



**Evangelische
Familienbildung**

FRANKFURT UND OFFENBACH

Resilienz – eine gefragte Stärke

Was sind ihre Merkmale? Welche Bedingungen sind für ihre Entwicklung förderlich?

Was ist Resilienz?

Alle reden von Resilienz. Denn gerade in der jetzigen Zeit ist psychische Widerstandskraft gefragt. Wer will sich nicht rasch von Krisen erholen und sein inneres Gleichgewicht behalten?

Resilienz, so eine einfache Definition, ist die Eigenschaft, auch nach elementaren Krisen schnell in einen psychischen Normalzustand zurückzukehren. Angenommen wird, dass jeder Mensch diese Fähigkeit trainieren kann (W. Stangl, 2022).

Der Begriff selbst stammt ursprünglich aus der Werkstoff-Forschung. Materialien, die nach einer extremen Spannung oder Belastung wieder ihren ursprüngliche Zustand einnehmen, gelten als resilient.

Dies gilt z. B. für ein Gummiband, das extrem gespannt wird, aber dabei nicht zerreißt, sondern nach Ende der Beanspruchung erneut seine ursprüngliche Form annimmt.

Wie ist das Konzept der Resilienz entstanden?



**Evangelische
Familienbildung**

FRANKFURT UND OFFENBACH

Die pädagogische und psychologische Forschung hat in ihren Langzeitstudien immer wieder Kinder beobachtet, die sich trotz extrem widriger Umstände zu ausgeglichenen und starken Erwachsenen entwickelten.

Sie kompensierten z. B. ein Aufwachsen unter gewaltvollen oder vernachlässigenden Bedingungen und waren später selbst liebevolle Eltern und erfolgreich in ihrem Beruf.

Deshalb wurde untersucht, was diese resilienten Menschen auszeichnet und welche Faktoren förderlich sind.

Welche Merkmale kennzeichnen Resilienz?

Resiliente Menschen

- haben die Fähigkeit, ihre Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren.
- besitzen das Talent, auch belastenden Ereignissen positive Aspekte abzugewinnen, ohne die negativen Seiten auszublenden
- empfinden „Selbstwirksamkeit“, d. h. sie sind davon überzeugt, ihr Leben mit ihren Handlungen aktiv gestalten und zum Guten verändern zu können.
- neigen zu einer optimistischen Weltsicht und verbeißen sich nicht in Probleme

Was ist für die Entwicklung von Resilienz förderlich?

Eine oder mehrere verlässliche Bezugspersonen in der Kindheit und ein stabiles soziales Netz im Erwachsenenalter sind am wichtigsten. Besonders förderlich ist die enge Bindung zu einem Menschen, der konstant verfügbar ist, Sicherheit vermittelt und die Bedürfnisse des Kindes sensibel wahrnimmt (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2015).

Sind die Eltern eines Kindes mit seiner Erziehung überfordert, verweist die Resilienzforschung auf die Bedeutung von kompensierenden Bezugspersonen, d. h. auch andere Familienmitglieder oder auch Betreuende in Kita oder Schule können einen stabilisierenden Einfluss auf ein Kind ausüben und seine Resilienz fördern.

Resilienz – so lässt sich schlussfolgern – können auch Kinder entwickeln, die schlechte Startbedingungen haben.

Themen-Abend und Literatur



**Evangelische
Familienbildung**

FRANKFURT UND OFFENBACH

Bei unserem Themen-Abend „*Resilienz - Kinder im Alltag stärken*“ stellt unsere Kollegin Gabriele Arnold, Familien- und Erziehungsberatung des Evangelischen Zentrums Am Weißen Stein, die "sieben Säulen der Resilienz" vor.

Di, 08.11.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Evangelisches Familienzentrum Am Weißen Stein

Literatur zum Weiterlesen und Hören:

Fröhlich-Gildhoff, Klaus, Rönnau-Böse, Maïke: *Resilienz*
UTB GmbH, 2015, ISBN-10 : 3825245195

Lieb, Klaus: *Was ist wirksam zur Förderung von Resilienz?*
Audio-CD, Auditorium-Verlag 2019, ISBN-10 : 383021796X

EVANGELISCHE
FAMILIENBILDUNG
FRANKFURT UND
OFFENBACH

www.familienbildung-ffm-of.de