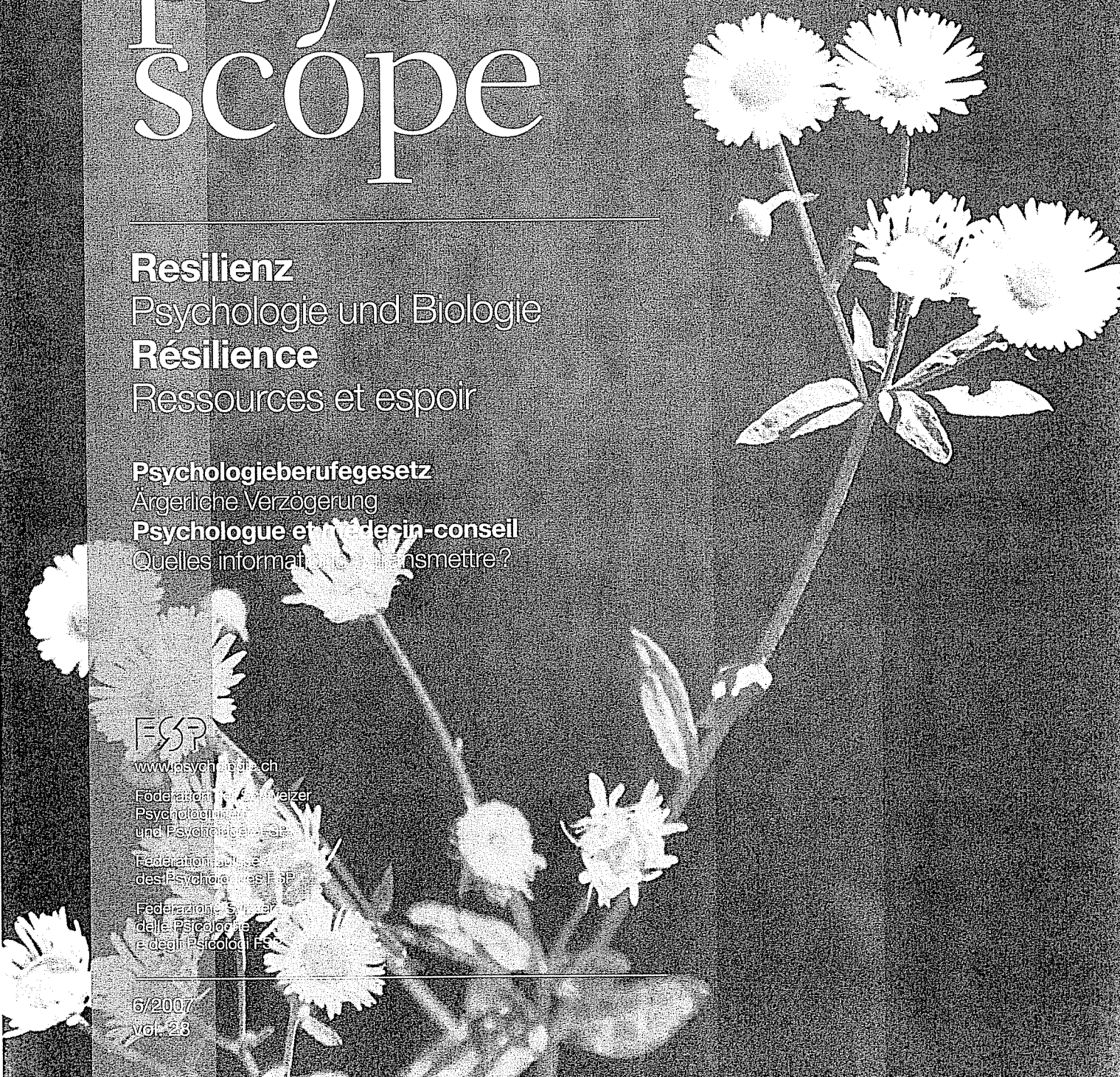


psycho scope



Resilienz

Psychologie und Biologie

Résilience

Ressources et espoir

Psychologieberufegesetz

Ärgerliche Verzögerung

Psychologue et médecin-conseil

Quelles informations transmettre?

ESP

www.psychoscope.ch

Fédération suisse des
Psychologues
und Psychologen

Fédération suisse
des Psychologues ESP

Federazione Svizzera
delle Psicologhe
e degli Psicologi FS

6/2007
vol. 28

Ermutigendes Konzept

Schutzfaktoren bei ungünstigen «Startbedingungen»

Warum entwickeln sich Kinder manchmal trotz miserabler Startbedingungen zu leistungsfähigen und zufriedenen Menschen? Jürg Frick zeigt auf, was eine gesunde Entwicklung trotz widriger Umstände begünstigt.

Verschiedene psychologische Forschungszweige haben in den vergangenen Jahrzehnten in zahlreichen Untersuchungen und anhand vieler Beispiele den wichtigen Einfluss von frühen Kindheits- und Lebenserfahrungen betont – zu Recht. Doch auch wenn die ersten Lebensjahre wesentliche Grundlagen für die weitere Entwicklung legen, so definieren sie nicht ein für alle Mal die gesamte weitere psychische Entwicklung eines Menschen. So wurde (und wird) die Psychologie immer wieder auch mit Menschen konfrontiert, deren ersten Lebensjahre von gravierender Armut und Gewalt (Beispiel Chaplin), Ablehnung und Lieblosigkeit gekennzeichnet waren und die trotzdem überraschende Beispiele für ein gelungenes, zufriedenes Leben darstell(t)en.

Menschen können nach dem neueren Entwicklungs-
pfadmodell (vgl. Petermann et al. 2004) sehr stark vereinfacht vier verschiedene Entwicklungsverläufe

einschlagen: 1. eine kontinuierliche Fehlentwicklung, die schliesslich in eine Störung mündet; 2. eine kontinuierliche positive Entwicklung; 3. eine anfänglich ungünstige Entwicklung, die sich immer mehr ins Positive verändert; 4. eine anfänglich positive Entwicklung, die zunehmend einen ungünstigen Verlauf nimmt. In welche Richtung die Entwicklung eines Menschen führt, hängt von sehr vielen verschiedenen Faktoren ab (etwa: engeres Beziehungsfeld, schulische und berufliche Laufbahn, individuelle Wahrnehmung und Verarbeitung, ökonomische, politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen).

Aktive Wirklichkeitsgestaltung

Der griechisch-römische Philosoph Epiktet (50–138 n.u.Z.) hat die zwingende Kausalität mit folgenden Worten bezweifelt (Epiktet 1984, S. 24): «Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern die Meinung, die Vorstellungen, die wir von den Dingen haben.» Der Tiefenpsychologe Adler hat diesen Sachverhalt in seinem Konzept der «tendenziösen Apperzeption» (vgl. Adler 1973) deutlich herausgearbeitet: Das Kind ist vom ersten Lebenstag an ein aktives Wesen, das eigene Bilder, Vorstellungen, Fantasien, Pläne, Lösungen sowie Ziele entwickelt, andere Menschen beobachtet, von ihnen abschaut und versucht, sie in bestimmten Bereichen nachzuahmen. Die neuere kognitive Verhaltenstherapie (vgl. Beck 1999; Ellis/Hoellen 2004) sowie die Wahrnehmungspsychologie haben diese Erkenntnis bestätigt und vertieft: Menschen konstruieren ihre Wirklichkeit aktiv, gestalten sie in ihren Gedanken (und Taten) um. Auf das engere Beziehungsfeld des Einzelnen übertragen, bedeutet das u. a. Folgendes: Unter günstigen Lebensumständen kann sich das Kind beispielsweise durch aussenstehende Bezugspersonen von problematischem Elternverhalten distanzieren und eine eigene, andere Einstellung und innere Haltung aufbauen sowie positivere Erfahrungen aktiv abholen und kompensatorische Möglichkeiten finden.

Psychische Widerstandskräfte erforschen

Nachdem die Entwicklungspsychologie über Jahrzehnte hinweg vorwiegend negative Einflüsse auf die

Biografie von Kindern und Jugendlichen im Blickfeld hatte, fokussiert die Resilienzforschung vor allem die systematische Untersuchung der Bewältigungsfaktoren bei schwierigen frühen Lebensbedingungen. Der Begriff Resilienz (resiliency) lässt sich mit psychischer Widerstandsfähigkeit oder psychischer Widerstandskraft gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (vgl. Wustmann 2004) übersetzen. Resilienz setzt sich aus mehreren Faktoren zusammen und beschreibt also einen dynamischen oder kompensatorischen Prozess positiver Anpassung angesichts belastender Umstände. Allerdings ist Resilienz keineswegs eine absolut stabile Grösse oder garantiert gar eine lebenslängliche Immunität gegenüber negativen Ereignissen oder psychischen Störungen. Es ist aufgrund des heutigen Forschungswissens deshalb angemessener, von einer elastischen Resilienz oder Widerstandsfähigkeit zu sprechen. Resilienz sollte schliesslich auch nicht automatisch generalisiert werden; man geht in der Forschung eher von einer situations- und lebensbereichsspezifischen (z. B. Lernen/Schule, soziale Beziehungen, Partnerschaft usw.) Resilienz aus. Die Resilienzforschung hat ihren Schwerpunkt vor allem auf die protektiven Faktoren im Mikrobereich gelegt. Ich werde mich nachfolgend auf diesen Bereich beschränken, obwohl günstige Faktoren im Makrobereich natürlich zusätzlich äusserst hilfreich sind; protektive Faktoren im Makrobereich wären etwa die Gewährleistung der «Rechte des Kindes» der UNO-Konvention des Kindes von 1989.

Wichtigste Schutzfaktoren

Im Folgenden fasse ich die wichtigsten protektiven bzw. salutogenetischen Faktoren zusammen. Dabei folge ich der Beschreibung von Lösel und Bender (vgl. Psychoscope 7-1994 und Lösel 2005) und ergänze deren zehn Faktoren um neun weitere. Die Faktoren weisen eine komplexe gegenseitige Wechselwirkung im Sinne der Verstärkung auf. Sie sind angesichts der neuesten Forschungsergebnisse weniger als feste, unveränderbare Eigenschaften, sondern vielmehr als günstige Wechselwirkungsprozesse zu verstehen. Wenn ich im Fol-

genden der Einfachheit halber trotzdem von Faktoren spreche, sind diese immer im erwähnten Sinne von Wechselwirkungsprozessen zwischen dem Individuum, anderen Personen sowie Lebensumständen zu verstehen.

1. *Enge, stabile und sichere positiv-emotionale Beziehung* zu (mindestens) einer Bezugsperson (Elternteil oder andere zuverlässige Versorgungsperson), die Feinfühligkeit, Responsivität und Kompetenz im Umgang zeigt. Dies ist, wie unzählige Forschungsergebnisse eindrücklich nachweisen, die zentralste Ressource (vgl. Werner 1982).
2. *Soziale Unterstützung* innerhalb und ausserhalb der Familie durch verlässliche Bezugspersonen. Belastete Kinder finden schützende Inseln (Nuber 1995) oder machen schützende Insel-Erfahrungen (Petzold 1993), die eine stabilisierende Funktion bekommen können. Vielfach vermitteln diese Bezugspersonen belasteten Kindern ein positiveres Selbstbild.
3. *Ein emotional warmes, offenes Erziehungsverhalten* der Betreuungspersonen, das aber gleichzeitig auch angemessen strukturierend und Norm-orientiert ist.
4. *Überzeugende soziale Modelle*, die die Kinder und Jugendlichen zu konstruktivem Bewältigungsverhalten ermutigen und anregen.
5. *Dosierte soziale Verantwortlichkeiten* und individuell angemessene Leistungsanforderungen. Heranwachsende erhalten damit eine Bedeutung und fühlen sich positiv herausgefordert.
6. *Kognitive und soziale Kompetenzen*. Gemeint sind z. B. ein mindestens durchschnittliches Intelligenzniveau, soziale Intelligenz, kommunikative Fähigkeiten, vorausplanendes Verhalten, soziale Fähigkeiten oder gute Leistungen in der Schule.
7. *Günstige Temperaments- und Charaktereigenschaften*, die eine effektive Bewältigung begünstigen bzw. auf die Umgebung positiv wirken.
8. *Günstige Selbstwirksamkeits- und Kontrollüberzeugungen*. Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, innere Kontrollüberzeugungen, realistischer Attributions- oder Erklärungsstil (verhindert unangemessene Schuldgefühle oder Gefühle der Wertlosigkeit) (Bandura 1997).
9. *Aktive Bewältigungsmuster* bei Problemen, aktiver (nicht ausweichender) Umgang mit Belastungen (günstige Coping-Strategien).
10. *Erfahrungen von Sinn, Struktur und Bedeutung* in der eigenen Entwicklung, Gefühl von Kohärenz im Sinne einer normativen Sinnverankerung. Ein grundlegendes Vertrauen in die Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit (meaningfulness), Verstehbarkeit (comprehensibility) und Handhabbarkeit/Bewältigbarkeit (manageability) des Lebens (Antonovsky 1997).
11. *Gesundes Selbstvertrauen*, ein eher hohes Selbst-

wertgefühl und damit einhergehend ein positives Selbstbild, ein angemessenes positives Selbstkonzept.

12. *Individuell angemessene, eigene persönliche Zielsetzungen*, die selbst gesteckt und angestrebt werden, eine realistische Zukunftsplanung/Zukunftserwartung.

13. *Antizipation einer besseren Zukunft*. Die Hoffnung auf eine bessere Zukunft gibt Halt, Kraft und Ausdauer, widrige Umstände besser zu ertragen und zu bewältigen (vgl. Mandela 1997).

14. *Schreiben und Lesen*. Schreiben hilft Belastendes zu verarbeiten; Lesen erschliesst neue, andere Welten und kann Heranwachsende stärken. Lesen kann überdies auch eine gut funktionierende Ablenkungsstrategie bei Schmerzen sein (Tonhauser und Rausch, 2003).

15. *Interesse, Motivation und Erfolg in der Schule* und in einzelnen Schulfächern, meistens gekoppelt mit der positiven Bestärkung durch eine oder mehrere Lehrpersonen, positive Erfahrungen (z. B. mit Gleichaltrigen) in der Schule und im Schulumfeld (Opp/Fingerle 2007)

16. *Interessen und Hobbys*, die Freude und Selbstbestätigung fördern. Freizeitbeschäftigungen bedeuten eine Abwechslung oder gar eine Gegenwelt zum belastenden Alltag und verhelfen unter günstigen Umständen zu einer Selbstwertstabilisierung. Besonders wenn sie mit FreundInnen geteilt werden, können sie Trost, Abwechslung, Freude, Ablenkung oder Bestätigung vermitteln.

17. *Auch «das Gute im Schlechten» (als Chance) sehen*, positive Umdeutungen, positive Selbstinstruktionen, ein tendenziell positives Menschenbild, angemessener oder angepasster Optimismus und Zuversicht (Lattmann und Rüedi 2003).

18. *Fähigkeit, sich zu distanzieren* (Rahm et al. 1999; Reddemann 2001), sich von Problemen nicht überwältigen zu lassen, Gelassenheit (Rahm 2004). Resiliente Heranwachsende haben sich häufig schon früh von schwierigen Eltern distanziert, z. B. indem sie ausserhalb der Familie Kontakte gesucht haben. Eine weitere wichtige Ressource ist der Sinn für Humor (Werner 2001): Humor bietet eine günstige Möglichkeit, sich von widrigen Umständen nicht überwältigen zu lassen bzw. diese zumindest ein Stück weit zu verarbeiten.

19. *Beziehung zur Natur* (z. B. Pflege eines Haustiers) kann für Heranwachsende eine bedeutsame Ressource sein und teilweise auch kompensatorische Funktionen bei unbefriedigenden Lebensumständen übernehmen.

Diese Zusammenfassung stellt keine definitive Liste ursächlich wirkender protektiver Faktoren resp. Wechselwirkungsprozesse dar, und die Wirkungsweise der Faktoren muss immer im Einzelfall untersucht und betrachtet werden, ebenso die Gewichtung eines einzelnen Faktors im Gesamtzusammenhang. Meistens

finden sich in einer geglückten Lebensgeschichte mehrere dieser Faktoren kombiniert über eine kürzere oder längere Zeit, gelegentlich auch nacheinander, d.h. protektive Faktoren wirken besonders gut kumulativ (Lösels 2005).

Keine lähmende Opferrolle

Die Berücksichtigung der Ergebnisse der Resilienzforschung scheint mir für alle Menschen, besonders aber auch für Eltern, Lehrpersonen aller Stufen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen und SozialpädagogInnen von erheblicher Bedeutung zu sein – nicht zuletzt deshalb, weil diese Erkenntnisse helfen, den Akzent auf das eigene Handeln, die persönlichen Möglichkeiten zu richten, statt in einer unproduktiven und lähmenden Opferrolle zu verharren.

Bibliografie

Ein ausführliches Literaturverzeichnis kann beim Autor bezogen werden.

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt.

Lösel, Friedrich (2005): Resilienz in Kindes- und Jugendalter. Vortrag gehalten am 11. Februar 2005 am Resilienz-Kongress in Zürich.

Lösel, Friedrich; Bender, Doris (1994): Lebenstüchtig trotz schwieriger Kindheit. Psychoscope, 7, S. 14–17.

Opp, G.; Fingerle, M. (2007) Hrsg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. 2. Auflage. München: Reinhardt.

Welter-Enderlin, R.; Hildenbrand, B. (2006) (Hrsg.): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Auer.

Wustmann, Corina (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz.

Der Autor

Prof. Dr. Jürg Frick, Psychologe FSP, ist Dozent für Entwicklungspsychologie und Berater an der Pädagogischen Hochschule Zürich sowie Autor mehrerer Bücher. Der Beitrag ist eine veränderte und stark gekürzte Fassung aus seinem neuen, im November 2006 erschienenen Buch: Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. Bern: Huber, 374 S., CHF 39.90, ISBN-10: 3-456-84349-6.

Anschrift

Prof. Dr. Jürg Frick, Fachbereich Psychologie,
Pädagogische Hochschule Zürich,
Rämistr. 59, 8090 Zürich
Email: juerg.frick@phzh.ch

Résumé

Le Prof. Dr Jürg Frick, psychologue FSP, est conseiller à la Haute école pédagogique de Zurich et y enseigne la psychologie du développement. Il décrit la résilience comme un processus dynamique ou compensatoire d'adaptation positive dans des circonstances difficiles. Selon l'expert, la résilience n'est pas une dimension stable, mais elle se manifeste de manière variable selon la situation ou le milieu social. Dans son article, il s'attache en particulier aux facteurs de protection dans un cadre restreint et souligne l'importance de leur interaction.