

Rückschläge und Misserfolge bleiben niemandem erspart. Ob Kinder (und Erwachsene) daran scheitern oder reifen, hängt auch von ihren frühen Erziehungserfahrungen ab. [Von Anne Heck](#)

Zu stark zum Scheitern

Eltern können sich noch so sehr bemühen, ihre Kinder zu schützen, sie vor Belastungen zu bewahren, einen Raum zu schaffen, in dem sie gesund aufwachsen und alles Wichtige „für das Leben“ lernen können: Ihre Rundum-Fürsorge kann nicht verhindern, dass Mädchen und Jungen sich in ihrem Alltag mit vielfältigen Herausforderungen und Zumutungen auseinandersetzen müssen. Die Familie zieht um, die Kinder verlieren ihr gewohntes Umfeld. Ein Kind, seine Mutter, sein Vater oder ein Geschwister erkrankt schwer. Die geliebte Großmutter stirbt. Der Vater wird arbeitslos, die Familie muss sich einschränken. Die Eltern lassen sich scheiden. Manche Kinder erfahren auf dem Schulhof oder gar in der eigenen Familie körperliche und/oder seelische Gewalt.

So oder anders geraten Kinder in Situationen, die tief in ihr Leben einschneiden und ihre weitere Entwicklung gefährden. Für ihre Eltern stellt sich damit die Frage:

- Wie gelingt es uns zusammen mit den Kindern, Trennungen, Verluste, Krankheiten, Naturkatastrophen und andere Stressbelastungen so zu bewältigen, dass die Kinder nicht mutlos werden und zuversichtlich bleiben?
- Wie können wir unsere Kinder erziehen, damit sie Herausforderungen mutig begegnen?
- Was können andere Erwachsene (Verwandte, Nachbarn, Erzieherinnen und Lehrerinnen, Gruppenleiterinnen, Trainer ...) dazu beitragen?

In der wissenschaftlichen Diskussion über diese Fragen hat sich in den 1990er Jahren ein bemerkenswerter Blickwechsel vollzogen. Den Anstoß dazu gab die Beobachtung, dass eine relativ große Zahl von Kindern sich nachweislich positiv, stabil oder zumindest unauffällig entwickelt, obwohl sie unter schwierigsten Bedingungen aufwachsen. Statt weiter vorrangig auf „Risikofaktoren“ zu schauen, die Störungen und Verhaltensauffälligkeiten von Kindern begünstigen, stellten Psychologen,

Pädagogen und Gesundheitswissenschaftler sich jetzt zunehmend die Frage: Was macht diese Kinder so widerstandsfähig? Welche Fähigkeiten, welche Schutzfaktoren helfen ihnen, schwierige Lebenssituationen so gut zu bewältigen und ihre körperliche und seelische Gesundheit zu bewahren?

Der Name des neuen entwicklungspsychologischen Konzepts, „Resilienz“, leitet sich vom englischen Wort „resilience“ ab (Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität). Es beschreibt die seelische Widerstandskraft von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken, die Fähigkeit, „sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht unterkriegen zu lassen“ und „nicht daran zu zerbrechen“, so die Resilienz-Forscherin Corina Wustmann Seiler. Diese Fähigkeit, das haben Langzeitstudien gezeigt, ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal; Resilienz entwickelt sich vielmehr vor allem aus der Erfahrung von Kindern, dass andere ihnen wohlgesonnen sind und in schwierigen Zeiten an ihrer Seite stehen.

Im Einzelnen hat die Forschung eine Reihe von internen und externen Schutzfaktoren beschrieben. „Intern“ zeichnen sich resiliente Kinder aus durch

- Selbstwahrnehmung: Sie können sich selbst gut einschätzen und wissen, wer sie sind und was sie können. Sie verarbeiten Informationen und Anforderungen so, dass sie sich nicht hilflos fühlen.
- Problemlösefähigkeiten: Sie haben Vorstellungen und Erfahrungen, wie sie Probleme lösen können. Sie können Strategien entwickeln, was sie tun können, um aus einer schwierigen Lage herauszukommen.
- Selbstwirksamkeit: Sie haben erfahren, dass sie schwierigen Situationen nicht ausgeliefert sind, sondern handeln und ihre Lage beeinflussen können. Das begründet ihren Optimismus, neue Anforderungen mit Erfolg anpacken zu können.

- Selbstregulation: Sie können ihre Gefühle steuern und sich in schwierigen Situationen selbst so weit beruhigen und ermutigen, dass sie handlungsfähig bleiben.
- soziale Kompetenzen: Sie kennen Menschen, die ihnen zugewandt sind und die sie um Hilfe bitten können, fühlen sich also nicht alleingelassen. Bei Konflikten bemühen sie sich, sozial verträglich zu bleiben und Kompromisse zu finden.
- Stressbewältigung: Auch wenn sie sich sehr belastet fühlen, geben sie nicht auf und bemühen sich, einen Ausweg zu finden. Ihre optimistische Lebenseinstellung hilft ihnen dabei.

Dazu kommen „externe“ Schutzfaktoren in der Umwelt der Kinder:

- sichere Bindungserfahrungen zu mindestens einer Bezugsperson: Weil sie eine vertrauensvolle Beziehung zu einem Menschen in ihrem näheren Umfeld entwickelt haben und sich sicher auf ihn verlassen können, fühlen resiliente Kinder sich auch bei belastenden Ereignissen aufgehoben und geschützt. Der „Beschützer“ gibt ihnen Halt und Orientierung, lässt aber auch eigene Wünsche und Vorstellungen der Kinder gelten.
- das Vorbild der Eltern bei der Bewältigung schwieriger Situationen: Eltern mit einer positiven Le-

benseinstellung, die Krisen als lösbare Aufgaben verstehen, vermitteln ihren Kindern, dass sie sich geborgen fühlen und dass sie ihre Probleme gemeinsam überwinden können.

- ein wertschätzendes und zugewandtes Erziehungsklima im Elternhaus und/oder im Kindergarten/ in der Schule: Als besonders förderlich für die Entwicklung von Resilienz hat sich ein autoritativer Erziehungsstil erwiesen, der Kindern etwas zutraut und ihm bei schwierigen Aufgaben Hilfe leistet.
- soziale Zugehörigkeit, dosierte Verantwortlichkeit und individuell angemessene Leistungsanforderungen: Kinder erleben sich als selbstwirksam und stark, wenn sie sich zu einer Gruppe (Familie, andere Kinder) zugehörig fühlen können und in Arbeiten für die Gemeinschaft einbezogen werden.

Ob und wie nachhaltig sich diese Schutzfaktoren entwickeln können, hängt also wesentlich auch von der Erziehungshaltung der Eltern ab. Zwar ist jedes Kind anders, so dass sich keine Patentrezepte beschreiben lassen. Einige grundlegende Merkmale gehören aber auf jeden Fall dazu:

- die körperlichen Bedürfnisse der Kinder angemessen befriedigen: Vor allem brauchen sie einen regelmäßigen, ungestörten und ausreichend langen Schlaf,

