich kann etwas bewegen“  
„Ich bin wertvoll“  
„Ich werde gesehen“

## Stärkende Pädagogik - ein Beispiel

„Bildungs- und Lerngeschichten“ -  
ein ressourcenorientierter Beobachtungsansatz in  
Kindertageseinrichtungen

(Carr, 2001; Leu et al., 2007)



Foto: Deutsches Jugendinstitut e.V.

→ Ziel:

Aufbau eines Selbstbildes  
als kompetenter Lerner

## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

### Zum Weiterlesen:

Wustmann, C. (2004).  
Resilienz: Widerstandsfähigkeit von  
Kindern in Tageseinrichtungen fördern.  
Berlin: Cornelsen Scriptor  
(Nachdruck 2008).

Kontakt: [wustmann@mmizuerich.ch](mailto:wustmann@mmizuerich.ch)

