

Resilienz – Persönlichkeit und Widerstandsfähigkeit

Der Begriff Resilienz wird durch zwei Faktoren bestimmt. Zum einen von Verwundbarkeit (Vulnerabilität) und zum anderen durch die Bestimmung von Ich-Stärken.

Phasen emotionaler Verwundbarkeit der Verletzlichkeit kann jeder Mensch zu verschiedenen Lebensphasen durchlaufen. Sie sind überwiegend durch äußere Einflüsse geprägt, die direkt auf den einzelnen Menschen einwirken. Bindungs- und Beziehungserfahrungen sowie negativ erlebte Herausforderungen können solche Phasen auslösen.

Um Situationen solcher Art bewältigen zu können tragen die Ich-Stärken bei. Durch die Fähigkeit, Konflikte und Belastungen zu verarbeiten und sich der Realität anzupassen, entsteht ein Gleichgewicht/Ausgeglichenheit, in der eine stabile Persönlichkeit in der Lage ist, ihre realistischen Ziele zu verfolgen und flexibel umzusetzen.

Zur Entwicklung individueller Ich-Stärken wird eine Menge an Fähigkeiten benötigt. Hierzu gehören unter anderem Realitätsprüfung, Affektregulierung und Frustrationstoleranz.

Die Fähigkeit, seine äußere Wirklichkeit realistisch erfassen und bewerten zu können, ist gerade für Kinder mit Handicap und/oder Lernbehin-

derung eine wichtige Eigenschaft. Sie schärft die Grenze zwischen Wirklichkeit und Phantasie und ermöglicht dem Kind zu unterscheiden.

Selbstwahrnehmung, (körperlich und kognitiv), um eine Situation einschätzen zu können, bildet die Grundlage einer positiven Realitätsprüfung und damit der erfolgversprechenden Selbsteinschätzung. Dabei sollte die jeweilige Situation weder über- noch unterschätzt werden. Dies erfordert von Eltern ein sensibles Vorgehen.

Kinder mit Lern- und anderen Behinderungen erleben in der Regel ein höheres Maß an frustrierenden Situationen, oftmals bereits von früher Kindheit an. Daher ist eine positive Affektregulierung wichtig, damit emotionale Kompetenz entstehen kann und damit der Umgang mit frustrierenden Ereignissen in einem regulierten, nach innen gerichteten Prozess verarbeitet werden kann.

Um mit Frustration umgehen und sie verarbeiten zu lernen benötigen Kinder viel Unterstützung. Eltern kommt dabei häufiger die Rolle eines Containers oder „Hilfs-Ich“ zu, in der sie den aus einer Frustrationssituation entstehenden Affekt aufnehmen und für oder mit dem Kind verarbeiten, um den Lernprozess der Affektregulierung beim Kind einzuleiten.

Wichtig dabei ist es, selbst Ruhe zu bewahren, die eigenen keimenden Affekte (Wut, Angst, etc.) zuzulassen, ohne sie auszuagieren.

Dabei spielt bereits das frühkindlich erlebte Bindungssystem eine bedeutende Rolle. Bereits Kinder im Alter von 6 Monaten erlernen Bewältigungsmechanismen (Coping), um einen unterbrochenen Bindungsdialog wieder herzustellen. In belastenden Situationen versucht das Kind, durch Lächeln, Klammern oder Schreien Schutz und Beruhigung bei seiner Bezugsperson zu finden. Die erlebte Nähe zur Bezugsperson durch Blick- oder Körperkontakt stellt die Basis für eine spätere Autonomieentwicklung dar. Wissenschaftlich wird davon ausgegangen, dass frühkindliche Bindungserfahrungen und die daraus abgeleiteten Erwartungen verinnerlicht („inner working model“) und damit auch für zukünftige Bindungserfahrungen durch wiederholende Interaktionsmuster bestimmte Erwartungen entstehen.

Um eine frustrierende Situation über längere Zeit aushalten zu können bedarf es einer Stärkung der kindlichen Frustrationstoleranz. Von dieser individuellen Fähigkeit können Kinder vor allem beim Lernen profitieren, sie tolerieren, ohne die objektiven Faktoren der Situation aus dem Blick zu verlieren. Eine erhöhte Frustrationstoleranz führt in der Regel zu höherer Anstrengungsbereitschaft und damit zu einem geringeren situationsbedingten Vermeidungsverhalten. Dabei ist es (aus

der Entwicklungspsychologie) bekannt, dass ein Kind Frustrationstoleranz nur entwickeln kann, wenn es sensibel dosiert frustriert wird. Allerdings darf die Frustration nur so groß sein, wie sie für das Kind aushaltbar ist. Dabei sind Eltern dringend gehalten darauf zu achten, ihrem Kind nicht zu viel Frustration zuzumuten.

Resilienz oder Widerstandsfähigkeit entsteht daher nicht von sich aus, sondern ist ein Entwicklungsprozess, der ohne Unterstützung nicht denkbar ist.

In der Psychologie (Daniel und Wessels 2002) werden drei notwendige Bausteine beschrieben, durch die Resilienz im wesentlichen gestützt wird:

- "Ich habe" - eine sichere Basis durch Menschen die mich gerne haben und die mir helfen
- "Ich bin" - eine liebenswerte Person und respektvoll mir und anderen gegenüber
- "Ich kann" - Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern

Durch diese Bausteine wird im allgemeinen die Sicht des Kindes auf sich und die Welt beschrieben. Das heißt, dass das Kind seine positiven Erfahrungen mit sich und der Umwelt verinnerlicht hat - es erlebt, dass es auf diese einwirken kann und damit das „inner working model“ anwendet.

Hat das Kind gelernt, sich auf seine Handlungsmöglichkeiten zu konzentrieren und eine realistische Effizienz

zerwartung entwickelt, spricht man von einer hohen Selbstwirksamkeit.

Resilienz als Methode der Selbstwahrnehmung und Stärkung der Widerstandsfähigkeit hat ihren Ursprung in der Behandlung von Menschen mit primär psychosozial bedingten Entwicklungsgefährdungen. Neuere Studien ergeben, dass die Wirksamkeit von Resilienzfördernden Maßnahmen auch auf Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Einschränkungen als Mehrfachbehinderungen positiv wirken. Daher kommt der aktiven Einbeziehung Resilienzfördernder Maßnahmen auch in die Frühförderung immer stärkere Bedeutung zu. Menschen mit Lernbehinderungen, und dazu zählt ein bedeutender Teil aller von DS22q11 betroffenen Kinder, profitieren ebenfalls.

Durch eine interaktions- und beziehungs-fokussiert ausgerichtete erzieherische Begleitung können Eltern dazu beitragen, das Verhalten und die Reaktionsmuster ihrer Kinder zu lenken und damit eine aus Sicht des Kindes positive Selbstwahrnehmung zu fördern.

Lernende Eltern werden durch beobachten, maßvolles interpretieren und verstehen der kindlichen Handlungen in die Lage versetzt, die Beziehung zu ihrem Kind zu entlasten und dessen (psychosozialen) Handlungsspielraum zu erhöhen. Wichtig dabei erscheint es, die bereits in frühen Jahren geprägte Frustrationsempfindlichkeit des Kindes entsprechend zu deuten und sogenannte typische Verhalten-

s auffälligkeiten durch sensible Kommunikation zu durchbrechen. Dabei ist eine offene Kommunikation auch mit der direkten und indirekten Umgebung oftmals wesentlich.

Eine Förderung der kindlichen Handlungskompetenz durch die Eltern soll ausdrücklich nicht in der Funktion des Ko-Therapeuten münden, sondern Eigeninitiative und Selbstkompetenz des Kindes fördern. Dabei ist es wichtig, dem Kind einen ausreichenden Rahmen für Selbstgestaltung und -entwicklung zu gewähren, in dem es sich frei bewegen kann.

Das Kind erfährt von außen immer wieder einen ausschließlich defizitorientierten Blick auf seine Gesamtheit. Dadurch wird dem Kind vermittelt, dass es auf Hilfe von außen angewiesen ist, ohne dass ihm die vorhandenen eigenen kindlichen Stärken bewusst werden. Die dadurch gestörte positive Selbstwahrnehmung ermöglicht die Ausprägung von Ausweich- und Vermeidungsstrategien, die dazu führen können, die negativen Auswirkungen z. B. einer Lernbehinderung zu verstärken.

Entscheidend für die Förderung selbstverantwortlichen Handelns ist es, dem Kind einen genügend großen Rahmen zu geben, in dem es sich entfalten kann, um in einer möglichst entspannten positiven Atmosphäre aus sich heraus zu gehen.

Zeigen Eltern ihrem Kind, dass sie an den Erfolg in einer bestimmten Situ-

ation glauben und sind sie in der Lage, die Zielsetzung auf ein realistisches, gegebenenfalls von ihrem eigenen abweichenden, Maß zu begrenzen, kann das Kind eine positive Kontrollerwartung erreichen.

Haben die Eltern gelernt, ihre eigene Wahrnehmung differenziert zu schulen, sind sie in der Lage, das kindlichen Verhalten zu interpretieren und damit zu erkennen, wo das Kind Vermeidungsstrategien einsetzt und damit Unterstützungsstrategien benötigt, um ins Handeln zu kommen.

Um all dies erreichen zu können ist es für Eltern notwendig, ihre eigene Handlungskompetenz zu ergründen und evtl. sich selbst zu „erden“. Dazu kann die Erstellung und Bewertung eines persönlichen Stressprofils dienen, in dem verschiedene Umwelt-, Innen- und Außenfaktoren betrachtet und in einem persönlichen Energielevel zusammengefasst werden. Dadurch lassen sich die eigenen Stärken (Ressourcen) und Schwächen (Stressoren) ermitteln. Dieses persönlichkeitsabhängige Verhältnis individueller Stressoren und Stärken zeigt einen qualitativen Ausdruck der stressbezogenen Höhen und Tiefen der persönlichen Situation. Je ausgeglichener dieses Verhältnis ist, desto mehr individuelle und objektive Unterstützungsmöglichkeiten sind im Umgang mit dem Kind möglich. Dieses Bewusstsein über die persönlichen Stärken sowie die Lebensbereiche, in denen eigene Schwächen liegen, ermöglicht es, die eigene Position zu sensibilisieren.

Für Kinder mit Handicap ist es wichtig, emotionale Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Dadurch sind sie leichter in die Lage versetzt, mit Erfahrungen, die Stress auslösen, umzugehen.

Da dieser Stress in unterschiedlichen Zusammenhängen - in der Schule, bei der Arbeit, zu Hause und im sozialen Leben - erlebt werden kann ist es wichtig, ihm frühzeitig zu begegnen. Dadurch ist es möglich, ein Bewusstsein für emotionales Befinden sowie bestimmte Regulationsstrategien zu entwickeln, um mit Stress, Frustration und Missgeschicken umzugehen.

Diese Verschiebung der Aufmerksamkeit auf die positiven Werte des Kindes soll die Wichtigkeit der Entwicklung intellektueller Fertigkeiten von Kindern mit Lernstörungen nicht im geringsten in Frage stellen. Die Absicht dabei ist es vielmehr, die Wichtigkeit der Entwicklung der Erfolgsattribute zusätzlich zu den intellektuellen Fertigkeiten als gleichwertig zu betonen.

Die Erfolgsattribute zu fördern ist einer der Wege für Eltern, ihren Kindern, die mit Lernproblemen aufwachsen, zu helfen, insgesamt in ihrem Leben erfolgreicher zu sein. Die entsprechenden Haltungen, Verhaltensweisen und Eigenschaften benötigen Übung, ausdauerndes Training und eine Überprüfung, wie ja auch alle anderen Fähigkeiten, die Kinder erlernen.

Stephan Schmid