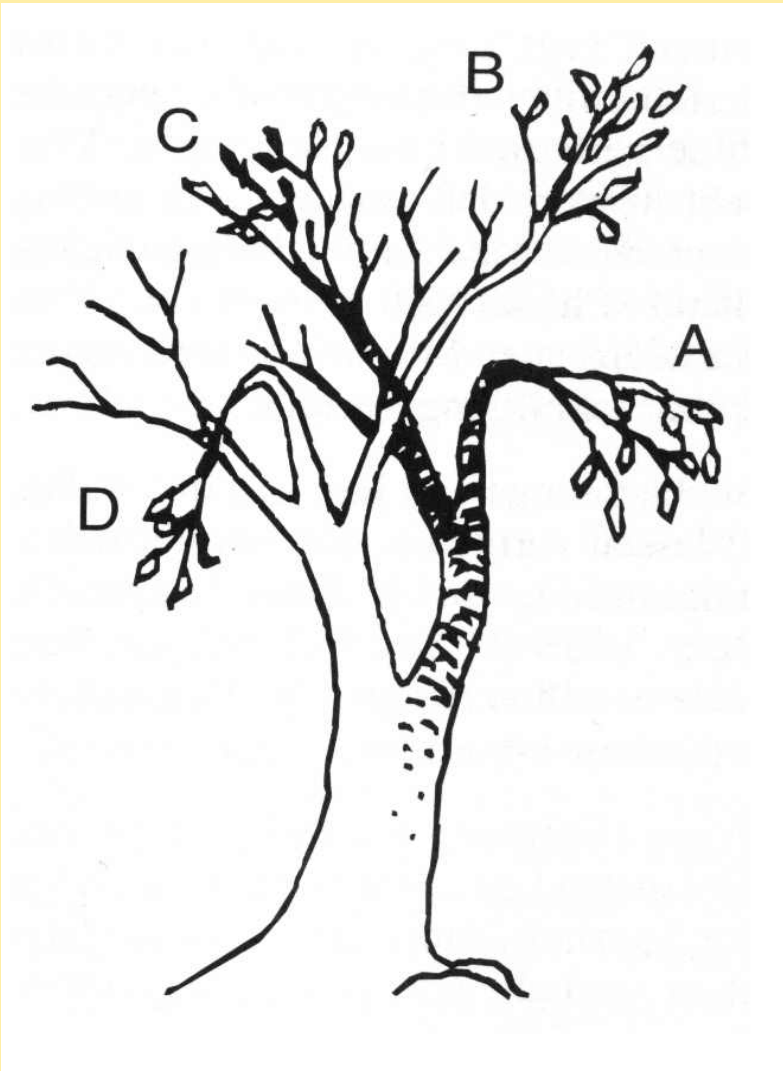


Resilienz - was schützt und stärkt den Menschen?

Welche Bedeutung hat Resilienz für die
Schule und die Integration?

Kantonaler LehrerInnentag
Fraktionsversammlung Heilpädagogik-Lehrpersonen
Olten, 12.9.2012

Jürg Frick



Entwicklungspfade nach Sroufe (1997)

Vereinfacht postuliert er vier generelle Entwicklungsverläufe:

Kontinuität

- A) Kontinuierliche Fehlanpassung
 ↘ Störung
- B) kontinuierliche positive Anpassung
 ↗ normale Entwicklung

Diskontinuität

- C) Zunächst Fehlanpassung, dann positive ↗ Veränderung
- D) zunächst positive Anpassung, dann negative ↓ Veränderung

➔ **Die Entwicklung ist selten linear!**

Das Resilienzkonzept (1)

Rutter (1990, verändert): Resilienz ist das Vermögen einer Person oder eines sozialen Systems (z.B. Familie), sich trotz schwieriger Lebensbedingungen positiv zu entwickeln (psychische Integrität, sozial adäquates Verhalten). Dieses Vermögen umfasst:

- ***Den Widerstand gegen die Zerstörung der eigenen Integrität***
(Unbescholtenheit, Unverletzlichkeit, Unbestechlichkeit) unter äußerem Druck und
- ***Den Aufbau eines positiven Lebens unter widrigen Umständen.***
- Der englische Begriff «resilience» bezeichnet eigentlich eigentlich die Eigenschaft von Werkstoffen, nach starken Verformungen die ursprüngliche Gestalt wieder anzunehmen («Fußballeffekt»).
- Während die Risikoforschung untersucht, welche Risiken in welchem Ausmaß und auf welche Weise mit Entwicklungsbeeinträchtigungen verknüpft sind, fragt die Resilienzforschung danach, warum sich Menschen trotz massiver Entwicklungsrisiken zu bio-psycho-sozial gesunden Persönlichkeiten entwickeln.

Quellen:

Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K.H. Nüchterlein & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Cambridge: Cambridge University Press.
Masten, A.S., Best, K.M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology* 2, 425-444.

Vulnerabilität und Resilienz : Begriffsklärungen

Vulnerabilität (= «Verletzlichkeit»):

- sie gibt an, wie stark ein Kind durch Risikofaktoren ungünstig beeinflusst wird.

Resilienz:

- eine innere Widerstandsfähigkeit/Kernressource, ein Ergebnis erfolgreicher Adaptation, die Fähigkeit, sich von nachteiligen Erfahrungen schnell zu erholen und angesichts belastender Lebensumstände ohne psychische Schäden zu bestehen.
- Resilienz als personale Disposition ist relativ stabil, aber nicht unveränderbar. Sie unterliegt unter hoher Dauerbelastung einer gewissen Erosion!
- Resilienz bedeutet nicht Abwesenheit von Leiden oder psychischen Beeinträchtigungen!
- ist ein steter Prozess der Anpassung und fortschreitender Integration.

Die Kauai-Längsschnittstudie (2)

Werner (1982, 1993 ff.)

Werner (1982) begann in den 1950er Jahren eine Studie mit dem Ziel, die physische, kognitive und soziale Entwicklung einer Kohorte in einem abgegrenzten Territorium, der Insel Kauai des Hawaii-Archipels zu verfolgen.

Es wurden alle Kinder (N = 698) des Geburtsjahres 1955 unmittelbar nach der Geburt sowie im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren untersucht.

Werner bezeichnete die Kinder, die bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahres vier oder mehr psychosozialen Risikofaktoren ausgesetzt waren, als Risiko-Kinder.

- *Von diesen Kindern zeigten zwei Drittel im Alter von 10 Jahren schwer wiegende Lern- und Verhaltensstörungen, oder sie wurden bis zum 18. Lebensjahr straffällig bzw. psychiatrisch auffällig.*
- *Ein Drittel der Risiko-Kinder (42 Mädchen, 30 Jungen) entwickelten sich jedoch trotz massiver multiplen Belastungen zu «normalen», kompetenten und störungsfreien Personen. Werner nannte diese Kinder, die psychisch besonders widerstandsfähig waren «invulnerabel».*
- *Die Ergebnisse der Kauai-Studie führten zu einem theoretischen Modell der Resilienz.*

Weitere Ergebnisse und Folgerungen

- Seit Anfang der 1980er Jahre führte das Konzept der resilienten Kinder auch in deutschsprachigen Raum zu einem verstärkten theoretischen und empirischen Interesse (Mannheimer Risikokinderstudie von Laucht et al. 1996-2000, Bielefelder Invulnerabilitätsstudie von Lösel et al. 1994/1999; Studie am MMI Zürich 2009-2011).
- Davon inspiriert vollzog sich weitgehend parallel in den Human- und Sozialwissenschaften ein Umdenken von einer eher pathogenetischen Sicht zu einer stärker **ressourcenorientierten Perspektive**.
- Der Resilienz-Begriff wurde erweitert, differenziert:
 - **elastische Resilienz**
 - **situationsspezifische Resilienz**
 - **lebensbereichsspezifische Resilienz**
 - **individuelle Resilienz**
 - **familiale Resilienz**
 - **Peer- bzw. Schulresilienz**
 - **organisationale Resilienz**
 - **Paar-Resilienz**

Zentrale Faktoren bei der Problembewältigung:

- *subjektive Kontrolle («locus of control»)*
- *subjektive Sicherheit und Gewissheit*
- *Motivation*
- *Hoffnung*
- *Vertrauen*
- *proaktives Denken und Handeln*

Resilienz: Protektive Faktoren im Mikrobereich

Die wichtigsten protektiven («schützenden») Faktoren (Ressourcen) sind:

- 1. zumindest eine enge, stabile und sichere emotionale Beziehung** zu (mindestens) einem Elternteil oder zu einer anderen zuverlässigen Versorgungsperson
- 2. soziale Unterstützung innerhalb und ausserhalb der Familie** (z.B. durch v.a. ältere Geschwister, Verwandte, Nachbarn, Tagesmutter, durch eine Erzieherin in einer Vorschuleinrichtung oder eine Lehrperson in der Schule, später auch durch Freunde und Gleichaltrige).
- 3. ein emotional warmes, offenes, aber auch (nicht stur!) strukturierendes und normorientiertes Erziehungsverhalten**
- 4. überzeugende soziale Modelle** – z.B. Eltern, ältere Geschwister, Lehrpersonen, ausserfamiliäre Vorbilder –, die Kinder und Jugendliche zu konstruktivem Bewältigungsverhalten ermutigen und anregen
- 5. dosierte soziale Verantwortlichkeiten und individuell angemessene Leistungsanforderungen** (z.B. in Kindergarten und Schule, Mithilfe im Familienalltag)

- 6. kognitive und soziale Kompetenzen** (z.B. kommunikative Fähigkeiten, gute schulische Leistungen)
- 7. individuell angemessene, eigene persönliche Zielsetzungen** (z.B. eine realistische Zukunftserwartung)
- 8. günstige Temperaments-/Charaktereigenschaften** (z.B. Freundlichkeit, Flexibilität, Beharrlichkeit, Impulskontrolle)
- 9. günstige Selbstwirksamkeits- und Kontrollüberzeugungen**
(z.B. Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, internale Kontrollüberzeugung)
- 10. gesundes Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, positives Selbstbild**
- 11. aktive Bewältigungsmuster (adaptives Coping)** (nicht ausweichen!)
- 12. Erfahrungen von Sinn, Struktur und Bedeutung** (Gefühl von Kohärenz)

- 13. die Fantasie, die Hoffnung, die Antizipation einer besseren Zukunft**
 - 14. Schreiben (Tagebücher, Gedichte), Lesen.** Schreiben hilft Belastendes zu verarbeiten, Lesen erschliesst neue, andere Welten)
 - 15. Interessen, Motivation und Erfolg in der Schule** (Schule als Insel)
 - 16. Interessen und Hobbies, die Freude und Selbstbestätigung fördern**
(z.B. Musik)
 - 17. ‚das Gute im Schlechten sehen‘, positive Umdeutungen, tendenziell positives Menschenbild, angemessener Optimismus**
 - 18. Fähigkeit, sich zu distanzieren, Sinn für Humor**
-

Über welche dieser Faktoren verfügen meine Kinder/Jugendlichen/SchülerInnen? Wie könnte ich sie dabei unterstützen?

Das Resilienzkonzept: Präzisierungen I

- Diese Zusammenfassung stellt **keine definitive Liste** ursächlich wirkender protektiver Faktoren dar, und die Wirkungsweise der Faktoren muss immer im **Einzelfall** untersucht und betrachtet werden, ebenso die einzelne Gewichtung eines Faktors im Gesamtzusammenhang.
- Die personalen und sozialen protektiven Faktoren sind **keine feststehenden** sowie voneinander unabhängige **Einflussgrößen**. Meistens finden sich in einer Lebensgeschichte mehrere dieser Faktoren **kombiniert** über eine kürzere oder längere **Zeit**, gelegentlich auch nacheinander.
- Resilienz-Entwicklung ist **kein lineares Phänomen**: Ihr Wiederaufbau nach Schicksalsschlägen ist oft unvollständig; manchmal zeigt sich eine gestiegene Verwundbarkeit bei späteren ähnlichen Unglücksfällen.
- Kaum ein Ereignis (Trennung, Elternkonflikte, Veränderungen eines Lebensumfeldes, Alkoholismus in der Familie usw.) lässt sich in seinen Wirkungen auf ein Kind linear und monokausal erklären.
- **R. kann nicht einfach als stabiles Persönlichkeitsmerkmal trainiert werden!**
- **Menschen können nicht gegen traumatische Erlebnisse u.ä. immunisiert werden!**
- **Es gibt keine universelle, allgemeingültige Resilienz**
- Erfahrungen haben auf **allen** Altersstufen Auswirkungen und nicht nur in der frühen Kindheit.

Das Resilienz-Konzept: Präzisierungen II

- Frühkindliche Belastungen oder Störungen *können u.U.* durch **spätere positive Erfahrungen** ausgeglichen und korrigiert werden.
- Die **Eröffnung von Chancen in der 3. und 4. Lebensdekade** kann nachhaltige positive Veränderungen bewirken (Bsp. Teenager-Mütter, straffällige Jugendliche, Partnerbeziehungen (vgl. Werner 2011)).
- Resiliente Menschen aktivieren **Kräfte in sich selbst** und wissen **Unterstützung von aussen** dafür zu nutzen
- Resilienz sollte immer **interaktional, kulturgebunden, kontextbezogen** sowie **gesellschaftskritisch** gedeutet werden (Beispiel Stichwort: Anpassung)
- Familie, Partnerschaft, Berufsarbeit, Schule usw. können für alle Beteiligten ein **Risiko- oder Schutzfaktor sein!**
- **Ambiguität** (Doppelgesichtigkeit): Je nach Konstellation können Schutzfaktoren auch Risikofaktoren sein (z.B. Intelligenz)
- **Probabilistisches Konzept** (Wahrscheinlichkeitskonzept): Schutz- und Risikofaktoren keine absolute Grössen, wirken nur mit gewisser Wahrscheinlichkeit (Bsp. Armut)

Chancen, Grenzen, Gefahren des Resilienzkonzepts ... und kritische Fragen

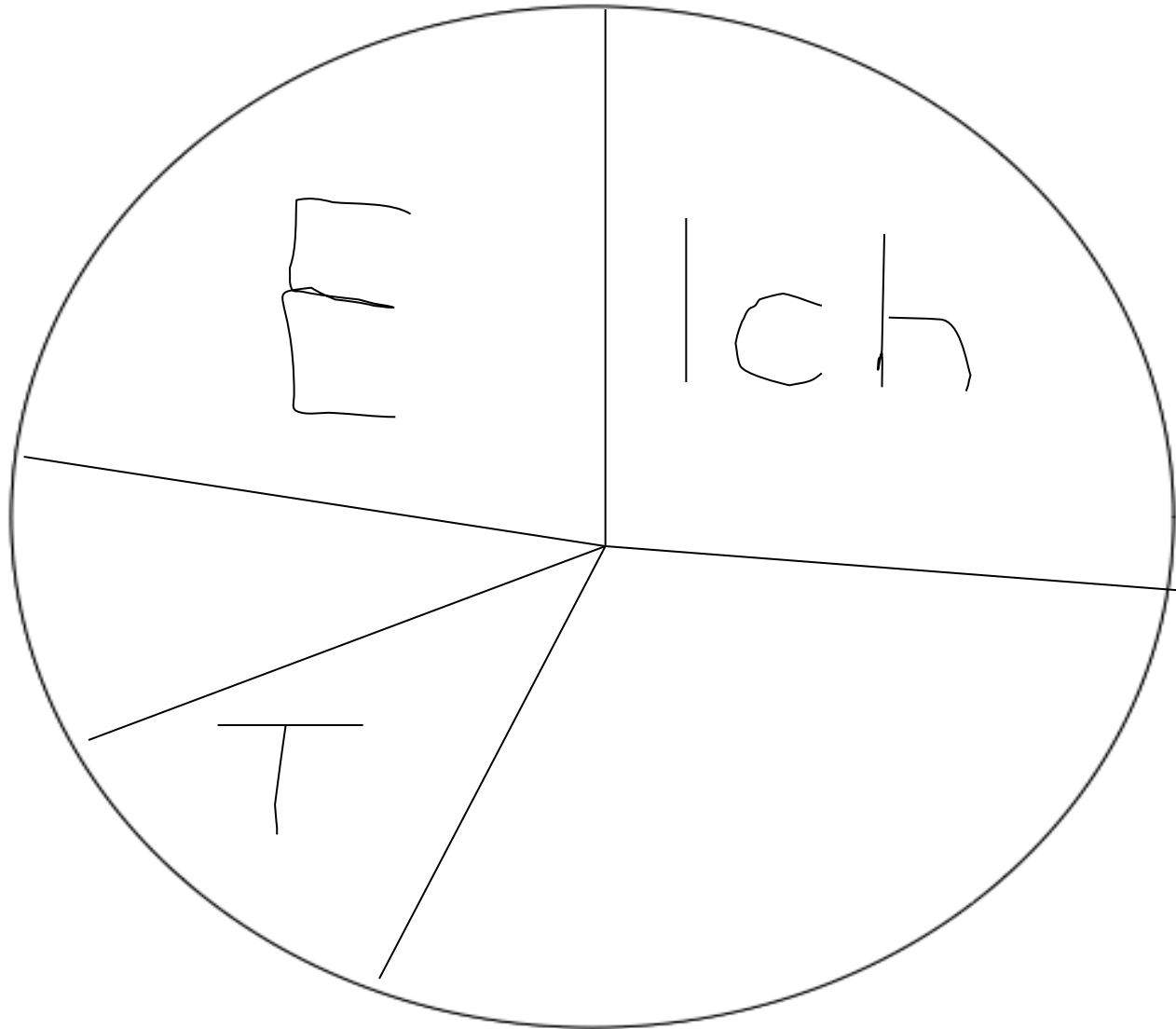
Einige mögliche Grenzen, Gefahren ... und kritische Fragen

- es gibt Umstände, unter denen kein Kind gedeihen kann!
- tatsächliche Missstände schönreden
- strukturelle Aspekte («strukturelle Gewalt und Verantwortungslosigkeit») negieren: R. ersetzt politisches Handeln nicht!
- Gefahr, das Individuum für Fehlschläge allein verantwortlich zu machen: «Individualisierungsfalle»!
- technizistische Machbarkeitsperspektive, Machbarkeitswahn
- politische Funktionalisierbarkeit: R-Programm statt Investitionen in Bildung
- Übersehen der komplexen Wechselwirkungen
- Resilienz und Scheitern sind nicht sicher voraussehbar/prognostizierbar

Einige mögliche Chancen

- hilft den Akzent auf das eigene Handeln zu richten, statt in Opferhaltung zu verweilen
- Anregungen zur Hilfe an anderen Menschen mit konkreten Schwerpunkten
- optimistischer, ressourcen- und entwicklungsorientierter Ansatz

Übung: Das «Kuchen-Pizza-Modell»



Programme und Kurse zu Prävention und Resilienz

- Erziehungs- und Familienprogramme.
Beispiele: Gordon-Training, Step, Triple-P)
- Programme für werdende Mütter und Väter
- Elterntrainings zur Förderung der Erziehungskompetenz. Beispiel: Step
- Programme für Vorschulkinder.
Beispiele: PRiK (Fröhlich-Gildhoff et al. 2007); Papilio (Mayeret al. 2004)
- Programme für Schulkinder.
Beispiele: Positive Peer Culture (Opp/Unger 2006); Fit und stark fürs Leben (Burow et al. 1998); Freunde für Kinder (Barrett et al. 2003); Programme für Jugendliche. Fit for Life (Jugert et al. 2011); SchoolMatters (MindMatters)
- Kinder- und Jugendtraining der sozialen Kompetenz.
Beispiel: Selbstvertrauen und soziale Kompetenz (Akin et al. 2000)
- Service Learning (LdE). Verbindet gesellschaftliches Engagement mit fachlichem Lernen im Unterricht. (Seifert 2011). www.servicelearning.de¹⁵

Literaturhinweise

- Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.) (2007). *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. München: Reinhardt
- Fröhlich-Gildhoff; K.; Rönnau-Böse, M. (2009). *Resilienz*. München: Reinhardt UTB
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children*. New York
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: Dgvt
- Frick, J. (2011). *Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe*. 2. Auflage. Bern: Huber
- Frick, J. (2009). Ergebnisse der Resilienzforschung und Transfermöglichkeiten für die Selbstentwicklung als Erziehungspersonen. *Zeitschrift für Individualpsychologie, 4, S. 391-409*
- Opp, G.; Unger, N. (2006): *Kinder stärken Kinder. Positive Peer Culture in der Praxis*. Hamburg: Edition Körber
- Zander, M. (2011)(Hrsg.): *Handbuch Resilienz*. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften
- Stocker, B. (2009). Das Vitamin in der Krise - Resilienz von Personen und Organisationen. *Alpha 22/23.8.2009, S. 4*
- Sroufe, L. A. (1997). Psychopathology as an outcome of development. *Development and Psychopathology, 9, p. 251*
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K.H. Nüchterlein, & Seifert, A. (2011) *Resilienzförderung an der Schule: Eine Studie zu Service-Learning mit Schülern aus Risikolagen*. Wiesbaden: VS-Verlag
- Masten, A.S., Best, K.M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology 2, p. 425-444*
- Werner, E.E. (1993). Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. In: *Development and Psychopathology 5, p. 503-515*
- Welter-Enderlin, R.; Hildenbrand, B. (2006)(Hrsg.). *Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände*. Heidelberg: Auer
- Wustmann, C. (2004): *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Weinheim: Beltz
- Petermann, F.; Kusch, M.; Niebank, K. (1998). *Entwicklungspsychopathologie*. Weinheim: Beltz
- Greeff, Annie (2008): *Resilienz – Widerstandsfähigkeit stärken – Leistung steigern*. Donauwörth: Auer
- Dinkmeyer, Don, Sr.; McKay, Gary D; Dinkmeyer, Don, Jr. (2005): *Step. Das Elternbuch. Kinder ab 6 Jahre*. Weinheim: Beltz
- Dinkmeyer Don Sr.; Mc Kay, Gary D.; Dinkmeyer, James S.; Dinkmeyer, Don Jr. (2008): *Step. Das Buch für ErzieherInnen. Kinder wertschätzend und kompetent erziehen*. Berlin: Cornelsen
- Dinkmeyer Don Sr.; Mc Kay, Gary D.; Dinkmeyer, James S.; Dinkmeyer, Don Jr. (2011): *Step. Das Buch für Lehrer/innen. Wertschätzend und professionell den Schulalltag gestalten*. Weinheim: Beltz
- Dalgleish, Tanya (2000): *Selbstwertgefühl. 1./2. Schuljahr. Praktische Unterrichtsvorschläge und Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls*. Donauwörth: Auer
- Dalgleish, Tanya (2000): *Selbstwertgefühl. 3./4. Schuljahr. Praktische Unterrichtsvorschläge und Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls*. Donauwörth: Auer
- Dalgleish, Tanya (2000): *Selbstwertgefühl. 5./6. Schuljahr. Praktische Unterrichtsvorschläge und Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls*. Donauwörth: Auer
- Kerr, Robert (2007): *Portfoliomappe Selbstdisziplin*. Mühlheim: Verlag an der Ruhr