

Resilienz

„Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit“ (Albert Einstein)

Einführung in das Thema

Als Sigmund Freud mit der Psychoanalyse zu Anfang des 20. Jahrhunderts seinen psychotherapeutischen Ansatz entwickelte, bahnte er den Weg für die bessere Beachtung seelischer Vorgänge im Rahmen der heilenden Wissenschaften. Aber er legte damit auch eine bestimmte Perspektive fest, mit der Menschen unter dem Blickwinkel ihrer seelischen Verletzungen und Belastungen betrachtet wurden. Unser Verhalten, Denken und Fühlen wurden danach vorwiegend als Auswirkung beeinträchtigender Umstände und ihrer Abwehr verstanden. Damit realisierte die neu entstandene Psychoanalyse eine auf das Defizit fokussierte Betrachtungsweise. Der Hintergrund war, dass Freuds Ansatz ja auf die Heilung ausgerichtet war. Dabei sah er den Arzt oder Therapeuten als kompetent an, diese zu bewirken. Freuds Leistungen waren bedeutsam und bahnbrechend, aber man darf nicht übersehen, dass von der neu entstandenen psychoanalytischen Behandlungs- und Denkweise auch eine gewisse Entmündigung des Patienten ausging. Die Ressourcen des zu Behandelnden wurden zu wenig beachtet.

In meiner Tätigkeit als Psychotherapeut werde ich regelmäßig mit Erinnerungen von Menschen konfrontiert. Meine Patienten berichten über ihre seelischen Narben, die verschiedenste Verletzungen, Missachtung und Trennungen bei ihnen hinterlassen haben. Aber sie reden manchmal auch über die schönen Augenblicke, die sie in ihrem Leben erfahren haben. Wenn ich frage, wie sie ihre Belastungen verkraftet haben, sprechen sie nicht selten über ihre Hoffnungen, die aus diesen schönen Augenblicken genährt wurden. Sie sprechen über einzelne Menschen, die an sie geglaubt haben, über ihren Goldhamster, „für den sie doch verantwortlich waren“, über den Rückzugsort im Wald, den sie sich geschaffen hatten, über die Musik, die ihnen Kraft gegeben hat und vieles mehr.

Immer wieder erstaunt es mich, was Menschen mit diesen positiven Bildern und Eindrücken zu verkraften vermögen, ohne an ihrer Last zu zerbrechen. Sie haben Schaden an ihrer Seele und manchmal auch an ihrem Körper genommen, aber sie leben weiter, bewahren sich ihre Bilder und Eindrücke mit der Hoffnung auf eine bessere Zukunft, können sich vertrauensvolle, nährnde Beziehungen vorstellen, haben eigene Interessen entwickelt, haben nicht selten auch Fähigkeiten, anderen etwas zu geben. Selbst in den Menschen mit den schwersten psychiatrischen Diagnosen sind solche Fähigkeiten zu finden. Doch oft sind diese Ressourcen auch verschüttet, werden von der Umwelt nicht erkannt oder missverstanden. So können sie von betroffenen Menschen nicht hinreichend aktiviert oder im vollen Umfang genutzt werden.

*Ich war der beste, den ich
jemals hatte.
Woody Allen*

Im Folgenden möchte ich den Blick auf diese Ressourcen von Menschen richten – auf unsere eigenen als Helfer und auf die der jungen Menschen in unserer Betreuung. In der Fachliteratur wird hierfür der Begriff Resilienz verwendet. Ich möchte dazu beitragen, dass dieses Konzept stärker beachtet wird und der Leser über einen Wechsel seiner Perspektive nachdenkt.

Was ist Resilienz?

Mit **Resilienz** (übersetzt: Belastbarkeit, Elastizität, Unverwüstlichkeit) wird die Fähigkeit bezeichnet, Krisen und Probleme durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Mit „Resilienz“ verwandt sind die Begriffe ...

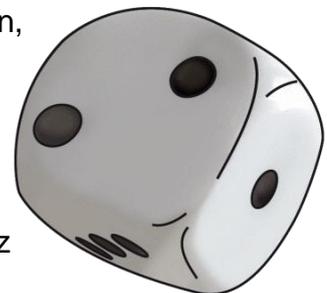
Salutogenese

Hiermit werden jene Faktoren und dynamische Wechselwirkungen erfasst, die zur Entstehung (Genese) und Erhaltung von Gesundheit führen. Der resiliente Mensch vermag diese Faktoren und Wechselwirkungen intuitiv oder intellektuell zu erfassen und zu nutzen.

Coping

Coping (übersetzt mit „Bewältigungsstrategie“) beschreibt die Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase. Der resiliente Mensch kann auf Coping-Mechanismen zurückgreifen und sie auch kreativ entwickeln.

Resilienz ist also kein Repertoire von einzelnen Fertigkeiten, sondern eine universelle Fähigkeit, eine Charaktereigenschaft oder Haltung, an die Dinge konstruktiv heranzugehen. Resiliente Personen vertrauen nicht auf Glück oder Zufall. Die Vorstellung, mit einem Lottogewinn jede Schlamassel zu überwinden, die Hoffnung, dass ein dünnes Brett über den Abgrund sicherlich schon halten wird, hat nichts mit Resilienz zu tun, sondern fällt eher unter den Begriff Aberglauben.



Ich glaube nicht an ein Leben nach dem Tod, aber für alle Fälle nehme ich immer Unterwäsche zum Wechseln mit.

Woody Allen

Resiliente Menschen nehmen dagegen die Dinge selbst in die Hand. Sie ergreifen Möglichkeiten, wenn sie sich bieten. Sie haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten und den gegenwärtigen Bedingungen ihrer Umwelt.

Der Begriff wird zum Beispiel für Kinder verwendet, die in einem sozialen Umfeld aufwachsen, das durch Risikofaktoren wie zum Beispiel Armut, Drogenkonsum oder Gewalt gekennzeichnet ist, und die sich dennoch zu erfolgreich sozialisierten Erwachsenen entwickeln. Auch Menschen, die nach einem Trauma, wie etwa Vergewaltigung, dem plötzlichen Verlust nahestehender Angehöriger oder Kriegserlebnissen die Fähigkeit entwickeln weiterzumachen, werden als resilient bezeichnet.

Wie entsteht Resilienz in der Kindheit?

In unserem Leben kann unser Weg zu guter oder mangelnder Resilienz bildlich gesprochen durch eine Weichenstellung erfolgen. Wir bringen eine genetische Veranlagung mit, die auf den Einfluss der Umgebung in unserer frühen Kindheit trifft und in einer Wechselwirkung entfalten wir dann ganz unterschiedliche Temperamenteigenschaften. Es sind vor allem vier Merkmale, mit denen Psychologen heutzutage das Temperament wissenschaftlich beschreiben:

- Aktivität – Kraft, Stärke und Geschwindigkeit der Bewegungen, des Denkens und Sprechens
- Reaktivität – Tempo und Stärke, mit der man auf äußere Reize reagiert
- Emotionalität – Häufigkeit und Stärke, mit der Gefühle geäußert werden und die Stimmungen wechseln
- Soziabilität – der Wunsch, die Nähe anderer zu suchen, und die Art und Weise, mit ihnen umzugehen

Diese Merkmale variieren bei jedem Menschen, geben sein individuelles Bild ab, machen ihn für seine Umgebung attraktiv oder rufen Ablehnung hervor. Die Resilienz-Forschung hat dabei folgende Auswirkungen erkannt:

Positive Temperamenteigenschaften

Kinder mit positiven Temperamenteigenschaften rufen die zur Resilienzentwicklung erforderliche soziale Unterstützung und Aufmerksamkeit bei Betreuungspersonen hervor. Sie aktivieren mit ihrem Temperament einen sich selbst verstärkenden positiven Kreislauf.



Kind A

Unter solchen Bedingungen kann das Kind dann folgende Überzeugungen entwickeln:

- *Ich habe Menschen, die mich gern haben und Menschen, die mir helfen.*
- *Ich bin eine liebenswerte Person und respektvoll mir und anderen gegenüber.*
- *Ich kann Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern.*



Negative Temperamenteigenschaften

Gerade jene Kinder die auf dem Hintergrund einer belasteten Vorgeschichte einen hohen Bedarf an sozialer Unterstützung und Aufmerksamkeit haben, besitzen diese Temperamenteigenschaften zumeist nicht. Ihre Selbstdarstellung und die Reaktion der Umgebung münden darum nicht selten in einem sich negativ verstärkenden Kreislauf.

Kind B

Kurzbefragung:

	Kind A	Kind B
Welchem Kind würden Sie ihre Katze zum Schmusen geben?		
Auf welches Kind würden Sie gerne einen halben Tag aufpassen?		
Welchem Kind trauen sie zu, bei Grün über die Straße zu gehen?		

Wichtigste Erkenntnis daraus ist:

Kein Kind erzeugt Resilienz aus sich selbst heraus.

Bezugspersonen, Kultur, schulische Umgebung, Intelligenz und emotionale Intelligenz sowie eine mehr oder weniger aktive Einstellung zu Problemen beeinflussen wesentlich die Entwicklung von Resilienz. Kinder benötigen darum ein emotional positives, unterstützendes und strukturierendes Erziehungsverhalten. Sie brauchen die Erfahrung von Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie oder in ihrer Bezugsgruppe. Eine enge Geschwisterbindung ist hilfreich, ebenso wie ein unterstützendes familiäres Netzwerk. Dessen ungeachtet kann sich Resilienz aber auch unter extrem ungünstigen Bedingungen bilden, wenn wenigstens einige Faktoren wirksam sind, wenn zum Beispiel eine einzelne bedeutsame Bezugsperson intakt ist, die Vertrauen und Autonomie fördert.

Die pädagogisch-therapeutische Aufgabe, die sich in der Jugendhilfe stellt kann somit überschrieben werden mit dem Motto: „Wir müssen den sich negativ verstärkenden Kreislauf unterbrechen und einen positiven Kreislauf initiieren“.

Wie kann man Resilienz fördern?

Hierfür lassen sich 3 **Faktoren** beschreiben ¹

Faktoren des Individuums

Wie schon festgestellt, können Kinder durch ihr Temperament, ihre Erscheinung bei den sie betreuenden Personen als Kleinkinder positive Reaktionen hervorrufen. Befragte Erwachsene beschreiben solche Kinder als liebevoll, anschmiegsam, freundlich, "pflegeleicht" und aktiv. Diese Kinder sind in ihrer motorischen und sprachlichen Entwicklung weiter und können sich selbst besser helfen als diejenigen gleichaltrigen Kinder, die später Schwierigkeiten im Leben haben.

Als Zehnjährige haben diese Kinder bessere Testergebnisse hinsichtlich der Fertigkeiten in der Lösung praktischer Probleme. Sie können besser lesen als diejenigen, die später Lernschwierigkeiten oder Verhaltensprobleme entwickelten. Außerdem haben sie die Fähigkeit, stolz auf sich zu sein (hohes Selbstwertgefühl) und sie helfen bereitwillig anderen Menschen, die Hilfe brauchten.

Im fortgeschrittenen Jugendalter haben diese Kinder den Glauben an die eigene Wirksamkeit entwickelt und sind davon überzeugt, dass sie Probleme, mit denen sie konfrontiert waren, durch eigenes Handeln bewältigen können (Selbstwirksamkeit). Im Vergleich zu denjenigen ihrer Altersgenossen, die ihre Probleme nicht bewältigen können, sind ihre schulischen und beruflichen Pläne realistischer und ihre Erwartungen an ihr zukünftiges Leben höher.

Um die Faktoren des Individuums wirksam werden zu lassen, sie fördern zu können, müssen wir nach den individuellen positiven Eigenschaften des jeweiligen jungen

¹ Aus: Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.

Menschen suchen, sie uns bewusst machen, sie beschreiben. Wir müssen uns fragen, was wir an ihm mögen können. Hilfreich ist dabei, den Grund für sein So-Sein zu begreifen und sein störendes Verhalten im Rahmen einer Umdeutung als Überlebensstrategie oder –fähigkeit zu begreifen versuchen. Als therapeutische Methode wurde hierfür das sogenannte Reframing entwickelt².

Faktoren der Familie

Untersuchungen wiesen nach, dass resiliente Menschen schon früh in ihrem Leben die Gelegenheit hatten, eine enge Bindung an eine Bezugsperson zu knüpfen, die kompetent und emotional stabil war und sensibel auf die kindlichen Bedürfnisse eingehen konnte. Waren es nicht die Eltern, so kamen diese Bezugspersonen zum Großteil aus dem Umfeld der Kinder, z.B. die Großeltern, ältere Geschwister, Onkel und Tanten. Resilienz Kinder scheinen ein besonderes Geschick darin zu haben, solche "Ersatzeltern" für sich zu gewinnen.

In den Kontakten mit ehemaligen jugendlichen Patienten, die ich über die Jahre hatte, sehe ich diese Aussagen bestätigt. Viele der später erfolgreichen oder zufriedenen Menschen benannten einzelne Personen aus den Einrichtungen – PädagogInnen oder auch mich, den Therapeuten – als bedeutsam für ihren Weg. Ich habe dabei Sätze gehört, wie: „Da hat wenigstens jemand an mich geglaubt“ oder „Es war wichtig, wenigstens einen zu haben, der wissen wollte, wie es mir geht“.

Resiliente Jungen stammten meistens aus Familien, in denen eine männliche Person als Identifikationsmodell und Bezugsperson dienen konnte. Außerdem wurden diese Jungen immer wieder ermutigt, ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Resiliente Mädchen kamen vorwiegend aus Familien, in denen Unabhängigkeit eine große Rolle spielte und in der eine weibliche Betreuungsperson ihnen zuverlässig Unterstützung gab. Außerdem waren viele dieser Familien religiös, was ihrem Leben einen Sinn und eine gewisse zusätzliche Stabilität verlieh.

Es macht also Sinn, vergleichbare Strukturen in einer „Ersatzfamilie“ oder auch in einer pädagogischen Wohngruppe zu realisieren, sich als Bezugsperson anzubieten, Jungen zu ermutigen, über ihr inneres Erleben zu sprechen, alternative männliche Rolle anzubieten („auch ein Indianer kennt den Schmerz“), Mädchen in einer unabhängigen Frauenrolle Vorbild zu sein, sie in ihrer Autonomie zu fördern, sich in der Gruppe mit spirituellen Themen auseinander zu setzen.

Faktoren des Umfeldes

Ein weiteres wichtiges Ergebnis der Forschung war, dass sich resiliente Menschen in ihrer Jugend vorwiegend auf Gleichaltrige oder Ältere in ihrem engeren und weiteren Umfeld verließen, wenn sie emotionale Unterstützung suchten oder einen Rat in besonderen Krisenzeiten brauchten. Dies konnten Lieblingslehrer, fürsorgliche Nachbarn, Eltern eines Freundes oder einer Freundin, ältere Betreuer, Pastoren oder Pfarrer, Jugendleiter oder Mitglieder kirchlicher Gruppen sein. Diese Personen dienten dann häufig als positives Rollenmodell.

² Siehe das Kapitel zum Reframing

Es ist also erstrebenswert, die Solidarität unter den jungen Menschen einer Wohngruppe zu fördern, die Beziehungen in positive Bahnen zu lenken, Außenkontakte und Integration in Gruppen verschiedenster Thematik zu ermöglichen, hierzu zu motivieren.

Ein besonders auffälliger Befund der Studien war, dass sich die meisten der problembehafteten Jugendlichen bis zum Erreichen des mittleren Lebensalters stabilisiert hatten. Sie befanden sich in stabilen Ehen und beruflichen Situationen, waren mit ihren Beziehungen zu ihren Partnerinnen und Partnern sowie ihren Kindern zufrieden und hatten sich zu verantwortungsbewussten Bürgern ihres Gemeinwesens entwickelt. Als ausschlaggebend für den Wendepunkt im Leben dieser im Jugendalter problembehafteten Menschen wurden folgende Umstände erkannt:

- Kontinuierliche Ausbildung an Fachhochschulen und Bildungseinrichtungen für Erwachsene
- Schulische und berufliche Fertigkeiten, die die Männer während des Militärdienstes erworben hatten
- Ehe mit einer stabilen Partnerin oder einem stabilen Partner
- Hinwendung zu einer Glaubensgemeinschaft oder Kirchengemeinde, in der aktives Engagement verlangt wurde
- Genesung von einer lebensbedrohlichen Krankheit oder einem Unfall
- Psychotherapie

Sucht man nach dem Gemeinsamen in diesen Punkte, dann kann man erkennen, dass es sich um geregelte, stabile, fördernde und herausfordernde Umgebungen oder Situationen handelt, in denen Menschen Halt, Kontakt, Wertschätzung finden konnten, sich selbst konsolidieren und erfahren konnten, dass sie jemand sind, der bewältigungs- und leistungsfähig ist.

In der Erforschung von Resilienz wurden immer wieder einzelne Aspekte der Umwelt auf ihre Wirksamkeit hin betrachtet. Einige interessante Ergebnisse habe ich hier herausgesucht:

- Kinder profitieren von Eltern, die sich nicht isolieren, sondern aktiv den Kontakt zu Gleichgesinnten suchen und soziale Verantwortung übernehmen.
- Kinder sollten die Möglichkeit erhalten, Verantwortung in der Schule oder in anderen Gruppen zu übernehmen. Wenn ihnen diese Möglichkeit gegeben wird, neigen sie weniger zu deviantem Verhalten.
- Gruppen und Bildungseinrichtungen sollten klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen sowie ein wertschätzendes Klima anbieten.
- Hilfreich ist ein hoher, aber angemessener Leistungsstandard, ergänzt durch positive Verstärkung der Leistungen.
- Nützlich sind positive Peerkontakte.
- Gefördert werden sollten nicht nur spezifische Schulleistung, sondern auch Basiskompetenzen (z.B. sozialer Umgang, Sich-Einbringen etc.).

- Als besonders resilient erweisen sich Gruppen, die einen starken Zusammenhalt haben, eher kollektivistisch als individuell orientiert sind und sich durch starke Werte auszeichnen, die von den meisten Leuten aus der entsprechenden Gruppe geteilt werden (in der Resilienzforschung als „shared values“ bezeichnet).

Menschen, die als Kind nicht diese positiven Faktoren erleben konnten oder erheblichen Belastungen ausgeliefert waren, sind für eine Entwicklung von Resilienz aber nicht verloren. Die Erforschung verschiedener Fördermodelle und Lebensbedingungen hat vielmehr gezeigt, dass Resilienz im Kindesalter auch unter ungünstigen Bedingungen entstehen und im späteren Leben noch erworben werden kann.

Als Beispiele für eine gelungene Förderung mögen die Ergebnisse folgender Arbeiten gelten:

- Der Psychologe Nathan Caplan untersuchte arme Flüchtlingsfamilien in den USA, in denen die Eltern eine geringe Bildung hatten. Er stellte fest, dass sich die Mehrheit der Kinder dennoch als resilient erwies. Emotional am stabilsten und schulisch am erfolgreichsten waren jene Kinder, deren Eltern und ältere Geschwister viel Wert auf Bildung legten und Bildung nicht als Mittel zum Zweck betrachteten, sondern als Selbstzweck. Einen besonders positiven Einfluss hatte es, wenn die Eltern den Kindern vorlasen, weil hierdurch die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kindern gestärkt wurde.
 - *Nathan Caplan et al.: Indochinese Refugee Families and Academic Achievement. In: Scientific American. Ausgabe Februar 1992, S. 24*
 - [↑](#) *Nathan Caplan et al.: The Boat People and Achievement in America: A study of family life, hard work, and cultural values. University of Michigan Press (1989),*
 - *Nathan Caplan et al. (1992): Indochinese Refugee Families and Academic Achievement, In: Scientific American, Ausgabe Februar 1992; S. 18-24*
- Untersuchungen an **adoptierten Kindern aus Drittweltländern**, die unterernährt waren und **traumatische Kindheitserfahrungen** gemacht hatten. Die Kinder wurden von amerikanischen Familien aus der oberen Mittelschicht adoptiert. Entgegen der Annahme, dass diese Kinder unter schweren Beeinträchtigungen leiden würden, erwiesen sie sich als überdurchschnittlich intelligent und überdurchschnittlich sozial kompetent. Verantwortlich gemacht werden die stabilen Familienverhältnisse.
 - *Clark, Audry & Hanisee, Janette (1982): Intellectual and Adaptive Performance of Asian Children in Adoptive American Settings, Developmental Psychology, Vol 18, No 4., Seite 595-599*

Einmal gemachte schlechte Erfahrungen müssen also nicht das gesamte weitere Leben eines Menschen prägen. Kein Mensch ist seinem Schicksal hilflos ausgeliefert. Jeder Mensch bringt Resilienzfaktoren mit und diese Faktoren können bewusst breiter ausgebaut oder einzeln trainiert und erweitert werden.

Lernfelder für das Resilienztraining

Die folgende Aufzählung soll einen Überblick über verschiedene Felder geben, in denen Resilienz gefördert und trainiert werden kann. Die Liste eignet sich auch als Checkliste, mit der nach vorhandenen Ressourcen und Bereichen mit Nachholbedarf gesucht werden kann. Die Liste ist den Büchern von Monika Gruhl entnommen³.

- **Optimistische Grundhaltung:**
Positives Selbst- und Weltbild entwickeln.
Offen für Veränderung werden.
Positive Sprache nutzen.
- **Akzeptanz und Realitätssinn:**
Die Welt ist mehrdeutig.
Perfektionsanspruch überprüfen.
Fehler als Chancen betrachten.
Die Kunst des Reframings erlernen. Ja-sagen!
- **Lösungsorientiertes Denken und Handeln:**
Handlungsspektrum erweitern. Kreativität. Flexibilität. Ideenvielfalt. Experimentierräume schaffen.
Perspektiven wechseln.
- **Fähigkeit zur Selbstregulation:**
Gesamtzusammenhänge betrachten.
Gefühlen Ausdruck geben.
Umgang mit Stress und Belastungen.
Selbstwirksamkeit erfahren.
- **Übernahme von Selbstverantwortung:**
Opferrolle verlassen. Selbst aktiv werden.
Entscheidungen treffen. Mitgestalten. Sich versöhnlich zeigen.
Standortbestimmung.
- **Beziehungen pflegen:**
Netzwerke aufbauen. Verbundenheit spüren.
Empathie, Wertschätzung zeigen.
Hilfe erfragen und annehmen. Teamwork erleben.
- **Zukunft gestalten:**
Wohlgeformte Ziele entwickeln.
Sich fokussieren. Prioritäten setzen.
Optionen erkennen und Chancen ergreifen.
- **Improvisationstalent einsetzen:**
Offenheit und Präsenz zeigen.
Spontan sein.
Lern- und Fehlerkulturen schaffen.
Umgang mit Neuem und Unvorhergesehenem.

³ *Monika Gruhl: Die Strategie der Stehauf-Menschen: Resilienz - so nutzen Sie Ihre inneren Kräfte Herder-Verlag 2009.*

Wie kann Resilienz in der Jugendhilfe gestärkt werden?

Wesentlich ist vermutlich für die jungen Menschen in unserer Betreuung, dass sie das Vertrauen in ihre eigenen Gefühle gewinnen oder wiedergewinnen. Gelingt dies, dass entsteht daraus ein individueller Schutzfaktor. Damit lernen die jungen Menschen, dass eine Krise vorbeigeht, dass Trauer ein Ende haben wird.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist der der Aktivitäten. Etwas selbst schaffen und dafür Anerkennung bekommen, sich mit einem Anliegen Gehör verschaffen macht stark. Hierdurch entsteht das Gefühl von Selbstwirksamkeit, das Wissen, mit den eigenen Handlungen etwas bewirken zu können. Resiliente Menschen rechnen nämlich damit, dass ihre Handlungen Erfolg haben. Sie glauben an ihre Fähigkeiten. Sie wissen, dass sie etwas tun können, um eine Krise zu überwinden, fühlen sich dem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert.

Diese Bereiche sprechen wir als Betreuer mit folgenden Haltungen an:

- Sei präsent für den jungen Menschen in Deiner Betreuung! Eine präsente, wohlwollende Beziehung hilft am besten resilient zu sein und Probleme zu bewältigen.
- Zeige eine Haltung, die mitteilt: **„Was mit dir richtig ist, ist kraftvoller als das, was mit dir verkehrt ist.“**
- Konzentriere dich mehr auf Stärken als auf Probleme und Schwächen. Eine hilfreiche Frage ist: Wie können die Stärken dazu benutzt werden, die Probleme zu bewältigen.
- Erlaube „negative“ Gefühle. Wer traurig, wütend oder geschockt sein darf, kennt die Gefühle, die in Krisen auftauchen - und kann mit ihnen umgehen.
- Richte eine „Sorgensprechstunde“ ein. Wer gelernt hat, sich Unterstützung zu holen, bekommt sie auch.
- Hilfe, Lösungen zu finden. Lass niemanden im Sumpf stecken, sondern frage: „Wie kann ich dir helfen, da wieder rauszukommen?“. Nimm aber dem Jugendlichen diese Arbeit nicht ab, sondern unterstütze ihn bei seinem Lösungsweg.
- Lob wirkt Wunder! Nicht nur beste Schulnoten, sondern auch ganz alltägliche Leistungen sind es wert, bemerkt und gelobt zu werden. So entstehen ein gesundes Selbstwertgefühl und eine realistische Sicht, was jemand kann.
- Lass Fehler zu. Wer mit kleinen Frustrationen umgehen kann, hat es mit den großen Unbilden leichter. Und hat einen Ansporn, selbst nach Lösungen zu suchen.
- Habe Geduld. Erfolgreich von einem schweren Trauma oder einer Krise wieder auf die Beine zu kommen, braucht Zeit.

Resilienz-Quiz

Es ist hilfreich zu wissen, welche deine primären „Resilienz-Bildner“ sind. Wie hast Du sie in der Vergangenheit verwendet? Und wie kannst Du sie nutzen, um die gegenwärtigen Probleme in Deinem Leben zu bewältigen. Kein Mensch verfügt über alle Faktoren der folgenden Liste. „Wenn es hochkommt“, hast Du drei oder vier dieser Qualitäten, die Du meistens verwendest.

Persönliche Resilienzfaktoren

Mache ein Kreuz bei den 3 oder 4 Hauptfaktoren, die Du meist benutzt, um etwas zu bewältigen. Frage Dich, wie Du diese in der Vergangenheit angewendet hast oder wie Du sie zurzeit benutzt. Denke darüber nach, wie Du diese Resilienzfaktoren am besten auf aktuelle Lebensprobleme, Krisen oder Stressfaktoren anwenden kannst. Du kannst danach ein oder zwei Resilienzfaktoren auswählen, von denen Du glaubst, dass Du sie zu deinem Repertoire hinzufügen solltest.

- Beziehungen: Soziale Kompetenz, Fähigkeit zur Freundschaft, zum Herstellen positiver Beziehungen
- Humor: Sinn für Humor
- Zielgerichtetheit: Entscheidungen basieren auf inneren Bewertungen (Interne Kontrollüberzeugung)
- Wahrnehmungsvermögen: Einfühlsames Verständnis von Menschen und Situationen
- Unabhängigkeit: anpassungsfähiges Fernhalten von ungesunden Menschen und Situationen / Autonomie
- Positive Sicht der persönlichen Zukunft: Optimismus, positive Zukunftserwartungen
- Flexibilität: Veränderungsfähigkeit; Einstellen darauf, Situationen zu bewältigen
- Liebe zum Lernen: Aufnahmefähigkeit und Verbindung zum Lernen
- Selbst-Motivation: Innere Initiative und positiver innerer Antrieb
- Kompetenz: Irgendetwas gut können
- Selbstwert: Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Spiritualität: Persönlicher Glaube an irgendetwas Höheres
- Ausdauer: Durchhalten trotz Schwierigkeiten; nicht Aufgeben
- Kreativität: Sich selbst durch künstlerisches Bemühen ausdrücken

