

# Resilienz – das Immunsystem der Psyche



**Resilienz ist ein Begriff, den man gerade immer wieder in den Medien hört. Irgendwie scheint es wichtig und sinnvoll zu sein, eine gute Resilienz zu haben. Doch was meint Resilienz genau? Im Folgenden soll geklärt werden, woher der Begriff Resilienz kommt, was er bedeutet und wie Sie als Eltern ihr Kind unterstützen können, eine gute Resilienz aufzubauen.**

Der Begriff „Resilienz“ leitet sich aus dem englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Elastizität) ab und stammt ursprünglich aus der Werkstoffkunde. Dort geht es um flexible Materialien, die nach äußeren Einwirkungen wieder in ihre Ausgangsform zurückkehren.

Überträgt man diesen Begriff auf Menschen, erahnt man schon, worum es geht: nach einer Krise oder einem Problem (äußere Einwirkung) findet man wieder zu einer ursprünglichen, ausgeglichenen Lebenseinstellung (der Ausgangsform) zurück. Im Zusammenhang mit Menschen meint man aber mit Resilienz nicht nur dieses „Zurückkehren“ und damit Überstehen von Krisen, sondern darüber hinaus auch eine Erhöhung der Widerstandsfähigkeit gegen zukünftige Krisen sowie ein Wachsen an ihnen.

Resilienz ist keine angeborene, statische Eigenschaft eines Menschen, sondern sie ist erlernbar und verändert sich im Laufe des Lebens. Es gibt Phasen, in denen man gut mit Krisen und Problemen umgehen kann, und dann wieder Phasen, die viel mehr Kraft kosten und in denen man äußeren und inneren Widerständen nicht so souverän begegnen kann.

Vor allem Entwicklungsübergänge, z.B. die Einschulung in die 5. Klasse oder die Pubertät, können Phasen mit niedriger Resilienz sein.

Der Grundstein für eine gute Resilienz wird in der Kindheit gelegt, kann aber auch bis in das Erwachsenenalter hinein aufgebaut, gestärkt oder wieder erlangt werden.

## **Resiliente Kinder zeichnen sich durch folgende Fähigkeiten und Kompetenzen aus:**

- sie rechnen mit dem Erfolg eigener Handlungen
- sie gehen Problemsituationen aktiv an, nutzen ihre Ressourcen (d.h. Fähigkeiten und Rahmenbedingungen) effektiv aus
- sie glauben daran, Dinge kontrollieren zu können, erkennen aber auch die Grenzen, ab denen Situationen durch sie nicht mehr beeinflussbar sind.

Diese Fähigkeiten und Kompetenzen tragen dazu bei, dass Kinder und Jugendliche Krisen, Stress und Probleme als Herausforderung ansehen und ihnen aktiv statt vermeidend begegnen.

## **Mit folgenden Tipps können Sie die Resilienz Ihres Kindes unterstützen und aufbauen:**

- Gestalten Sie eine stabile, emotional positive und von Wertschätzung geprägte Beziehung zu Ihrem Kind. Gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen (Anregungen dazu finden Sie auf der Beratungsseite der EHG-Homepage unter „Impulse: Aktivitäten“) sorgen für positive Gefühle, auf denen ein sicheres Bindungsmuster für die Zukunft aufgebaut werden kann.
- Räumen Sie Ihrem Kind altersangemessen Verantwortungen für sein eigenes Leben ein, setzen Sie aber auch einen stabilen Rahmen von Werten und Ritualen, die für Sie wichtig sind und Ihrem Kind Sicherheit und Halt geben. Hier kann z.B. ein Familienrat helfen, gemeinsam einen guten Weg zu finden.
- Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es Ihnen von Sorgen berichtet oder ein Problem hat. Geben Sie keine Lösung vor, sondern ermuntern Sie es z.B. durch Fragen wie „Hast du schon eine Idee, wie du damit umgehen könntest?“, eigene Wege zu finden. Jedes wirklich selbst gelöste Problem macht Ihr Kind stärker.
- Leben Sie Ihrem Kind vor, wie man die eigene Resilienz durch Selbstfürsorge stärken kann: durch gezielte Phasen der Entspannung, ausreichend Bewegung, Humor und Optimismus im Alltag sowie gesunde Ernährung. Sorgen Sie bei sich selber für gesunde und stressausgleichende Aktivitäten. So sind Sie Ihrem Kind ein Vorbild, wie man gut mit sich selber umgeht und dadurch seine Resilienz stärkt.
- Falls Ihr Kind gerade nur seine Schwächen sieht, überlegen Sie mit ihm gemeinsam, wo es ähnliche Situationen schon ein-

# Resilienz – das Immunsystem der Psyche

mal erlebt hat, was seine Stärken und Kompetenzen sind und welche positiven Erfahrungen es z.B. mit Mitmenschen schon gemacht hat. Schreiben Sie diese in einer Art Tagebuch zusammen auf und ermuntern Sie Ihr Kind, jede zukünftige positive Erfahrung dort zu notieren. So kann man z.B. abends vor dem Schlafengehen überlegen, was an diesem Tag gut war und ob es etwas gibt, was in dieses Tagebuch geschrieben werden könnte. Kommen schwierige Zeiten, kann Ihr Kind in diesem Tagebuch nachlesen, welche Stärken es hat, und daraus Kraft schöpfen, um Lösungen zu finden.

- Unterstützen Sie Ihr Kind darin, kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie (z.B. Großeltern, FreundInnen, ...) zu erleben, die als positive Rollenmodelle erfahren werden können.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind positive Kontakte zu Gleichaltrigen und fördern Sie Freundschaften.
- Unterstützen Sie zu Hause eine positive Einstellung zur Schule. Nicht jedes Fach, jede(r) Mitschüler(in) und jede(r) Lehrer(in) liegt jedem Kind. Das kennen Sie aus Ihrem Alltag. Erzählen Sie Ihrem Kind, wie Sie z.B. mit für Sie schwierigen Kollegen/Kolleginnen umgehen und ermutigen Sie Ihr Kind, auch mit Mitmenschen fair und höflich umzugehen, die ihm unsympathisch sind. So kann Ihr Kind lernen, manche Schulbeziehungen als „professionelle Arbeitsbeziehungen“ zu sehen.

Falls Sie Fragen zu konkreten Umsetzungsmöglichkeiten haben, wenden Sie sich gerne an das Beratungsteam.

## **FRAGEN? ANREGUNGEN? KRITIK?**

Bitte wenden Sie sich direkt an das Beratungsteam unter **[beratung@heidehofgymnasium.de](mailto:beratung@heidehofgymnasium.de)**

Das Beratungsteam