Bindung, Beziehung und Resilienz – wie hängt das zusammen?

33. WAP - Tagung

19.März 2018

Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff
Evangelische Hochschule Freiburg
Zentrum für Kinder- und Jugendforschung

Zentrum für Kinder- und Jugendforschung

ZfKJ

Gliederung

1. Das Konzept der Resilienz und Lebenskompetenzen

2. Resilienz über die Lebensspanne

2.1 Frühe Kindheit

2.2 Projekte zur Resilienzförderung in Kita und Schule

2.3 Resilienz und Jugendliche

2.4 Resilienz im Erwachsenenalter

2.5 Resilienz im Hohen Alter

3. Die „Resilienzbrille“ in der Psychotherapie

1. Das Konzept der Resilienz und Lebenskompetenzen

Paradigmenwechsel:

Von der Pathogenese zur Salutogenese

Von der Defizit- zur Ressourcenorientierung

Von den Risiko- zu den Schutzfaktoren

Definition von Resilienz

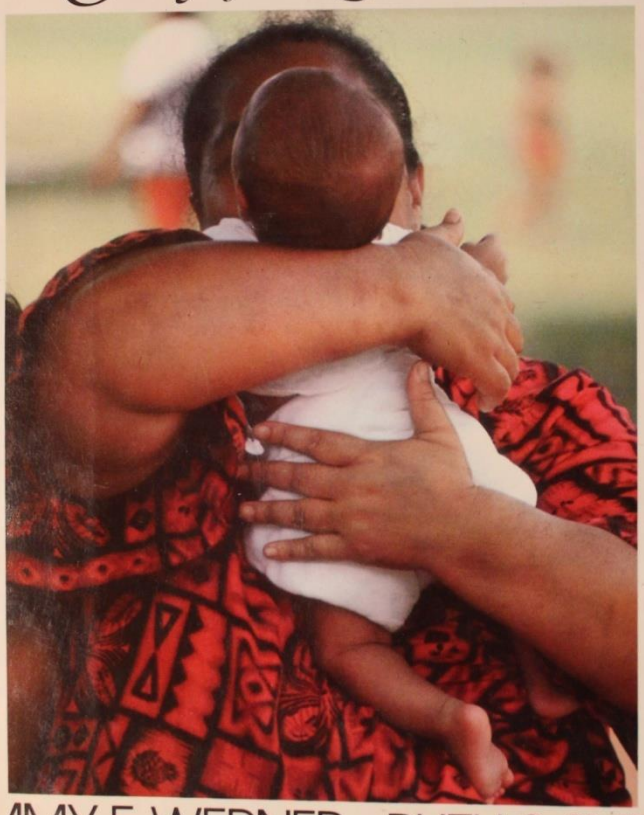
- Ableitung vom Englischen „resilience“ = Widerstandsfähigkeit, Spannkraft, Elastizität

- erfolgreicher Umgang mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen

➔ psychische Widerstandfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken

VULNERABLE BUT INVINCIBLE

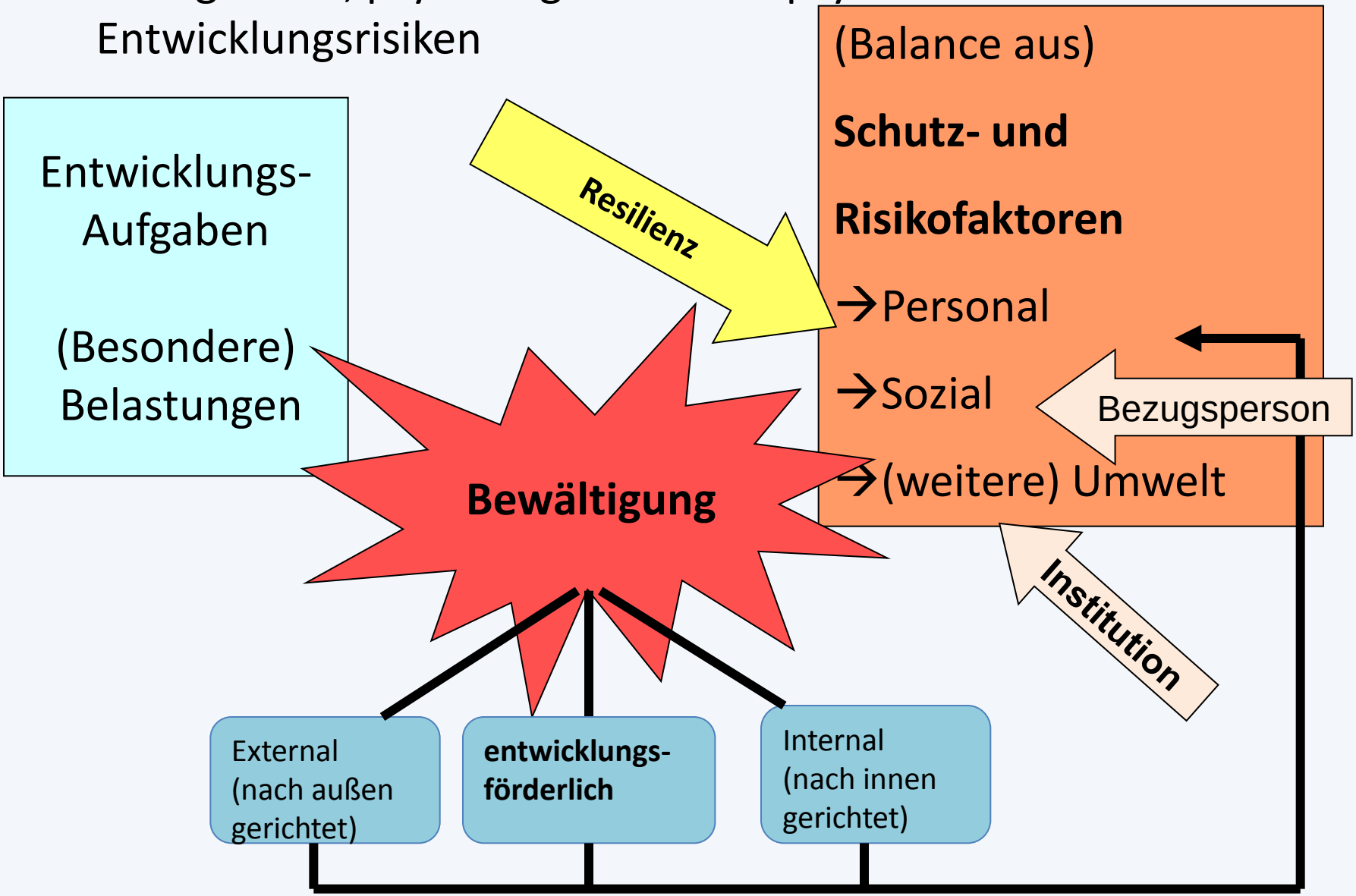
A Study of Resilient Children



EMMY E. WERNER • RUTH S. SMITH

FOREWORD BY NORMAN GARMEZY

Resilienz: seelische Widerstandfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken



Drei Quellen der Resilienz I
(Grotberg, 2011, S. 55)

Ich habe…

- um mich Menschen, denen ich trauen kann und die mich lieben
- Menschen, die mir Leitlinien setzen, so dass ich weiß, wann ich einhalten muss, bevor mir Gefahr oder Ärger drohen
- Menschen, die mir durch die Art, wie sie sich verhalten, zeigen, wie man es richtig macht
- Menschen, die möchten, dass ich lerne, selbständig zu werden
- Menschen, die mir helfen, wenn ich krank bin, in Gefahr bin oder etwas lernen muss

Drei Quellen der Resilienz II
(Grotberg, 2011, S. 55)

Ich bin…

- Jemand, den man mögen und lieben kann
- Gern bereit, zu anderen freundlich zu sein und zu zeigen, dass sie mir wichtig sind
- Bereit, für das, was ich tue, Verantwortung zu übernehmen
- Sicher, das alles gut werden wird

Drei Quellen der Resilienz III
(Grotberg, 2011, S. 55)

Ich kann…

- mit anderen über Dinge reden, die mich ängstigen oder bekümmern
- Lösungen finden für Probleme, die ich habe
- mich zurückhalten, wenn ich das Gefühl habe, ich mache etwas falsch oder bringe mich in Gefahr
- gut einschätzen, wann ich mit jemandem reden soll oder etwas tun muss
- dann, wenn ich es brauche, jemanden finden, der mir hilft

→ Nachdenkeinheit I

Beschreiben Sie bitte eigene Schutzfaktoren in der Kindheit

Wesentliche „außerpersonale“ Schutzfaktoren

UMWELT

- Der wichtigste Schutzfaktor für eine gesunde seelische Entwicklung ist mindestens eine **stabile emotionale Beziehung** zu einer (primären) Bezugsperson

- Bedeutend auch: sichere sozioökonomische Bedingungen, soziale Einbettung der Familie, gute Bildungsinstitutionen; später: gute Peerbeziehungen

- In ihrer umfassenden Analyse der letzten fünfzig Jahre Resilienzforschung kommt Luthar (2006) zu dem Schluss:

  „Die erste große Botschaft ist: Resilienz beruht, grundlegend, auf Beziehungen“ (Luthar 2006, S. 780; Übers. d. Verf.)

Kennzeichen entwicklungsförderlicher Beziehungsgestaltung

- Verlässlichkeit, Regelmäßigkeit, Kontingenz
- Zuwendung, Wertschätzung, bedingungslose Akzeptanz
- Feinfühligkeit (Signale erkennen, richtig interpretieren, prompt und angemessen beantworten)
- Responsivität, angemessene Spiegelung (→ still face)
- Stressreduktion; Unterstützung der Selbstregulation
- Sicherheit ; Halt *und* adäquate (altersangemessene) Grenzsetzung
- Assistenz; Explorationsunterstützung herausfordernde, aber bewältigbare Anforderungen stellen und dabei individuelle und passgenaue Unterstützung anbieten
- Ermutigung aussprechen und Erfolgsrückmeldung geben
- Reflektierte Kongruenz

[D. Baumrind: autoritativer Erziehungsstil: maximale Ausprägung von „emotionaler Wärme“ und „Kontrolle“ (Interesse am Kind, adäquate Anforderungen)]

Schutzfaktoren auf der personalen Ebene

- **Entwicklungs-aufgaben,**
- **aktuelle Anforderungen,**
- **Krisen**

Selbst- und Fremdwahrnehmung → angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Selbstwirksamkeit (-serwartung) → Überzeugung, Anforderung bewältigen zu können

Selbststeuerung → Regulation von Gefühlen und Erregung

Problemlösen → allg. Strategien zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Kognitive Flexibilität → Kreativität, Umstellungsf.

Soziale Kompetenzen → Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konfliktlösung

Stress-Bewältigung/ Adaptive Bewältig. → Realisierung vorh. Kompe-tenzen in der Situation

→ BEWÄLTIGUNG

Aspekte von Resilienz

Resilienz ist...

... ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess
➔ ist nicht angeboren, keine Charaktereigenschaft!!
Entwicklungsprozess, abhängig von Erfahrungen und Erlebnissen

... Eine variable Größe
➔ keine stabile Unverwundbarkeit

... Situationsspezifisch und kontextabhängig
➔ nicht auf alle Lebensbereiche übertragbar

Verwandte Konzepte

- Grundbedürfnisse (Klaus Grawe, 2004)
- Lebenskompetenzen, „life skills“ (WHO) → „Nationales Gesundheitsziel“
- Salutogenese (Aaron Antonovsky)
- „stark.stärker. WIR“ (Kultusministerium BW)

Grundbedürfnisse

(Grawe, 2004; Fröhlich-Gildhoff, 2016)

- **Bindungsbedürfnis** (Deci & Ryan, 1993: Soziale Eingebundenheit)
  Entwicklungsthema: Das Erleben sicherer Bindungen
  ← Bedeutung der Feinfühligkeit der Bezugspersonen
  Entwicklungsthema: Das Erleben von „Spiegelung“ und Regulation
  ←Fähigkeit zur Selbststeuerung, angemessene Selbst- und Fremdwahrnehmung [→ still face]
- **Bedürfnis nach Exploration und Weltaneignung**
  (Deci & Ryan: Autonomie)
- **Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle** (Deci & Ryan: Kompetenz)
  Entwicklungsthema: Das Erleben von Selbstwirksamkeit und Kontrolle ← Ermöglichen von Urheberschaftserfahrungen
- **Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz**
- **Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung**

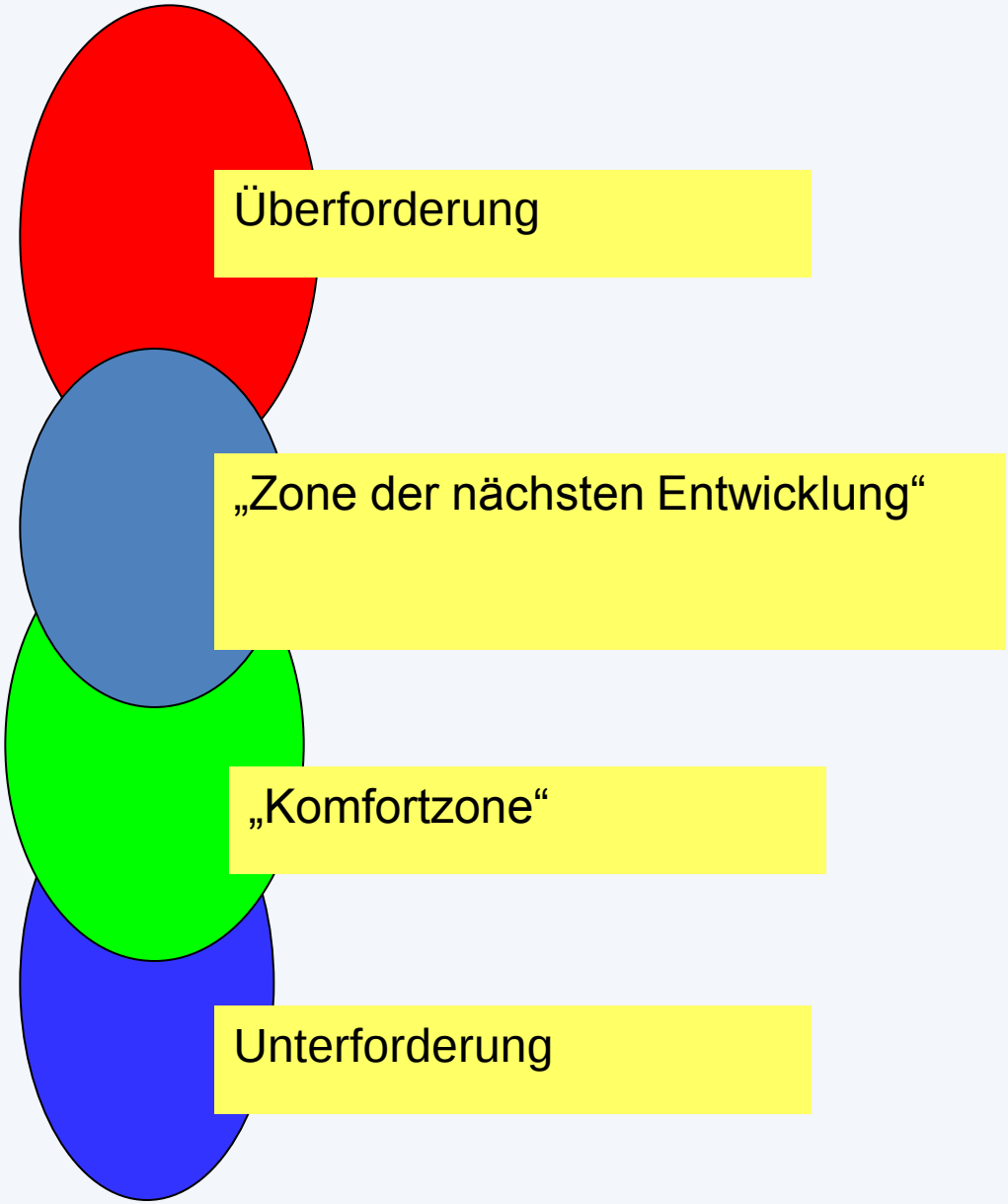
2. Resilienz über die Lebensspanne

2.1 Frühe Kindheit

- Sichere Bindung!
  - Halt
  - Feinfühligkeit
  - Spiegeln/Resonanz
- Die Resilienzfaktoren im Alltag stärken

  Bsp: Selbstwirksamkeitserleben stärken!
- Bewältigbare Aufgaben in der „Zone der nächsten Entwicklung“ (Wygotski):

„Das Beste, was eine gute Fee einem Kind in die Wiege legen kann, sind Schwierigkeiten, die es überwinden soll“ (A. Adler, 1920)


Überforderung
„Zone der nächsten Entwicklung“
„Komfortzone“
Unterforderung

2.2. Kinder Stärken!
Resilienzförderung in Kita und Schule

Projektkonzeption

Multimodales Vorgehen, Setting Ansatz

Fortbildungen für die Pädagogischen Fachkräfte
- Leitbild (Institution)
- „pädagogischer Alltag“
+ ressourcenorientierte Fallsupervision

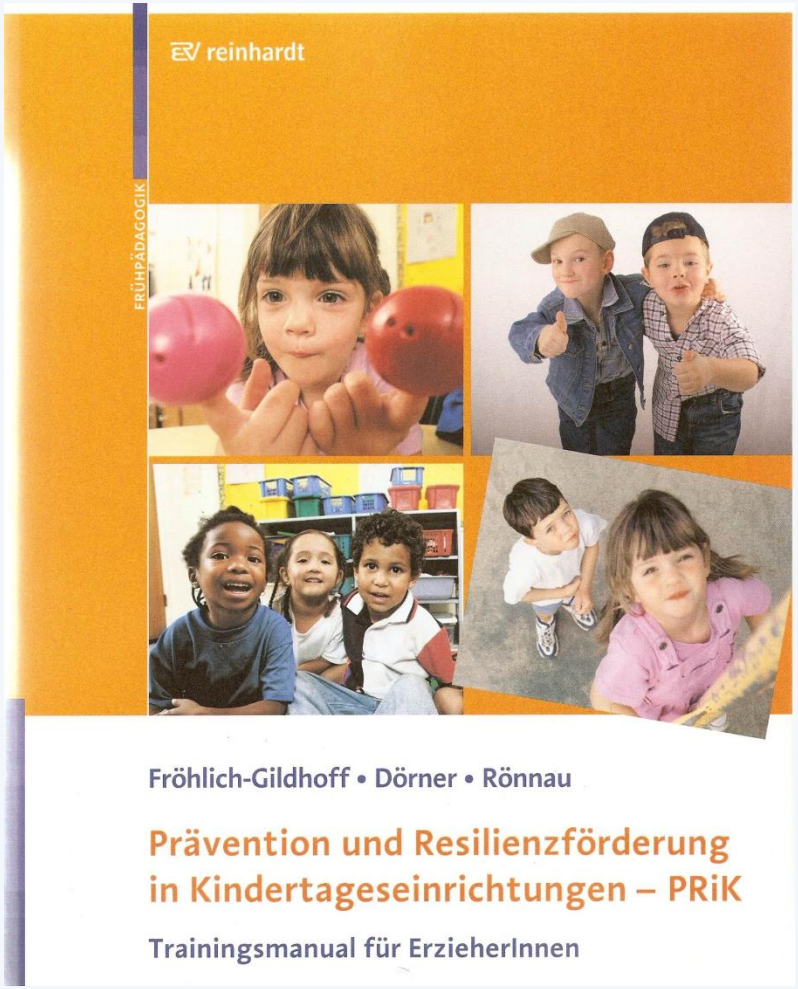
Arbeit mit den Kindern
- Kursprogramm („Training“)
- Verankerung im Alltag
- zielgruppenspezifische Angebote

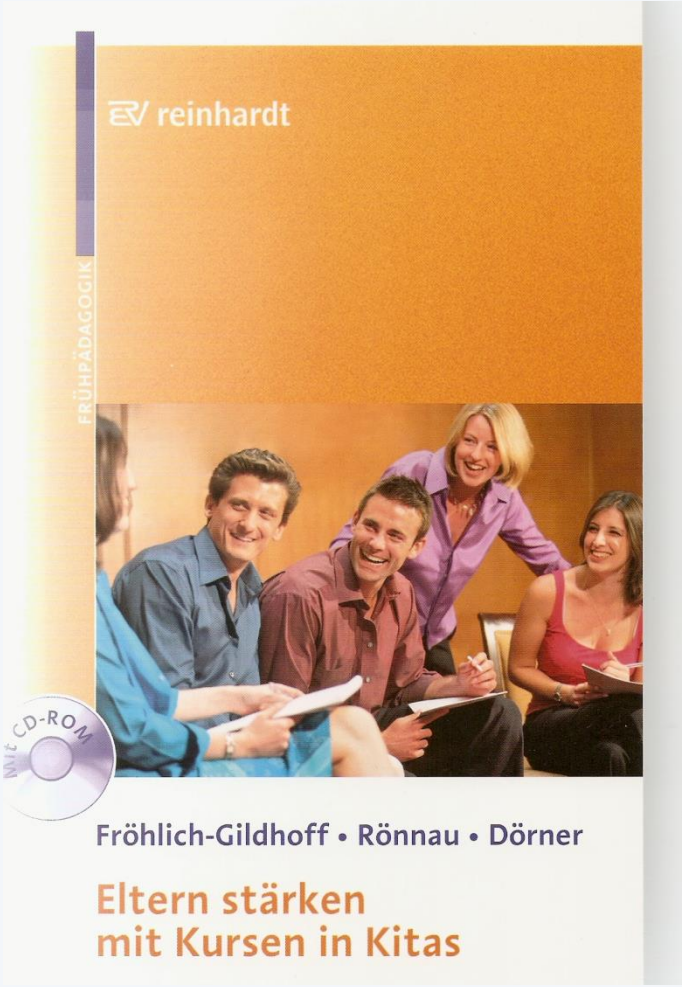
Netzwerke
- Erziehungsberatung
- Soziale Dienste
- KinderärztInnen, KiJu PT
- Einrichtungen, Vereine etc. im Sozialraum

Zusammenarbeit mit den Eltern
- Information
- Beratung/“Sprechstunden“
- Elternkurse

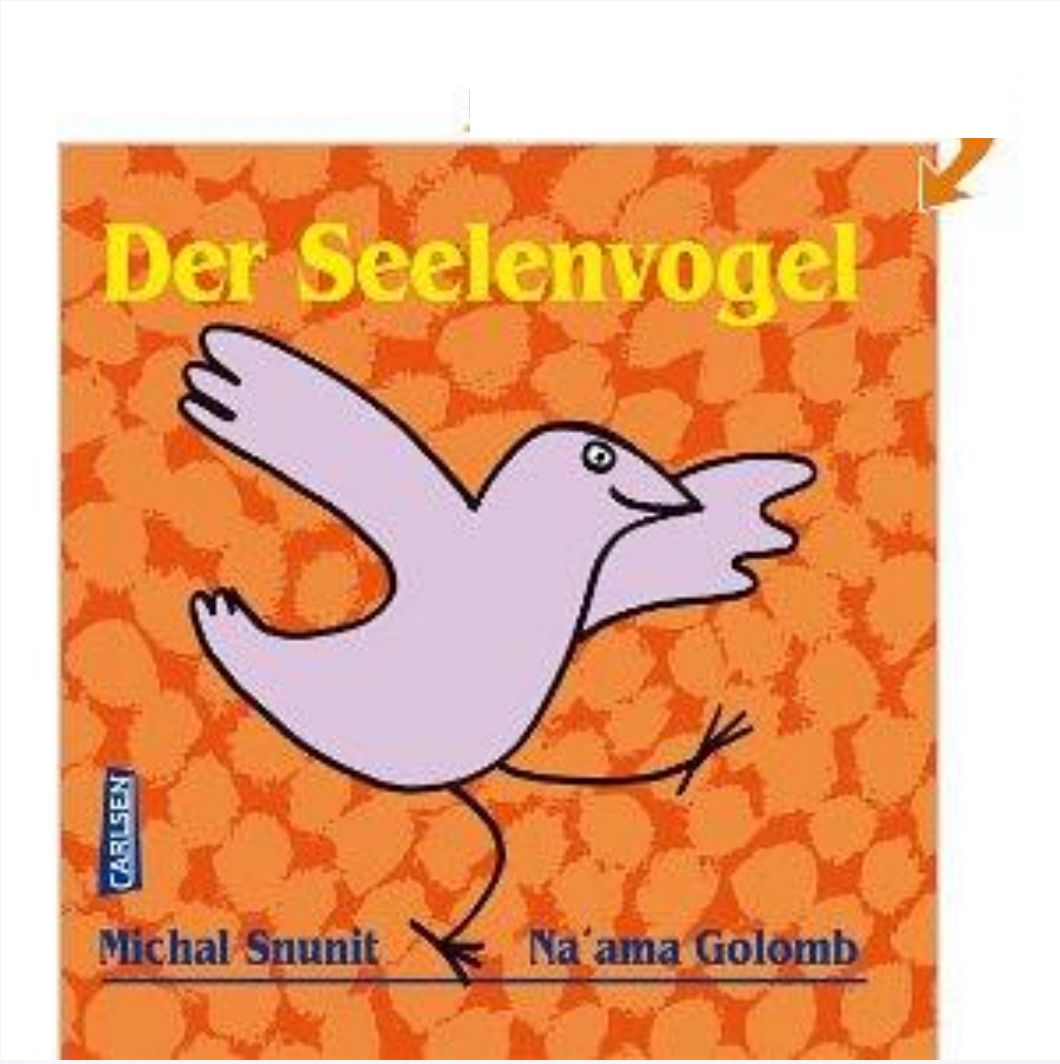
3.2 Projektrealisierung
Multimodales Vorgehen in Kitas

- Teamfortbildungen
  - Inhalte konzeptbezogen und nach Bedarf: Ausgangspunkt: „Stärkebilanz“; dann: Resilienzkonzept, Kursprogamm Kinder, Zusammenarbeit mit Eltern; Fachkräftegesundheit
- Kinder“kurs“
  - 20 Einheiten, max. 10 Kinder, ab 4 Jahre (Spiele, Übungen, Lieder, Geschichten/ Märchen u.v.m. zu Resilienzfaktoren)
- Elterngruppen/kurse
  - 6 Einheiten à 90 min mit max. 12 Eltern (u.a. Dialogische Aktivierung, Anknüpfen an Ressourcen und Erfahrungsschatz der Eltern)
- Vernetzung
  - Nach Bedarf: z. B. Sprechstunden der EB in der Kita


reinhardt
FRÜHPÄDAGOGIK
Fröhlich-Gildhoff • Dörner • Rönnau
Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRiK
Trainingsmanual für ErzieherInnen


reinhardt
FRÜHPÄDAGOGIK
mit CD-ROM
Fröhlich-Gildhoff • Rönnau • Dörner
Eltern stärken mit Kursen in Kitas

Selbstwahrnehmung → Gefühle



„Ampel“

„Mutsteine“

Weiterbildung Resilienz Kita Biber

„Entspannung“

Wichtigste Ergebnisse

- Selbstwert der Kinder steigt deutlich
- z.T. sehr deutliche Fortschritte in der kognitiven Entwicklung (Gedächtnis, logisches Denken, Selbst- und Fremdwahrnehmung)
- Langzeiteffekte (bis in die Schule)
- Fast alle Eltern konnten – mit unterschiedlichen Angeboten – erreicht werden; fühlten sich sicherer in ihrer Elternrolle
- Arbeitszufriedenheit und Kompetenzerleben der Pädagog. Fachkräfte steigt

2.3. Resilienz(förderung) und Jugendliche

Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

- Entwicklung einer eigenen Identität (Geschlecht, Werte, berufl. Orientierung,…)
- Loslösung von den Eltern, Aufbau von Peer-beziehungen
- Managen von Vielfalt und Ungewissheit

Resilienzförderung bei Jugendlichen

- Ansetzen an den Stärken – in einer Zeit des Zweifelns
- "Resilienzförderung im Jugendalter verlangt, dass Jugendliche Risiken eingehen und Fehler machen dürfen und so ihre eigenen Stärken und Begrenzungen erleben" (Gharabaghi, 2014, S. 23).
- **„Das zentrale Merkmal der Resilienzförderung Jugendalter ist die Geduld der Erwachsenen“** (ebd.)

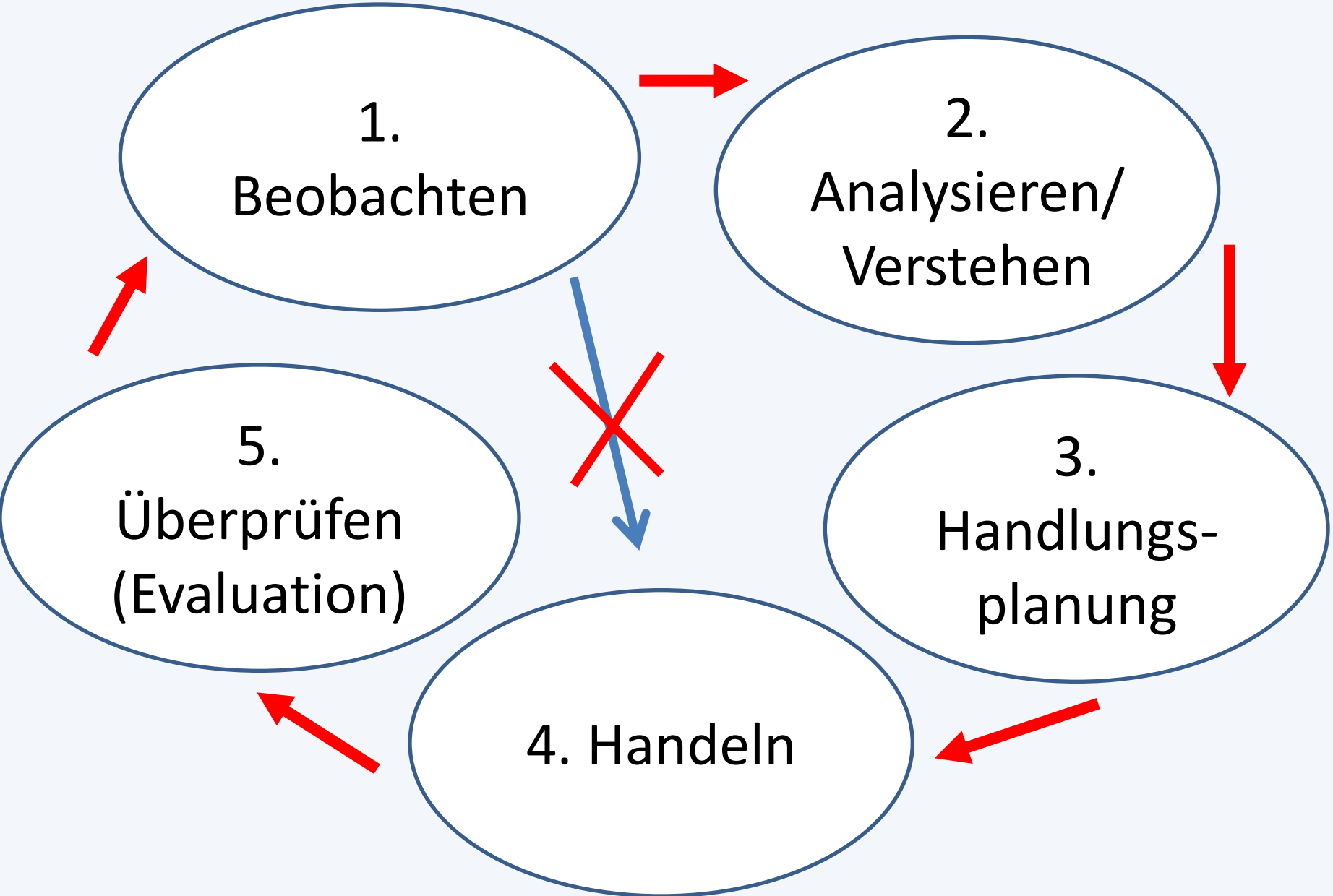
Prinzipien I

(1) Ausgangspunkt der (professionellen) Begegnung mit Jugendlichen ist deren **Lebenswelt**. Diese Lebenswelt konstruieren die Jugendlichen selber, sie kann nicht von außen konstruiert werden (G., 23)

(2) Jugendliche müssen **als "Experten für ihre Lebenswelt"** gesehen werden. Dies betrifft auch den "Kampf" gegen die Anpassung.

3) **Verstehen**: der Zweck jedes, auch des „auffälligen“ Verhaltens ist aus der Sicht des Jugendlichen zu verstehen

Zentrale Botschaft: Systematisches Vorgehen



Prinzipien II

(4) Die **Stärken, aber auch die Verletzbarkeit** der Jugendlichen explorieren

(5) **Abholen im Hier und Jetzt**: Jugendlichen fällt es eher schwer, sich mit der Zukunft zu beschäftigen, langfristige Perspektiven der Erwachsenen haben für sie im Moment keine Bedeutung. "Der Weg in die Zukunft beginnt in der Gegenwart und Jugendliche kennen ihre Gegenwart in sehr eigenen, unverwechselbaren Perspektiven" (Gharabaghi, 2014, S. 28)

(6) **Jugendkultur ist eine „potentielle Resilienzquelle**"
→Beachtung der Kulturunterschiede

Jugendliche – Erwachsene

2.3 Resilienz im Erwachsenenalter

Entwicklungsaufgaben

- Berufliche Orientierung/ “Einmündung“
- Vater/Mutter-Sein (oder nicht)
- Balance Arbeit-Familie-Soziales Umfeld
- Gesellschaftliches Engagement

„Resilienzthemen“

- Selbstwert ← Selbstwirksamkeitserleben; „Kontrollüberzeugung“
- Positive Emotionen/ Optimismus
- Soziale Einbettung/ Unterstützung (← soz. Kompetenzen)
- Lebens“Sinn“ und –ziele (Flexibilität der Zielanpassung)

→ Nachdenkeinheit II

(Was nehmen Sie mit?)

1. Beschreiben Sie drei Ihrer Stärken in Ihrer Arbeit.
2. Was tun sie, um sich die Kraft und die Lust an Ihrer Arbeit zu erhalten?
3. Was tun Sie, um die Stärken Ihrer KollegInnen zu stärken?

2.4 Resilienz im Hohen Alter

Entwicklungsaufgaben

- Zunächst: Neuorientierung in der Nachberufsphase
- Lebensbilanzierung
- Verluste (körperl. Und geistige Funktionen; soziale Kontakte)
- Auseinandersetzung mit Sterben und Tod

„Resilienzthemen“

- Lebens“Sinn“ und –ziele (Flexibilität der Zielanpassung und aktive Zielverfolgung)
- Positive subjektive Gesundheitseinstellung
- Erhalt von Interessen und sozialen Bezügen

3. Die Resilienzbrille in der Psychotherapie -1

(1) Ressourcenorientierte Diagnostik und stärkenorientierte Anamnese („wer/was war (ist) ein Schutzfaktor für Sie?“) → Bsp

(2) Reflektiertes Anbieten und Gestalten „emotional korrigierender“ Beziehungserfahrungen (Therapeutische Beziehung als zentraler Wirkfaktor; Grawe 2004, Grawe, Orlinsky & Parks, 1994; Orlinsky 2010; Norcross, 2006)

(3) Verstehen und Ermutigen!

(4) Stärken der Resilienzfaktoren → wahrnehmen und gezielt(er) ansprechen

3. Die Resilienzbrille in der Psychotherapie -2

Beispiel:

Pat. berichtet, dass sie sich nahezu ständig „getrieben“ fühlt. Am schlimmsten, wenn sie allein in ihrer Wohnung ist, kann noch nicht einmal beim Essen allein ruhig sitzen. Muss gleich wen anrufen, TV anmachen, „mich ablenken“.

→Vielfalt von Interventionsmöglichkeiten (Geschichte: was das schon immer so? Abwehr: Vor was schützen Sie sich damit? …)

→ → „Resilienzbrille“

3. Die Resilienzbrille in der Psychotherapie -3

Selbstwahrnehmung: wie fühlt sich das genau an? Immer gleich? Was ist vielleicht daran angenehm?...

Selbststeuerung: Können Sie das „Getriebensein“ “stoppen“ (wenn Sie das wollen)? In welchen Situationen gelingt es evtl. besser? Wie fühlt es sich in der „Ablenkung“ an?

Selbstwirksamkeit: Sie halten sich „am Leben“ → Lebendigkeit als Ressource ansprechen; wo hilft diese Lebendigkeit (wozu dient sie)?

Adaptive Bewältigungskompetenz:

Erarbeiten: wann ist dieser Selbst-Ausdruck hilfreich – wann ist er unangenehm? b) welche Alternativen kann ich kleinschrittig (!!!!) aufbauen? (abends 10 min vor einer Kerze sitzen) c) ausprobieren d) reflektieren

→ Maßstab ist die Passung zum ‚Stand‘ und den Bedürfnissen des/der PatientIn! („Kreislauf“)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Zentrum für
Kinder- und
Jugendforschung

ZfKJ

www.zfkj.de

www.resilienz-freiburg.de

froehlich-gildhoff@eh-freiburg.de

Literatur, eigene Veröffentlichungen

- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fröhlich-Gildhoff, K.,.Dörner, T. & Rönnau-Böse, M. (2015). *Prävention und Resilienz in Kindertageseinrichtungen (PRiK) – ein Förderprogramm* (3. vollst. überarbeitete Auflage). München: Reinhardt.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2015). *Resilienz* (4. aktualis. Auflage). München: Reinhardt/UTB
- Fröhlich-Gildhoff, K., Kerscher-Becker, J., Rieder, S., von Hüls, B. & Hamberger, M. (2014). *Grundschule macht stark! Resilienzförderung in der Grundschule – Prinzipien, Methoden und Evaluationsergebnisse*. Freiburg: FEL Verlag.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2014). *Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht* (2. neu bearb. Auflage). Freiburg, Herder.
- Fröhlich-Gildhoff, K. (2013). *Angewandte Entwicklungspsychologie in der Kindheit*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Becker, J. & Fischer, S. (2012). *Prävention und Resilienz in Grundschulen (PRiGS).* München: Reinhardt .
- Fröhlich-Gildhoff, K., Fischer, S. & Becker, J. (Hrsg.)(2012). *Gestärkt von Anfang an – Resilienzförderung in der Kindheit*. Weinheim: Beltz.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Beuter, S., Fischer, S., Lindenberg, J. & Rönnau-Böse, M. (2011). *Förderung der seelischen Gesundheit in Kitas bei Kindern und Familien mit sozialen Benachteiligungen*. Freiburg: FEL.
- Fröhlich-Gildhoff, K. Rönnau, M. & Dörner, T. (2008). *Eltern stärken mit Kursen in Kitas*. München: Reinhard.